



A LIDL ÚJRAGONDOLTA A HÚSVÉTOT: HAGYOMÁNYOS ÍZEK EGÉSZSÉGESEN

Budapest, 2025. 04. 10. – **A húsvét hagyományosan a kiadós étkezések időszaka, de ez nem jelenti azt, hogy le kell mondanunk az egészséges táplálkozásról – vagy éppen fordítva, a klasszikus húsvéti finomságokról. A Lidl Magyarország a hagyományos és különleges húsvéti termékeinek bemutatóján ezért körbejárta, hogyan lehet egy kis tudatossággal az ünnepi fogások élvezete mellett is kiegyensúlyozottan, büntudat nélkül étkezni. A „titok” – a minőségi alapanyagok mellett – a megfelelő mennyiségben és arányokban rejlik, mutatjuk is, hogyan.**

A Lidl számára minden évben kiemelt jelentőségű a húsvét, hiszen a magyar embereknek a karácsony után ez a második legnagyobb ünnep. A diszkontlánc ezért az idei szezonban is rendkívül széles kínálattal készül a kiváló minőségű és mégis kedvező árú termékekből, ráadásul a hagyományos sonkák, tormák, kalácsok, édességek és friss zöldségek mellett igazi újdonságokkal is várja a vásárlókat. Az egészséges étkezés azonban nem csak a minőségi termékeken múlik, hanem azon is, hogy ebből milyen húsvéti tányérokat állítunk össze, valamint hogy hogyan és mennyit fogyasztunk. A Lidl dietetikusa, Szabó Adri ezért abban segít, hogy a nagy étkezésekről szóló húsvéti időszakban ne csak jól lakjunk, hanem jól is legyünk – anélkül, hogy lemondanánk a hagyományainkról és a szezonális finomságokról.

Hagyomány és tudatosság kéz a kézben

Húsvétkor természetes, hogy szeretnénk mindent megkóstolni – és ezt jó lelkiismerettel meg is tehetjük, ha valóban mindenből egy falatot eszünk. Emellett azzal is trükközhetünk, ha először a zöldségekből szedünk, így kisebb hely marad a tányéron a nehezebb fogásoknak. Az egészséges húsvéti tányér ugyanis az arányokról szól: a tányér felét a zöldségek-gyümölcsök tegyék ki, ami húsvétkor lehet retek, uborka, sárgarépa, ecetes torma vagy a Lidl újdonsága, a gyökeres saláta, ami lényegesen tovább marad friss, mint a klasszikus vágott változat.

A tányér másik felére kerülhetnek egyenlően elosztva a fehérjeforrások és a szénhidrátok. Fehérjének bátran választhatunk kaszinótojást, a Lidlben kapható hosszán érlelt, csupán húst és só-t tartalmazó húsvéti sonkát vagy akár a hagyományos sárgatúrót is, hozzá pedig szénhidrát-nak jöhet egy kis húsvéti kalács. A majonézes torma lehet light vagy ecetes változat, a saláták pedig kaphatnak több zöldséget.

Nem kell tehát lemondani a hagyományos fogásokról, csupán egy kis tudatosság kell. Mindehhez ráadásul a Lidl friss, hazai, minőségi alapanyagokat kínál. Így például a Pikok Pure saját márkás hústermékek nemcsak magas hústartalommal bírnak, de kizárólag természetes összetevőkből állnak, ízfokozót és tartósítószer-t egyáltalán nem tartalmaznak. Az idei év újdonságaként a Pikok Pure füstölt tarja is szerepel a termékcsalád kínálatában.

Húsvéti torma – a magyar gyömbér



Sokan félnek a csípős ételektől, de aki bírja és szereti, bátran eheti. A húsvéti asztal klasszikus szereplője, a torma ráadásul olyan bioaktív vegyületeket tartalmaz, amelyeknek gyulladáscsökkentő hatásuk van, egyes enzimeji pedig az emésztésben segíthetnek, ezért kifejezetten hasznos a húsvéti fogások mellé. A Hazánk Kincsei tormák kizárólag hazai beszállítóktól érkeznek és a tradicionális ízek mellett különleges fűszerezésű változatok is elérhetőek. Ráadásul a Lidl Plus felhasználók 5000 forint értékű vásárlás után a Hazánk Kincsei reszelt tormát most ajándékba kapják, így segítve a családok gazdaságos felkészülését az ünnepre. A kupont az applikációban kell aktiválni és április 10-13. között érvényes.

A húsvét tehát lehet továbbra is a hagyományok, az együtt töltött idő és a közös étkezések ünnepe – csak egy kicsit több zöldséggel és figyelemmel a testünk jelzéseire.

Lidl Magyarországról

A Lidl Magyarországon 2004-ben nyitotta meg első logisztikai központját és 12 üzletét, ma pedig már 213 áruházal van jelen hazánkban, és közel 9500 munkavállalót foglalkoztat. Az elmúlt két évtized alatt a vállalat töretlenül fejlődik: nem csak a diszkont szegmensben ért el vezető szerepet, de forgalmát tekintve az élelmiszer kiskereskedelmi láncok között is a legdinamikusabb növekedést tudhatja magáénak, így a kereskedelmi toplista alapján negyedik éve az első helyen áll az FMCG szektorban az éves forgalom alapján. A vállalat emellett különös figyelmet fordít a magyar beszállítókra, a magyar gazdaság támogatásának és fejlesztésének jegyében, ennek köszönhetően termékeinek közel 60 százalékát magyar beszállítóktól szerzi be. A Lidl Magyarország 2025-ben ismét elnyerte a Top Employer Hungary minősítést.