

## Magyarország Cukormentes Tortája versenykiírás – 2025 –

Az egészségtudatos és korszerű táplálkozás melletti elköteleződés jegyében, az **Egy Csepp Figyelem Alapítvány** kezdeményezésére és azzal együttműködésben a Magyar Cukrász Ipartestület ismét meghirdeti a Magyarország Cukormentes Tortája versenyt.

Az Erős Antónia által létrehozott Egy Csepp Figyelem Alapítvány a cukorbetegség megelőzéséért és korai felismeréséért küzdő nonprofit szervezet. Hazánkban legalább 1,5 millió embert érint a diabétesz: számukra nem javasolt a hozzáadott cukorral készült édességek fogyasztása. A program a cukorbeteg mellé azoknak is alternatívát kínál, akik szeretik az édességeket, de fontos nekik, hogy ne cukorral és finomított fehér liszttel készült desszertet válasszanak. A program célja még a cukrászok egészségtudatos táplálkozás iránti elkötelezettségének erősítése, ennek érdekében új, hozzáadott cukor nélküli receptek és technológiák bevezetése a cukrászatokba.

A verseny nyílt: az Ipartestület tagjain kívül is nevezhetnek cukrászdák, vendéglátó tevékenységet folytató vállalkozások. Magánszemélyek nevezését élelmiszerbiztonsági szempontok miatt nem tudjuk fogadni.

**A nevezés díjtalan, több tortával is lehet nevezni.** A nyertes torta lesz 2025. év Magyarország Cukormentes Tortája. A nyertes recept idén is meghatározott feltételek szerint csak az Ipartestület tagjai számára biztosított, akik a tortát 2025. augusztus 20-tól árusíthatják. Az alapítvány továbbá (mint a projekt ötletgazdája) vállalja, hogy széles körben ismertté teszi a programot, és országos kommunikációval támogatja annak népszerűsítését. Az alapítvány fenntartja a jogot a torta nevének megváltoztatására.

Új, kreatív ötleteket, elsősorban hazai alapanyagokból készülő, az ünneppel összefüggésbe hozható tortákat várunk. **A bírálati szempontok között szerepel az ízvilág és a kivitelezés mellett a szénhidrát- és az energiatartalom, valamint az előállítási költség és az alapanyagok kiegyensúlyozott aránya is.**

A versenyre csak olyan tortával lehet nevezni, amely megfelel a vonatkozó rendeletben szereplő, **hozzáadott cukrot nem tartalmazó** kategóriának (ld. 1924/2006/EK rendelet, rövid kivonat a 2. számú mellékletben). A nevezett torták megfelelését a recept alapján a program dietetikusa bírálja el. A győztes tortát független élelmiszer laboratóriumban vizsgálják be. A rendeleti kategória megnevezése és rövid leírása megjelenik a győztes torta kommunikációjában.

A nevezést a torta zsűrizése előtt elektronikus formában kell elküldeni. Ebben szerepelnie kell a cukrászda vagy a vendéglátó egység, és a tortát készítő, ott dolgozó cukrász/cukrászok nevének.

**Nevezési határidő: 2025. március 21.**

Nevezni a kitöltött jelentkezési lappal, a torta/torták fotóival (egész, szelet), a recepttel, az ár kalkulációval, a technológiai leírással (grammban megadva, Word vagy Excel fájlban, szerkeszthető formában) lehet: [cukraszat@cukraszat.net](mailto:cukraszat@cukraszat.net)

A nevezési lap az Ipartestület honlapjáról ([www.cukraszat.net](http://www.cukraszat.net)) letölthető.

Kérjük, a jelentkezés előtt a torta elnevezését ellenőrizték, hogy nem esik-e védjegyyoltalom alá. Előzetes tápanyagszámítást nem kérünk.

## A NEVEZÉS TARTALMA ÉS FORMAI KÖVETELMÉNYEI

### A nevezett torta ajánlott formái és paraméterei

- kerek, 22-24 cm átmérőjű, vagy szögletes 20x20 cm vagy 18x25 cm (a szögletes tortáknál az ajánlott magasság 5-6 cm)
- a torta magassága dekorációval együtt max. 8 cm lehet
- változatos textúrákat tartalmazzon
- a receptet Word formátumban küldje el, ne jelenjen meg benne a cukrászda neve és elérhetősége (azt csak a nevezési lapon kell feltüntetni)
- a torta neve ne tartalmazza és ne is utaljon a cukrászda nevére, a helységnévre, ahol készült vagy a cukrász személyére

### A recept tartalmazza

- ✓ a felhasznált alapanyagokat pontos fajta és mennyiség megjelöléssel
- ✓ a technológia leírását (megjelölve, hogy mely elkészítési szakaszban fagyasztható)
- ✓ a szeletszámot
- ✓ a torta össztömegét díszítéssel együtt
- ✓ a szeletenkénti árat
- ✓ külön dokumentumban az egész torta és tortaszelet fotóját, mely dokumentum neve megegyezik a torta nevével

A receptben kérjük feltüntetni a felhasznált élelmiszeripari termékeken feltüntetett, valamint a termék gyártói specifikációjában olvasható tápanyagtartalmat (energiatartalom, fehérje-, zsír-, szénhidrát-tartalom, azon belül cukor-tartalom), ha ez nem áll rendelkezésre, akkor a termék típusát (pl. kakaópor kakaóvaj tartalma, tejszín zsírtartalma).

