

Hunor Magazin

22. ÉVFOLYAM, 56. SZÁM

coop



PORTRÉINTERJÚ

DÖMSÖDI DALMÁVAL,

a világbajnoki ezüstérmes
szentesi vízilabdázóval!

30
ÉVE EGYÜTT
coop



Érdekességek
Magyarország
termálvíz-kincseiről



Mennyei ízek, buli, sztárvendégek:
a Szentesi Hunor Coop Lecsőfesztivál
emlékezetes pillanatai!

Hunor
Coop
A coop
csoporthoz tartozik

ÜZLETEINKBEN NYUGDÍJAS ÉLELMISZER- UTALVÁNNYAL IS FIZETHET!



A nyugdíjas élelmiszer-utalvány legkésőbb
2025. december 31-ig használható fel!

A nyugdíjas élelmiszer-utalvány hideg élelmiszerekre használható fel, például húsról, halról, tejtermékekről, zöldségekről, gyümölcsökről, lisztből, cukorról, kávéra, teára, fűszerekre, konzervekre, üdítőre.

Nem váltható be: alkoholla, dohányra, melegítelre, háztartási cikkekre, kozmetikumokra, vegyi árukra.

Mindig friss!
Keresse üzleteinkben a Lombor termékeket!

Lombor Cipo Kft.
6500 Szentes, Petőfi utca 5.

Bajai magos kenyér
Paraszt cipo
Fonott kalács
Tönkölyös toast
Durum toast
Korpás cipo
Gyökér kenyér
Formakenyér
Teljeskiőrlésű kenyér

A fenti termékekre előrendelést felveszünk!

Hunor Coop
coop csoport tagja

Köszönjük meg!

AJÁNLATAINK A SPÓROLÁS MESTEREINEK!

Ariel Mosópor
Color, Moutnain spring
2475 g
1899 Ft/kg

4699 Ft

Coccolino öblítő koncentrátum
több fajta 3000 ml
2799 Ft

COOP KLUB ÁR!
2299 Ft
766 Ft/l

Bref Color Aktiv
több fajta, 150 g
2269 Ft,
15127 Ft/kg

1899 Ft
12660 Ft/kg

coop szuper üzletekben

2025. október 2 - 12-ig.

Tibi tejszokoládé

több íz 100 g

649 Ft,
6490 Ft/kg



2 db vásárlásakor

499 Ft/DB
4990 Ft/kg

Haribo Mega-Roulette

45 g

299 Ft,
6644 Ft/kg



2 db vásárlásakor

229 Ft/DB
5089 Ft/kg

Soós Premio Copfocska

4 tojásos 400 g

799 Ft,
1998 Ft/kg



2 db vásárlásakor

679 Ft/DB
1698 Ft/kg

Környezetbarát újrakészítés.

Zöldség és gyümölcs zsák

26x36cm, 3 db
989 Ft/csomag



COOP KLUB ÁR!

599 Ft
200 Ft/db

TARTALOMJEGYZÉK

- 3. oldal Köszöntő
Tartalomjegyzék
COOP Törzsvásárlói rendszer
- 4. oldal Szentesi büszkeség, világ bajnoki ezüst
beszélgetés Dömsödi Dalma válogatott vízilabdázóval
(2. rész)
- 7. oldal Egyetlen alföldi kisváros – két történelmi fürdőhely
A szentesi uszoda és vízisportok története
- 8. oldal A gyógyulás és pihenés otthona – Szentesi Gyógyfürdő
- 9. oldal Magyarország – a világ termálfürdő-nagyhatalma
- 10. oldal Remek hangulat és sztárvendégek
a 24. Szentesi HUNOR Coop Leccsófesztiválon!
- 12. oldal Angolszász ünnepből világjelenség:
Miért lett népszerű a Halloween?
- 13. oldal Mindenszentek és Halottak napja – az emlékezés ünnepei
- 14. oldal A Kurca, mint közös kincs
– nagy sikerrel zárult „Az én Kurcám” pályázat
- 15. oldal Októberi akció
- 16. oldal HUNOR őszi sütőtökös receptajánlók
HUNOR humor

KEDVES OLVASÓNK! KEDVES TÖRZSVÁSÁRLÓNK!

Magazinunk legfrissebb, októberi számában ismét sok színes, és izgalmas olvasnivalóval készültünk Önnek. Felidézzük a 24. Szentesi Hunor Coop Leccsófesztivál vidám, jó hangulatú pillanatait, és nagy fotókollázsban is elhoztuk a legjobb képeit. Megállunk egy kicsit az őszi „hármass” ünnepkörnél is: mesélünk Halloweenról, Mindenszentekről és Halottak napjáról, hoztunk érdekességeket a hagyományairól és jelentőségükről.

Különleges öröm számunkra, hogy folytathatjuk beszélgetésünket a szentesi büszkeséggel, Dömsödi Dalmával, a világ bajnoki ezüstérmes vízilabdázóval. Az interjú második részében már a profi sportpályafutás „kulisszatitkairól” és érdekes részleteiről, kihívásairól mesél.



A téma apropóján kitekin-tünk Magyarország gazdag termálfürdő- és gyógyvízkincsé-nek világára is, amely nemcsak a fürdőkultúrát gazdagítja, ha-nem vízisportjaink hátterét is erősíti.

Fogadják szeretettel e havi számunkat, jó olvasást kívánunk!

Mészáros Mariann
szerkesztő



A Coop Klub törzsvásárlói program

Vásárlásai után a Coop Klub törzsvásárlói kártyájával pontokat gyűjthet. Minden 20 Ft vásárolt érték után 1 pont jár. Az összeggyűjtött pontokért a törzsvásárlói kuponokkal jutalmazzuk. A törzsvásárló 5000 pontonként egy 500 Ft engedményre jogosító hűségkupont kap.



TÖLTSE KI AZ IGÉNYLŐLAPOT,
és már használhatja is
kártyáját



VÁSÁROLJON
Minden 20 Ft vásárolt érték után
1 pont jár.



GYŰJTSE A PONTOKAT



5000 PONT UTÁN
Vegye át kuponjait a pénztárnál:
500 Ft értékű hűségkupon + EXTRA kedvezmények

SZENTESI BÜSZKESÉG, VILÁGBAJNOKI EZÜST

BESZÉLGETÉS DÖMSÖDI DALMA VÁLOGATOTT VÍZILABDÁZÓVAL

2. RÉSZ

(Az interjú 1. része a szeptemberi Hunor Magazinban olvasható, mely digitális formában megtalálható a hunorcoop.hu weboldalon is.)

A magyar női vízilabda-válogatott ígéretes fiatal játékosának, a szentesi származású **Dömsödi Dalmának** a nevét 2025-ben az egész ország megismerte, amikor a szingapúri vizes világbajnokságon remek játékkal a világbajnoki ezüstig meneteltek a csapattal. A mindössze huszonkét éves centerjátékos pályafutásáról, a kezdetekről, a szentesi gyökerekről, családi háttéréről, testvérével való különleges kapcsolatáról és első válogatott élményeiről már olvashattak az előző magazin hasábjain. Akkor Dalma mesélt nekünk gyermekkori emlékeiről, edzőiről, az utánpótlás évekről, a pályaválasztásról, sőt még kedvenc ételéről is – a lecsóról!

Így aztán nem véletlen, hogy akár kedves Olvasóink is találkozhattak vele azóta a Szentesi Hunor Coop Lecsófeszti-válon, hiszen díszvendégként a színpadról is köszöntötte szülővárosának szurkolóit, és ajándékot vett át Faragó Tamás olimpiai bajnok vízilabdástól és a Hunor Csapatától.

Most, a beszélgetés folytatásában egy kicsit közelebb enged bennünket a profi klub, és a válogatott mindennapjaihoz, a nagy nemzetközi tornák kulisszatitkaihoz és ahhoz is, hogyan készül a jövő kihívásaira.



Nagyon energikus és tettekre kész típus vagy, gimnazistaként is jól bírtad a tempót? Mennyit edzettetek akkoriban?

A középiskolában eleinte heti két reggeli edzésünk volt, plusz minden délután a többi. Ez elég komoly volt, főleg hajnalban kezdeni, de megbirkóztunk vele. Hosszú távon rájöttem arra, hogy nem szabad túlterhelni sem a gyerekeket. Meg kell találni az egyensúlyt. Sok tehetséges játékost láttam, akik a túlzott edzésmentyiség miatt kiégtek és végül abbahagyták.

Hogyan oldod meg az egyetem és az edzések összeegyeztetését?

Tavaly minden órát egy napra, keddre vettem fel: reggeltől estig egyhuzamban suliztam. Elég fárasztó volt, de így tudtam megoldani. Az előadásokra nem mindig jutottam be, de a gyakorlatokra igen.

Milyen nyelveket tanultál eddig?

Angol szakos voltam, de franciát is tanultam. A német sosem tetszett, a franciát sem szerettem meg igazán, viszont az angol nagyon közel áll hozzám. Mostanában a spanyol kezd érdekelni, sok ismerősöm beszéli, és szívesen megtanulnám.

Milyen volt a budapesti váltás, amikor a Fradihoz kerültél?

Középiskolában az utolsó évet ma-

gántanulóként végeztem a szentesi gimiben, heti egy nap jártam be dolgozatokat írni. A tanárim nagyon támogatóak voltak, tudták, hogy komolyan veszem a tanulást. Ekkor költöztem Budapestre, és kezdtem a Fradiban. Furcsa volt, de izgalmas.

Tartod a kapcsolatot a régi barátokkal, csapattársakkal?

Igen, amikor hazajövök Szentesre, mindig találkozunk. A gyerekkori csapattársaim a legjobb barátaim lettek, az edzőtáborok és közös élmények olyan köteléket adtak, ami örökre megmarad.

Milyen volt a Fradiban elkezdni játszani, majd később átkerülni a BVSC-be?

Gerendás Gyuri bácsi hívott először a Fradiba, ami óriási megtiszteltetés volt számomra, hiszen a mai napig nagyon nagy edzőnek tartom. Három évet dolgozhattam vele, ami rengeteget adott. Magyar Kupát nyertünk, Európa Kupában másodikok lettünk, és bár a bajnoki cím elmaradt, úgy érzem, sokat fejlődtem mellette.

Sok fiatalnak komoly feladat a sport és az iskola összehangolása. Te hogy oldod meg a tanulást az élsport mellett?

Kemény dolog, de szerencsére mindig jó tanuló voltam. Az érettségim mindeből ötöst kaptam – ez azért még engem is meglepett! Az egyetemen először pénzügy és számvitelre vettek fel, de nem kezdtem el, inkább egy időszakot halasztottam. Most kereskedelem és marketing szakon tanulok, és remek választás volt, nagyon tetszik, kimondottan élvezem! Izgalmas, mert sokszínű, és mindkét terület érdekel, abszolút el tudom képzelni magam a szakmában. Imádok beszélgetni, új embereket megismerni, kapcsolatokat építeni. Szerintem pont emiatt ez nekem való!



Most a BVSC-ben játszom, és egy nagyon szerető, fiatal közegben találtam magam. Jó érzés ennyi tehetséges, lelkes játékos között lenni, mert ők hozzák az energiát. Bár én még mindig fiatal vagyok, inspiráló, hogy ilyen közeg veszkörül.

Mennyit edzettek egy nap?

Klubszezonban általában két másfél óras vízes edzésünk van, plusz egy konditermi foglalkozás – így nagyjából négy, négy és fél óra edzés jut egy napra. Nyáron, a válogatott szezonban ez még több.

Kaptál már külföldi megkeresést?

Igen, több klub is hívott, legutóbb a spanyol bajnok és BL-győztes is, de egyelőre nemet mondtam. Nem bánom, mert számomra a magyar közeg nagyon sokat ad. Fontos, hogy közel legyek a családomhoz, és itthon is erős a bajnokság. Persze kaptam ajánlatot Olaszországból és más spanyol kluboktól is, de egyelőre itthon képzelem el a jövőmet. Aztán majd meglátjuk, mit hoz az élet.

Melyik nemzet játéka a legnehezebb, és ki áll hozzátok a legközelebb?

Idén a görögök voltak a legnehezebbek, mert más taktikát játszanak, mint mi: szinte két kapus védi a kaput, így nagyon nehéz őket átlőni. A spanyolok is erősek, minden posztion kiváló játékosaik vannak. Ami hozzánk a legközelebb áll, talán az amerikai és a holland stílus – ők is fizikálisak, akárcsak mi, ugyanakkor a taktikára és a technikára is nagy hangsúlyt fektetnek.

Milyen szigorúak most a szabályok? A kiállítások mennyire szubjektívek?

Ez teljesen bírófüggő. Van, amikor engednek többet, máskor sokkal szigorúbbak. Most változtattak is a szabályokon, hogy pörgősebb legyen a játék: rövidebb a támadóidő, kisebb a pálya, így több akció és gól születik. Ez nekünk, játékosoknak is kihívás, hiszen minden meccsen más a bírói felfogás, és ehhez gyorsan alkalmazkodni kell.