### A versenymunkák nem tartalmazhatnak

- ⊖ finomlisztet
- ⊖ keményítőt
- ⊖ hozzáadott cukrot (pl. répacukor, nádcukor, szőlőcukor, kókuszvirágcukor, méz, szirupok – Id. 1924/2006/EK rendelet)
- ⊖ cukorpótlókat, mesterséges édesítőszereket és azok kész keverékeit (kivéve xilitet, eritritet, glicint, inulint és sztíviát, azonban kereskedelmi forgalomban kapható kész keverékek ezen alapanyagokból sem használhatók, csak saját keverékek a pontos arányok feltüntetésével)
- ⊖ kereskedelmi forgalomban kapható kész lisztkeveréket, sütemény alapport
- ⊖ fondokat
- ⊖ kókuszolajat, kókuszszírt, pálmaolajat, pálmazsírt
- ⊖ növényi zsírból / zsírral készült habot / habpótlókat
- ⊖ margarint
- ⊖ modell burkolóanyagot
- ⊖ egyes adalékanyagokat (pl. aromák, színezékek, tartósítószer)
- ⊖ alkoholtartalmú alapanyagot, illetve alkoholos italok alkoholmentes verzióját
- ⊖ pektint

**Megjegyzés:** A pektin használatának egészségügyi szempontból ellenjavallata nincs. A versenykiírásban analitikai okból került a tiltólistára, mivel az élelmiszer laboratórium tájékoztatása szerint pektinből minden esetben kimutatható cukor.

A fenti előírások a felhasznált összetett alapanyagok egyes összetevőire is vonatkoznak!

Gyümölcs tartalmú torta esetén ügyelni kell arra, hogy olyan gyümölcs felhasználásával készüljön, amely nyersen vagy hozzáadott cukor nélkül tartósítva egész évben beszerezhető.

A nyertes vállalja, hogy a pontos receptet az Egy Csepp Figyelem Alapítvány és a Magyar Cukrász Ipartestület rendelkezésére bocsátja, amely szervezetek döntenek arról, mikor és milyen körben hozzák azt nyilvánosságra. A versenyen induló cukrászok a benevezett tortájuk receptjét nem hozhatják nyilvánosságra.

**A résztvevők a verseny döntőjétől a győztest és helyezetteket bejelentő sajtótájékoztatóig titoktartást vállalnak.**

A nyertes pályázó semmilyen követeléssel nem állhat elő sem a Magyar Cukrász Ipartestülettel, sem az Egy Csepp Figyelem Alapítvánnyal, sem az augusztus 20-tól a tortát árusító cukrászdákkal szemben. A győztes torta árusítására jelentkező cukrászda az Ipartestület által kiküldött kommunikációs eszközöket használja mindaddig, amíg a tortát árusítja üzletében. A nyertes tortának külön sajtókampányt szervezünk, hírességek és neves közéleti személyiségek részvételével.

**Díjazás:** A Magyarország Cukormentes Tortája verseny győztesének a program támogatója díjat is felajánl, amely egy értékes tárgyi nyeremény. Az első három helyezett oklevelet és plakettet kap.

Várhatóan **2025. április 3-án** lesz az első forduló, amely anonim: a nevezett torták készítői sem a zsűri, sem a közönség előtt nem ismertek, a készítőket csak az értékelés után, hozzájárulásukkal hozzuk nyilvánosságra. A döntőbe 3-5 torta kerül. A döntő zsűrizésnél az utolsó fordulóba jutott tortákat a zsűrizés helyszínén, az Ipartestület tanműhelyében kell majd elkészíteni, ahol a zsűri a műhelymunkát is értékeli.

A győztesnél fontos a cukrászüzemi háttér, és vállalja, hogy tortáját a Magyar Ízek Utcájában a verseny szervezőivel egyeztetett darabszámban és feltételekkel árusítja. Számíthat a nagy médiaérdeklődésre, melynek köszönhetően számos interjút ad a televízióknak, rádióknak, online médiának, nyomtatott sajtónak. A megjelenéseket és nyilatkozatokat az Egy Csepp Figyelem Alapítvány koordinálja. Az ilyen esetekben előfordulhat, hogy a győztes tortát magával kell vinnie pl. egy-egy stúdióbeszélgetésre. A médiafelkérések elfogadása a nyertes pályázó és a szakma különös érdeke, így a nyertes pályázótól elvárt kötelesség!

Minden pályázó nevezését szeretettel várjuk!

Egy Csepp Figyelem Alapítvány  
és  
Magyar Cukrász Ipartestület



## 1. SZÁMÚ MELLÉKLET

Az Ipartestület és az Egy Csepp Figyelem Alapítvány a receptek megalkotásához a következő alapanyagokat ajánlja.