Emlékszel az első OB I-es meccsedre?

Igen, 14 évesen mutatkoztam be a BVSC ellen. Rögtön Takács Orsi fogott, aki az ország egyik legjobb hátvédjének számított. Hú, nagyon kemény ellenfél volt, igazi mélyvízbe kerültem, de büszke voltam, hogy helytálltam ellene!

És most milyen érzés már a válogatott tagjaként a Himnuszt is hallani a meccsek előtt?

Felemelő. Már utánpótlásban is megtapasztaltam, de a felnőtt válogatottban, amikor hazai közönség előtt szól a Himnusz, az leírhatatlan élmény. Az első magyar válogatott meccsemen két gólt is szereztem, és az egész hangulat örökre emlékezetes maradt.

Van kedvenc mérkőzésed, ami különösen emlékezetes maradt?

Kettőt is kiemelnék. Az egyik a Magyar Kupa-döntő, amit az Újpest ellen nyertünk meg – óriási derbi volt, hiszen az Újpest mindig is nagy riválisnak számított. A másik pedig a junior világ bajnoki döntő Portugáliában, ahol a spanyolokat sikerült legyőznünk. Ők akkor szinte verhetetlenek voltak utánpótlásban, így hatalmas dolognak számított, hogy mi törtük meg a sorozatukat.

Hogyan készülsz mentálisan a mérkőzésekre? Van bevált módszered?

Az edzőm egyszer azt mondta: „a fáradtság egy döntés”. Ezt igyekszem mindig szem előtt tartani. Tehát tudatosan sok pihenéssel készülök, és mentálisan próbálom végiggondolni, mit kell majd csinálni az adott ellenfél ellen. A zenéhallgatás is nagyon sokat segít – van saját

lejátszási listám, tele régebbi és újabb számokkal. Ezek segítenek kikapcsolni és ráhangolódni.

A pályán mennyire halljátok egymást vagy az edzőt?

A társainkat általában halljuk, hiszen van irányító a vízben, aki segít szervezni a játékot. Az edző hangja már nehezebb, főleg telt házas meccseken, amikor szurkolnak, dobolnak. Ezért sok mindent előre megbeszélünk, begyakorlunk, így mindenki tudja, mit kell játszani. Külföldön, például Szingapúrban, nem volt akkora hangzavar, de Budapesten mindig teltház fogad minket – az teljesen más hangulat.

Mikor kezdted el tudatosan figyelni a táplálkozásra?

Négy éve, amikor a Fradiba kerültem. Ott dietetikus segített minket, rendszeres mérésekkel és tanácsokkal. Azóta is odafigyelek az étkezésemre, különösen a válogatott felkészülések alatt. Persze van, amikor egy kicsit elengedem magam, például a pihenőidőszakban, de fontos, hogy nagyobb versenyek előtt minden rendben legyen.

Van olyan része az edzésnek, amit nem szeretsz?

Őszintén szólva – az úszást. Persze szeretem a vizet, a tengert, a folyókat, de amikor meghallom a sípszót és látom a stopperórát, akkor már kevésbé lelkesedem. Ez a legtöbb vízilabdásra igaz: mindannyian a labdáért választottuk ezt a sportot, nem az úszásért. De tudjuk, hogy muszáj, mert nélküle sehová sem jutnánk.

Mi adja a legnagyobb adrenalin löketet a játékban?

Amíg a kezdő sípszó el nem hangzik, mindig izgulok, de amikor elrajtolunk, minden félelem elmúlik. Onnantól csak a játék létezik. A gólok, a nagy blokkok, a sikeres védekezések mind hatalmas adrenalin löketet adnak.



A válogatottban mennyire nagy a versenyhelyzet?

Nagyon. Minden poszton érezni lehet, hogy mindig van, aki a helyedre pályázik. Folyamatosan bizonyítani kell, és soha nem lehet hátrádólni. Az edzők az egész éves teljesítményt figyelik, és ennek alapján döntenek. Ez persze motiváló is: ha bekerülsz, akkor tudod, hogy tényleg kemény munkával érted el.

A női vízilabdás közeg mennyire szoros itthon?

Szinte mindenki ismeri egymást. A válogatottban különleges érzés, hogy bár klubszinten ellenfelek vagyunk, itt már mindenki egy célért küzd, és tényleg jó hangulatban dolgozunk együtt.

A nyári szünet mennyire hosszú egy élsportolónak?

Most négy hetet kaptunk a VB után, ebből kettő teljes pihenés volt, a második két hétben pedig már napi egy úszás és kondi szerepel a programban. Persze ilyenkor is megkapjuk az edzőktől a pontos feladatokat – nincs kibúvó.

Volt valamilyen emlékezetes bakid a pályán?

Vicces sztorim nincs sok, inkább sérülések maradtak meg. Egyszer például edzésen lekarmolták az anyajegyemet, amit ki kellett műteni. Sajnos csúnya heg maradt utána, de legalább emlékeztet, hogy a vízilabda bizony kemény sport. Meg persze kék-zöld foltok, karmolások mindig akadnak – ez hozzátartozik a játékhöz.

Mik a rövidtávú szakmai céljaid?

Most elsősorban arra koncentrálok, hogy a saját posztomon fejlődjek. A klubban új edzőnk lesz, akivel kifejezetten posztspecifikus edzéseket fogunk végezni. Tanulásban is jól haladok, tényleg nagyon tetszik, ezért most úgy érzem, hogy a távoli jövőben, a visszavonulás után talán nem a sportban helyezkednék

el szakmailag, hanem inkább a kereskedelem és a marketing területén képezném magamat.

Van időd hobbira, kikapcsolódásra a sok edzés és tanulás mellett?

Az edzés és a sulis tényleg lefoglal, így külön hobbim nincs, de imádok vásárolni, az teljesen kikapcsol. Amikor hazajövök Szentesre, szeretek biciklizni vagy sétálni a Kurca parton az új sétányon. Jó társaságban ez mindig feltölt.

Át szoktál tekerni a Körös–Torokba is?

Volt rá példa, csak néha veszélyesnek érzem a hídnál az átkelést, úgyhogy rendszerint inkább a szentesi tiszai strand az úticél. Ott is imádok úszni, akár az egyéni úszóedzésemet is megcsinálom ott a part mentén ilyenkor, amikor itthon vagyok és jó az idő, kellemes a víz.

Bulizni, moziba, koncertekre azért el tudsz néha menni?

Persze! Mindenkinek arra van ideje, amire teremt, és nekem fontos, hogy jusson idő a barátokra is. Sokat összejárunk, szeretünk koncertekre menni – fiatalok vagyunk, jó ezeket kihasználni!

Ha nem vízilabdáznál, milyen sportot választanál?

Talán a teniszt vagy a kajakozást. Mindkettő közel áll hozzám, és erőt, állóképességet igényel. A futás viszont sosem vonzott igazán.

Miért ajánlanád a vízilabdát a fiataloknak?

Mert rendkívül komplex sport: fejleszt az állóképességet, erősít, és nem csak az úzásról szól, hanem a csapatról, a technikáról, taktikáról, kondiedzésekről és persze a labdáról! Emellett egy közösséget ad, ahol barátokat szerezhetnek, és életre szóló élményeket élhetnek át. Nekem a vízilabda nemcsak a sportot jelenti, hanem a közösséget és a családot is.



EGYETLEN ALFÖLDI KISVÁROS – KÉT TÖRTÉNELMI FÜRDŐHELY

A SZENTESI USZODA ÉS VÍZISPORTOK TÖRTÉNETE

Szentese régóta sportvárosként ismert, és ennek egyik legfőbb oka a vízisportok erős hagyománya. A helyiek számára az uszoda és a strand szinte második otthon, a város pedig számtalan úszó- és vízilabda-tehetséget adott az országnak. Dömsödi Dalmával készített riportunk kapcsán arra gondoltunk, hogy érdemes visszatekinteni a kezdetekre, és összefoglalni a szentesi strand és uszoda történetét, valamint azokat a sikereket, amelyek a várost a hazai vízisport egyik fellegvárává tették.



A történet még az 1890-es évek közepén indult, amikor már működött egy ár-tézi kúttal táplált nyári uszoda Szentesen. A nagy áttörés azonban 1930-ban jött el, amikor megszületett a döntés egy korszerű, versenysporthoz is alkalmas uszoda építéséről. Az új, 50x20 méteres medence a Széchenyi-parkban kapott helyet, és 1932. szeptember 4-én ünnepélyes úszóversennyel és vízilabda-bemutatóval nyitotta meg kapuit. Ettől kezdve a város a magyar úszósport és vízilabda állandó helyszínévé vált.

A férfi vízilabdacsapat 1947-ben debütált az élvonalban, és hamar hírnevet szerzett magának. Az 1980-as években jöttek a legnagyobb sikerek: 1980-ban megnyerték a Magyar Kupát, majd 1981-ben a Kupagyőztesek Európa Kupája döntőjéig jutottak. A női csapat története később indult, első mérkőzésüket 1983.

augusztus 20-án játszották, ám alig egy évtized alatt a magyar női vízilabda meghatározó egyesületévé váltak. 1987-ben már bajnoki címet szereztek, a kilencvenes években pedig sorozatban nyerték a hazai trófeákat. A legnagyobb diadal 1993-ban érkezett, amikor a szentesi lányok megnyerték a Bajnokcsapatok Európai Kupáját – ráadásul hazai közönség előtt, feledhetetlen pillanatokat szerezve a városnak.

Az uszoda és a strand az elmúlt évtizedekben folyamatosan megújult. A nyári medencék mellé tanmedence és új kültéri lehetőségek épültek, majd 2014-ben átadták a fedett sportuszodát, amely 50x25 méteres versenymedencével és több mint 700 férőhelyes lelátóval bővítette a komplexumot. Ugyanebben az évben valósult meg az élmény- és wellnessrészleg is, amely a sportolók mellett a családoknak és a kikapcsolódni vágyóknak kínál modern szolgáltatásokat. A régi, kültéri 50 méteres medencét 2015-ben újíttatták fel, így a hagyomány és a modern kénye-

lem ma már kéz a kézben jár a szentesi strandon.

Szentese sportvárosi hírneve tehát nem a véletlen műve: közel egy évszázada él, és nemcsak az uszoda medencéiben gyökeredzik, hanem a közösség összefogásában, a vízilabda iránti rajongásban és az úszás szeretetében. A helyiek számára a vadregényes ligetben található tenispályák és a strand kiemelt sportolási helyszín, és a város identitásának egyik legfontosabb része is.

(Források: vizipolo.hu, termalfurdo.hu, a Szentesi Vízilabda Klub és a Szentesi Sport- és Üdülőközpont honlapja)



A GYÓGYULÁS ÉS PIHENÉS OTTHONA – SZENTESI GYÓGYFÜRDŐ

Szentes szívében, ahol a víz és a gyógyulás hagyománya épp olyan mélyen gyökerezik, mint a sport szeretete, található a Szentesi Gyógyfürdő: olyan hely, ahol a pihenés és a regenerálódás kéz a kézben jár. Ha valaki ellátogat ide, nemcsak a meleg víz hatását érzi meg, hanem a város történelmének egy kis szeletébe is belekóstolhat.

A fürdő története a XX. század közepén indult, amikor 1957-ben lefűtötték Szentes első, gyógyvízzé minősített hévízkútját. A 1735 méter mélyről feltörő, 71–78 °C-os víz különlegessége az ásványi-anyag-tartalmában rejlik. Az épületet, amely ma is áll, Dávid Károly tervei alapján 1962-ben emelték, jellegzetes kupolás, török fürdőkre emlékeztető stílusban.



A megnyitás idején nemcsak gyógyfürdőként, hanem városi tisztasági fürdőként is fontos szerepet töltött be, hiszen abban az időben a szentesi lakások többségében még nem volt saját fürdőszoba.

A gyógyvíz ásványi összetétele és erőssége kiemelkedő: alkáli hidrogén-karbonátos jellegű, tartalmaz fluort, metakavasavat, kalciumot és magnéziumot, az összes oldott ásványi anyag mennyisége pedig literenként több ezer milligramm. Ez a víz különösen ajánlott mozgásszervi panaszok, kopásos és idült ízületi gyulladások kezelésére, nőgyógyászati problémák esetén, továbbá jótékony hatású anyagcserezavarok, epe- és emésztőrendszeri gondok enyhítésében is. A fürdőben számos gyógykezelés érhető el, köztük vízi torna, különféle fürdőkúrák és elektroterápiás eljárások, orvosi

felügyelettel, nappali kórházi ellátás keretében is.