### Gabonafélék, álgabonák, gabonapótlók

- ✓ alakor
- ✓ amaránt mag, pattogatott
- ✓ árpagyöngy, árpapehely, árpaliszt, teljes kiőrlésű
- ✓ barna rizsliszt
- ✓ búzacsíra
- ✓ búzakorpa
- ✓ búzaliszt, durum
- ✓ búzaliszt, teljes kiőrlésű
- ✓ hajdinapehely, hajdinaliszt, teljes kiőrlésű
- ✓ kölespehely, kölesliszt, teljes kiőrlésű
- ✓ rozspehely, rozsliszt, teljes kiőrlésű
- ✓ tönkölyliszt, teljes kiőrlésű
- ✓ zab, krém
- ✓ zabkorpa
- ✓ zabliszt, teljes kiőrlésű
- ✓ zabpehely, zabpehelyliszt, teljes kiőrlésű

### Gyümölcsök, zöldségek

- ✓ alma
- ✓ áfonya
- ✓ birsalma
- ✓ cékla
- ✓ citrom
- ✓ cukkini
- ✓ cseresznye
- ✓ csipkebogyó
- ✓ egres
- ✓ édesburgonya
- ✓ földieper (szamóca)
- ✓ gesztenye, gesztenyeliszt,
- ✓ natúr gesztenyemassza (cukrozatlan)
- ✓ grapefruit
- ✓ homoktövis
- ✓ kivi
- ✓ kókusz, krém
- ✓ kókusz, reszelék
- ✓ körte
- ✓ lime
- ✓ málna
- ✓ mandarin

- ✓ meggy
- ✓ narancs
- ✓ nektarin
- ✓ őszibarack
- ✓ ribizli
- ✓ sárgabarack
- ✓ sárgarépa
- ✓ sütőtök
- ✓ szeder
- ✓ szilva

**Megjegyzés:** A gyümölcsök és zöldségek természetes cukortartalmát (szénhidrát tartalmukat) a recept összeállításánál kérjük figyelembe venni! Aszalványok használatát a magas természetes cukor- és energiatartalmuk miatt nem, vagy csak minimális mértékben javasoljuk.

### Diófélék és olajos magvak (és ezekből készült őrlemények, maglisztek, natúr krémek)

- ✓ dió
- ✓ földimogyoró
- ✓ kendermag
- ✓ kesudió
- ✓ lenmag
- ✓ makadámdió
- ✓ mandula
- ✓ mák
- ✓ napraforgómag
- ✓ paradió
- ✓ pekándió
- ✓ pisztácia
- ✓ szezámag
- ✓ tökmag
- ✓ törökmogyoró

### Tej, tejtermék, tojás

- ✓ joghurt, natúr
- ✓ tejföl
- ✓ kefir, natúr
- ✓ mascarpone, zsírszegény

- ✓ ricotta
- ✓ skyr (izlandi) joghurt
- ✓ tej
- ✓ tejszín (cukrozatlan, alacsony zsírtartalmú)
- ✓ tyúktojás
- ✓ túró
- ✓ vaj

#### Zsiradékok

- ✓ növényi olajok, nem hidrogénezett (kivéve: kókuszolaj, kókuszszsír, pálmaolaj, pálmazsír)
- ✓ vaj

#### Édesítéshez

- ✓ eritrit
- ✓ sztívia
- ✓ xilit
- ✓ glicin
- ✓ inulin

#### Egyéb

- ✓ agar-agar
- ✓ csokoládé, -pasztilla / ét-, fehér-, tejszokoládé (hozzáadott cukor nélkül készült)
- ✓ élesztő
- ✓ fűszerek (pl. fahéj, vanília)
- ✓ kakaó (cukrozatlan)
- ✓ karobpor
- ✓ kávé (cukrozatlan)
- ✓ sütőpor
- ✓ szódbikarbóna
- ✓ zselatin

**Megjegyzés:** Az édesítésre javasolt anyagok – eritrit, sztívia, xilit – bármelyikével készült csokoládé felhasználható. Elfogadott továbbá a maltittal készült csokoládék használata is. Normál – tehát pl. répacukorral, nádcukorral, gyümölcscukorral (fruktóz) készült – csokoládék még díszítéshez sem alkalmazhatók!



Az ajánlott alapanyaglista a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége szakmai segítségével készült.

## 2. SZÁMÚ MELLÉKLET

Az 1924/2006/EK rendeletben meghatározott kategória és annak rövidített leírása.

#### HOZZÁADOTT CUKROT NEM TARTALMAZÓ:

A torta nem tartalmaz hozzáadott mono- vagy diszacharidokat vagy egyéb, az édesítő hatása miatt használt élelmiszert. Amennyiben a torta természetes módon tartalmaz cukrokat (pl. van benne gyümölcs), a következő állítást is kell szerepeltetni: „TERMÉSZETES MÓDON ELŐFORDULÓ CUKROKAT TARTALMAZ”.