A Szentesi Gyógyfürdő hat medencével várja vendégeit: öt fedett és egy udvari, amelyet télen sátorral fednek be. A víz-hőmérsékletek széles skálán mozognak, így a hidegebb, közepes meleg és kifejezetten forró medencék egyaránt megtalálhatók. Ez lehetővé teszi a váltott

fürdők alkalmazását, ami a gyógyászati célok mellett a felfrissüléshez is ideális. A kupola alatt lévő nagy medence körül több kisebb, eltérő hőfokú medence kapott helyet, az udvari medence pedig nyáron a szabadtéri fürdőzés élményét kínálja. A komplexum akadálymentesített, így mozgáskorlátozott vendégek számára is elérhető.

A Szentesi Gyógyfürdő tehát nem csupán a gyógyulás helyszíne, hanem a feltöltődés és a közösségi élményeké is. Építészetében ott él a múlt, vizeiben a föld mélyének ajándéka, szolgáltatásaiban pedig a modern gyógyászat és wellness elemei találkoznak. Szentes városában,

ahol a víz mindig is identitást adott a közösségnek, a gyógyfürdő méltó folytatása annak a hagyománynak, hogy a természet kincseit a testi-lelki egészség szolgálatába állítsuk.

(Források: SzentesiÉlet, VisitSzentes, Termalfurdo.hu, Szentes.hu)



**AZ ÉLMÉNY MINDIG
FRISSSSSSS!**

FORNETTI

WWW.FORNETTI.HU **FORNETTI MAGYARORSZÁG**

MAGYARORSZÁG – A VILÁG TERMÁLVÍZ-NAGYHATALMA

Kevés ország mondhatja el magáról, hogy olyan természeti kincset birtokol, amely egyszerre őriz történelmi hagyományt és kínál modern kikapcsolódást. Magyarország ezek közé tartozik: a világ egyik leggazdagabb termálvíz- és gyógyvízkészletével rendelkezik, Japán és Izland, Olaszország és Franciaország után az 5. helyet foglalja el a nemzetközi rangsorban.

Az első források és a történelem:

A Kárpát-medence mélyén több mint 1300 gyógyvízforrás és közel 300 termálfürdő működik. Ennek titka a földkéreg vékonysága: a forró víz a felszín közelébe tör, ásványi anyagokban gazdagítva a kutakat és forrásokat. Már az ókorban felfigyeltek erre a különleges adottságra. A rómaiak, akik Pannónia provincia területén éltek, építették az első fürdőket – Aquincumban (a mai Óbuda területén) ma is láthatók a maradványaik.

A középkorban a fürdőkultúra kissé háttérbe szorult, ám a török hódoltság idején újra virágzott: a hódítók magukkal hozták saját fürdőépítészeti hagyományait, amelyek máig meghatározzák Budapest arculatát. A Rudas, a Király és a Rác fürdő a 16. század óta szolgálja a gyógyulni és pihenni vágyókat.

A magyarok a török kortól kezdve fokozatosan sajátították el a közösségi fürdőzés szokását. Eleinte vallási és egészségügyi okokból, később társadalmi és kulturális élményként is funkcionáltak ezek a helyek. A fürdők a találkozások, beszélgetések, üzleti megállapodások tereivé váltak, s a „fürdőélet” a 19. században vált igazán népszerűvé.

Az első modern termálfürdő és a nagy hírű gyógyhelyek:

A 19. században születtek meg a nagy múltú magyar fürdők, köztük a Széchenyi Gyógyfürdő, amely 1913-ban nyitotta

meg kapuit, és Európa egyik legnagyobb fürdőkomplexumává vált. A Gellért Gyógyfürdő, art nouveau stílusú épületével, szintén ikonikus építészeti és gyógyászati központ lett.

Az országban olyan világhírű fürdőhelyek működnek, mint Hévíz – a világ második legnagyobb természetes, gyógyhatású melegvízű tava –, Hajdúszoboszló, Bük, Zalakaros vagy éppen Miskolctapolca barlangfürdője. Ezek nemcsak gyógyászati központok, hanem turisztikai vonzerők is, évente több százezer vendéget vonzanak.

Budapest – a „fürdők világfővárosa”

A fővárosban egyedülállóan sok strand, fürdő és gyógyfürdő működik, köztük 12 történelmi jelentőségű, amelyek a római, török és századfordulós hagyományokat egyaránt őrzik. Budapest a világ egyetlen gyógyfürdőjével is rendelkező fővárosa, és ez a sokszínűség tette Budapestet a fürdők igazi fővárosává.

Magyarországon összességében közel 300 termálfürdő található, ami lakosságárányosan a világ egyik legmagasabb száma. Nem csoda, hogy a magyar fürdőkultúra és a víz szeretete a sportban is visszaköszön.

A víz és a sport – magyar sikerek a világ élvonalában

Az uszodák és fürdők sokasága megteremtette a háttérét ahhoz, hogy Magyarország kicsi mérete ellenére a

vízisportokban is nagyhatalom legyen. A magyar úszók és vízilabdázók évtizedek óta a világ élmezőnyében szerepelnek. Az edzési lehetőségek gazdagsága, télen-nyáron a víz közelsége és a nemzeti tradíciók mind hozzájárultak ahhoz, hogy a „víz országaként” tartsanak minket számon, annak ellenére, hogy tengerparttal már nem is rendelkezünk.

Őszi wellness és kirándulás – mit érdemes kipróbálni?

Az őszi különösen hangulatos időszak a fürdőlátogatásra: a gőzölgő, meleg víz és a hűvös levegő kontrasztja igazi élményt ad. Az Alföld, és Csongrád-Csanád megye rengeteg kiváló lehetőséget kínál azonnal elérhető közelségben, de érdemes legalább egyszer-kétszer újra ellátogatni a klasszikus, már említett nagy múltú fürdőhelyeinkre is:

- *Széchenyi Gyógyfürdő (Budapest)* – ikonikus szabadtéri medencéi őszi ködben különleges hangulatot árasztanak.
- *Hévízi-tó* – egyedülálló élmény a gyógytóban lebegni, miközben a környező természet őszbe borul.
- *Miskolctapolca Barlangfürdő* – a természetes barlangüregekben kialakított medencék misztikus fényeikkel felejthetetlenek.
- *Bükfürdő és Zalakaros* – családbarát komplexumok, ahol wellness és gyógyászat kéz a kézben jár.
- *Rudas Fürdő (Budapest)* – török kori kupolája alatt a gőzölgő víz és a kilátás a tetőtéri medencéből a Duna partra garantáltan maradandó élményt kínál.

Örökség és jövő:

Magyarország termál- és gyógyvíz kincse egyszerre jelenti a múlt örökségét és a jövő lehetőségét. A fürdőkultúra évszázadok óta közösségeket formál, gyógyít és pihentet, miközben világszerte hírnevet hoz az országnak. Kevés dolog jellemzi ennyire a magyarság minden napjait, mint a víz szeretete – legyen szó fürdőzésről, gyógyulásról vagy éppen sportolásról.



REMEK HANGULAT ÉS SZTÁRVENDÉGEK A 24. SZENTESI HUNOR COOP LECSÓFESZTIVÁLON!

Szentes ismét megtelt étellel és illatokkal szeptember első hétvégéjén: a város szívében megrendezett 24. Hunor Coop Lecsófesztivál a nulladik nap hagyományos szalonnasütésével indult, majd szombaton igazi lecsóparádé vette kezdetét. A Kála Szupermarket környékén már kora délután több, mint 200 üst sorakozott, a csapatok serényen aprították a már Hungarikummá avatott igazi szentesi paradicsomot és paprikát, hogy 15 órakor egyszerre csaphassanak fel a lángok.



Különleges ízek a bográcsokban

Az idei felhozatal igazán sokszínű volt: az alaprecept mellett kóstolhattunk csirkemájás, halas, fűrtojásos, nokedlis, sőt rizses-virslis változatot is. Bár a tavalyi csokis lecsó idén hiányzott, így is akadt bőven meglepetés. Az aranyfakanalat a „Zöld Csajok a Fazékban” csapat vitte haza, akik málnás-mézes lecsóval nyűgözték le a zsűrit. A recept különlegességét másfél kiló málna, méz és természetesen Málna-paradicsom adta. A bográcsot a Ferencváros bajnok női vízilabdázói kavarták, szentesi vezetéssel.

Egy 104 éves álom valóra válik

A Dr. Sipos Ferenc Parkerdő Otthon csapata először vett részt a fesztiválon, és különleges történetet hozott magával. Egyik lakójuk, a 104 éves Terike néni régóta vágyott rá, hogy találkozzon „azzal a fiatalemberrel, aki az első magyar

űrhajós volt”. Kívánsága teljesült! Személyesen üdvözölhette Farkas Bertalant, aki még a színpadon is meghatódva mesélte, mennyire jólesett neki, hogy a 104 éves hölgy 76 évesen is fiatalembernek nevezte őt. A Parkerdő Otthon „Erdő lecsója” végül ezüstérmes lett. **Dobogós óvodások és különleges Különdíjasok**

A harmadik helyet a Mátéffy utcai Óvoda érdemelte ki, akik az „Óvodások kedvence” névre keresztelt, gyerekbarát ízvilágú lecsójukkal hódították meg a zsűrit.

Különdíjban részesült többek között az orosházi és a mátészalkai Rotary Club. Utóbbi a „Szatmári tejfölhabos lecsó álommal” rukkolt elő, míg a Hunor Coop másik Különdíját a szervátültetettek csapata vihette haza Pengő László vezetésével.

Hírességek a fesztiválon

A rendezvényen több ismert személyiség is részt vett. Terike néni mellett még számos résztvevő álma teljesült azal, hogy kezet rázhatott a kozmosz első magyar úttörőjével, **Farkas Bertalannal** – azaz sokaknak csak „Berci bácsival”! A házigazda szerepét most **Szőke András**, szentesi születésű rendező és humorista

vállalta, aki már évek óta a „Leghumorosabb Hunoros” Munkatársként partnere a társaságnak. A vendégek között köszönthettük **Faragó Tamást**, a Nemzet Sportolóját, olimpiai, világ- és Európa-bajnok vízilabdázót, aki személyesen gratulált az ifjú **Dömsödi Dalmának** a szingapúri világbajnokságon szerzett ezüstérméhez. Ismét ellátogatott Szentesre **Kammerer Zoltán** háromszoros olimpiai bajnok kajakozó is, aki már több, mint egy évtizede a fesztivál törzsvendége, és most elárulta: gyermekkorában még Farkas Bertalan nyomdokaiba szeretett volna lépni, de mivel az őr egy idő után túl távolinak tűnt, inkább a sportban keresett kihívást. A fociban még nem jött össze a kitörés, de szerencsére ekkor alakult meg a gödi kajak-kenu szakosztály, aminek köszönhetően megszületett a magyar sport egy újabb legendás alakja.

Zárás tűzijátékkal – jövőre jubileum!

A fesztivál méltó zárásaként koncertek, színes programok és egy látványos tűzijáték szórakoztatta a közönséget. A kóstolójegyekből befolyt bevételt pedig a cég csapata idén is megduplázta, hogy hagyományosan jótékony felajánlasként juttassa el a helyi mentőököknek. A Szentesi Hunor Coop Lecsófesztivál ismét bizonyította: a közös főzés, a gasztronómiai kreativitás és a jókedv egyszerre kövacsolja össze a várost, és az ide látogató vendégeket.

Amit pedig már most érdemes beírni a naptárba: 2026. szeptember 4–5-én következik a jubileumi, 25. Lecsófesztivál, sok-sok különleges meglepetéssel!





ANGOLSZÁSZ ÜNNEPBŐL VILÁGJELENSÉG:

MIÉRT LETT NÉPSZERŰ ÜNNEP A HALLOWEEN?

Az őszi egyik leglátványosabb és legvitatottabb ünnepe kétségkívül október 31-én a Halloween. Bár gyökerei az angolszász kultúrában, pontosabban a kelta hagyományokban keresendők, mára az egész világon elterjedt, sőt Magyarországon is egyre népszerűbbé vált az elmúlt évtizedekben. De vajon miért hódít ekkora teret egy olyan ünnep, amelynek eredetileg semmi köze nem volt a magyar kultúrához?

A gyökerek – kelta szertartásból világ-ünnep:

A Halloween eredetileg a kelta népek Samhain ünnepéből származik, amely az újév kezdetét és a nyár végét jelentette. A hiedelmek szerint ezen az éjszakán a szellemek átléphettek a túlvilágról az élők közé, ezért az emberek álarcokat viseltek és tüzeket gyújtottak, hogy elijesszék őket. Később a keresztény egyház mindenszentek előestéjéhez (All Hallows' Eve) kapcsolta a napot, innen származik a „Halloween” elnevezés is.

Amerikai hatás – a popkultúra ereje:

Az ünnep a 19. században Írországból és Skóciából került az Egyesült Államokba, ahol teljesen új formát öltött: tömeges szórakozássá, közösségi élménnyé vált. A jelmezes felvonulások, a gyerekek „csokit vagy csínyt” játéka, a töklámpások és a horrorfilmek mind hozzájárultak ahhoz, hogy a Halloween az egyik leglátványosabb amerikai ünneppé váljon. Innen indult el világhódító útjára, főként a filmek, televízió és az internet révén.



Az izgalmas borzongás és a játékoság vonzereje:

A Halloween különlegessége, hogy látványos, kreatív és játékos ünnep, mely sötét, sokszor tabu témákat ültet át minden korosztály számára befogadható formába. A színes jelmezek, ijesztő vagy vicces maszkok, faragott töklámpások és tematikus dekorációk mindenkinek vonzóak. Nem csupán a gyerekek, hanem a felnőttek is szívesen részt vesznek benne, hiszen lehetőséget ad a szerepjátékra, a kreativitás kibontakoztatására és a közösségi élmények megélésére.



Gazdasági és társadalmi szempontok:

Nem elhanyagolható az ünnep gazdasági ereje sem: a boltokban ilyenkor külön polcokon jelennek meg a Halloweenhez kapcsolódó termékek, a tökfáragó készletektől a dekorációkon át a jelmezekig. A vállalkozások, éttermek, kávézók is kihasználják az alkalmat, tematikus programokkal és szezonális kínálattal. Az ünnep így egyfajta gazdasági motor is lett, ami tovább erősíti népszerűségét.

Magyarországon is hódít:

Bár sokan még mindig idegennek érzik, a Halloween egyre inkább beépül a magyar hétköznapi életbe is. Az iskolákban,



óvodákban jelmezes bulikat szerveznek, a közösségi terekben tökfáragó versenyeket rendeznek, a fiatalok pedig szívesen mennek tematikus szórakozóhelyi estekre. Az emberek szeretnek néha beöltözni, és így van a farsang mellett még egy alkalom, ami erre lehetőséget nyújt, és nem csak a gyerekek számára adott ez a lehetőség. Az internet és a közösségi média hatására a fiatal generáció számára természetessé vált, hogy a Halloween a naptár egyik izgalmas eseménye.

A Halloween sikerének titka tehát abban rejlik, hogy egyszerre őriz ősi, európai hagyományokat, melyekkel itthon is azonosulni tudunk, és könnyen megértjük őket, emellett pedig modern, látványos szórakozást is kínál. A félelmetes és a játékos hangulat keveredése, a közösségi élmények és a kreatív önkifejezés lehetősége mind hozzájárulnak ahhoz, hogy ez az ünnep a világ számos pontján egyre népszerűbbé váljon.



MINDENSZENTEK ÉS HALOTTAK NAPJA – AZ EMLÉKEZÉS ÜNNEPEI

Az őszi két további különleges napja, november 1-jé és 2-ára, a keresztény világban a Mindenszentek és a Halottak napja. Bár szorosan összetartoznak, mégis más hagyományokat és jelentést hordoznak. Európában évszázadok óta, Magyarországon pedig különösen mély gyökerekkel ünnepeljük ezeket a napokat. A temetők fényei, a gyertyák és mécsesek meghitt ragyogása ilyenkor szimbolikusan összeköti az élőket és az elhunytakat.

Az ünnepek eredete:

A Mindenszentek ünnepe a 9. században vált hivatalossá, amikor IV. Gergely pápa 835-ben november 1-jére tette át az addig májusban tartott emléknapot. Ez a nap minden szentre emlékeztet – nemcsak a kanonizáltakra, hanem azokra is, akikről nem maradt fenn külön ünnepnap.

A Halottak napja november 2-án követi Mindenszenteket. Ezt a bencés rend egyik apátja, Odilo vezette be 998-ban Clunyben, Franciaországban. Az ő kezdeményezésére vált szokássá, hogy különnapot szenteljenek minden elhunyt hívő emlékének, és imádkozzanak a lelkük nyugalmaért. Az egyház így tette teljessé az emlékezés ünnepét: november 1-jén a szentekre, november 2-án a hozzánk közel álló halottakra emlékezünk.

Magyar hagyományok és különleges jellemzők:

Magyarországon ezek a napok különösen fontos helyet foglalnak el a kulturális és vallási életben. A temetők ilyenkor megtelnek virágokkal, koszorúkkal, gyertyafényekkel. A magyar emberek



számára nemcsak vallási kötelezettség, hanem lelki igény is, hogy évente legalább egyszer elmenjenek szeretteik sírjához, rendbe tegyék a nyughelyet, és mécses gyűjtsanak.

Különlegesség, hogy nálunk a sírgondozás és a közös emlékezés szinte családi eseménnyé vált: a generációk együtt mennek ki a temetőbe, így az ifjabbak is átveszik a hagyományt. A gyertyák ezrei nemcsak az elhunytakra való emlékezést szimbolizálják, hanem közösségi élményt is teremtenek: a temetők fénybe borulva mutatják meg, hogy a halál nem feledés, hanem a szeretet folytonossága.

Miért különleges ünnepek?

Mindenszentek és Halottak napja az élet és a halál misztériumára irányítja a fi-

gyelmünket. Segít lassítani a rohanó hétköznapiakban, és alkalmat ad arra, hogy megálljunk, visszagondoljunk azokra, akik már nincsenek velünk. Szépségük abban rejlik, hogy miközben gyászt és elmúlást idéznek, mégis békét és vigaszt hoznak: a gyertyák fénye, a közös ima és a csendes emlékezés mind a szeretet erejét hangsúlyozzák.

Az emlékezés magyar sajátossága:

Hazánkban különösen mélyen él az a szokás, hogy halottainkról soha nem feledkezünk meg. Ez nem csupán vallási hagyomány, hanem a kulturális identitásunk része. A sírok ápolása, a virágok, koszorúk elhelyezése azt jelzi: a magyar ember számára a halottak tisztelete az élet természetes része. A múlt és a jelen így kapcsolódik össze, és az emlékezés



által a szeretet és a családi kötelékek túlmutatnak az elmúláson.



A KURCA, MINT KÖZÖS KINCS – NAGY SIKERREL ZÁRULT „AZ ÉN KURCÁM” PÁLYÁZAT

Alkotások, mosolygó gyerekek, büszke felkészítők és szülők töltötték meg szeptember 15-én a Tokácsli Galériát, ahol ünnepélyes keretek között hirdették ki a II. Kurca Roadshow részeként meghirdetett „Az én Kurcám” rajz- és fotópályázat eredményeit.



A kezdeményezés célja az volt, hogy a három települést – Szentes, Szegvár és Mindszent – összekötő kis folyó, a Kurca, mint közös érték jelenjen meg a gyerekek alkotásain keresztül. A pályázat fő ötletgazdája **Valkai Zsolt**, a St. Jupát SE vezetője, és elsődleges támogatója a HUNOR COOP ZRT., mely mindhárom városban működtet üzleteket, így munkatársaik különösen fontosnak tartották, hogy a helyi közösségeket egy ilyen programmal szólítsák meg, és a települések polgármesterei is örömmel csatlakoztak a kezdeményezéshez.



A megjelenteket **Csatordai Lajos**, a HUNOR COOP ZRT. vezérigazgató-helyettese köszöntötte. Elmondta, neki is számos élménye kötődik a Kurcához, mind gyerekkorából, mind pedig a hobbijából adódóan, hisz nagyon szeret horgászni. Felolvasta **Mészáros Zoltán** elnök-vezérigazgató külföldről küldött levelét is, aki megtiszteltetésnek érzi, hogy támogat-

hatja ezt a pályázatot, hisz a Kurcához fűződő személyes kötődését is viszontlátta az alkotásokban.

A pályamunkák száma minden várakozást felülmúlt: rajzok, festmények és fotók tucatjai érkeztek, amelyek egyszerre tükrözték a gyerekek gazdag fantáziáját és a felkészítők odaadó munkáját. A zsűri tagjai örömmel számoltak be arról, hogy az alkotások színgazdagsága, aprólékos részletei és letisztult szépsége különleges élményt nyújtott számukra.

A kiállításon a közönség is meggyőződhetett róla, milyen sokféleképpen látják és érzik a gyerekek a Kurcát. Valakinek a vidám nyári fürdőzés helyszíne, másnak a csendes horgászat emléke, de volt, aki mesészerű, szinte álomszerű világként jelenítette meg a folyócskát.

A szervezők hangsúlyozták: a siker és az érdeklődés miatt jövőre is szeretnék meghirdetni a pályázatot. Sőt, Szentesen, Szegváron és Mindszenten szabadtéri kiállítás is várja majd az érdeklődőket, hogy a Kurca története a gyerekek szemével még több emberhez eljusson.



„Az Én Kurcám” pályázat bebizonyította: a közös értékek megőrzésére, szeretetére nevelni játékosan és kreatívan is lehet – és talán éppen ez a legfontosabb üzenete.

Tofán Sándor és Bóta Csaba kísérőkiállítása is látogatható a Tokácsli Galériában a rajzpályázat munkái mellett, hisz ők szintén a Kurcával kapcsolatos élményeiket öröközték meg.

Októberben pedig Szegváron lesz látható a gyerekek tárlata.



OKTÓBERI AKCIÓ

2025. október 2-12-ig.



**XXL Májas
Fornetti**

299 Ft
359 Ft/db

Eredeti egységár: 389 Ft/db

Füstölt-Főtt Császárszalonna

1000 g
Gulyás



2599 Ft/kg

Eredeti egységár: 2899 Ft/kg



Korpás cipó
500 g
Zombor Cipó Kft.

699 Ft
1398 Ft/kg

Eredeti ár: 769 Ft
Eredeti egységár: 1538 Ft/kg

Csak a Zombor Cipó Kft. által ellátott üzletekben kapható!



**XXL Csokis
Fornetti**

299 Ft
299 Ft/db

Eredeti egységár: 389 Ft/db

**Nestlé Nesquik
Gabonapehely**
több íz, 25 g
Nestlé



189 Ft
7560 Ft/kg

Eredeti ár: 219 Ft
Eredeti egységár: 8760 Ft/kg

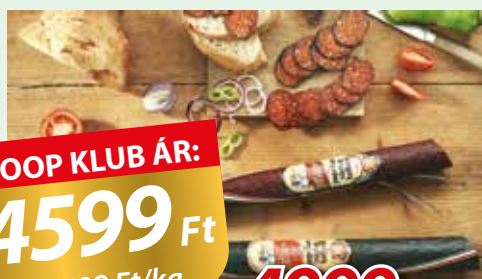
Kedves vásárlóink!

Üzleteinkben SZÉP kártyát is elfogadunk!



Méteres vastagkolbász

1000 g, Nagykun-Hús Kft.



COOP KLUB ÁR:
4599 Ft
4599 Ft/kg

4999 Ft/kg

Eredeti egységár: 5690 Ft/kg

Tento Kéztörölő Big Roll

2 réteg, 1 tek., 1 db, Metsa



COOP KLUB ÁR:
799 Ft
799 Ft/db

999 Ft

Eredeti ár: 1499 Ft
Eredeti egységár: 1499 Ft/db

Eredeti ár: 769 Ft
Eredeti egységár: 1538 Ft/kg

Csak a Zombor Cipó Kft. által ellátott üzletekben kapható!

Sió Vitatigris
több íz, 100 ml
Sió



219 Ft
2190 Ft/l

Eredeti ár: 279 Ft
Eredeti egységár: 2790 Ft/l

**Dove
krémtusfürdő**
több fajta, 720 ml
Unilever



1599 Ft
2221 Ft/l

Eredeti ár: 1999 Ft
Eredeti egységár: 2776 Ft/l

**ÜZLETEINKBEN
NYUGDÍJAS
ÉLELMISZER-
UTALVÁNNYAL
IS FIZETHET!**



Coca-Cola

DRS, több íz, 2250 ml
Coca-Cola

799 Ft
355 Ft/l

Eredeti ár: 959 Ft
Eredeti egységár: 426 Ft/l



HUNOR ŐSZI SÜTŐTÖKÖS RECEPTAJÁNLÓK

SÜTŐTÖKÖS HUMMUSZ

Hozzávalók:

- 25 dkg sült sütőtök (megpuhítva, pürésítve)
- 1 konzerv csicseriborsó (vagy 25 dkg főtt)
- 2 evőkanál tahini (szezámpaszta)
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál citromlé
- 2 evőkanál olívaolaj
- só, bors ízlés szerint
- kevés őrölt kömény (opcionális)

Elkészítés:

1. A sütőtököt megsütöd és pürésíted.
2. A csicseriborsót lecsepegteted, majd a többi hozzávalóval együtt turmixgépben krémesre pürésíted.
3. Ízlés szerint sózod, fűszerezed, ha túl sűrű, kevés vízzel vagy olívaolajjal lazítod. Pirítóssal, zöldségekkel vagy pitával szuper!



SÜTŐTÖKÖS POGÁCSA

Hozzávalók:

- 40 dkg liszt
- 20 dkg vaj vagy margarin
- 25 dkg sült sütőtökpüré
- 1 tojás
- 2 teáskanál só
- 1 csomag sütőpor (vagy 2 dkg élesztő, ha kelt tésztát szeretnél)
- 1-2 evőkanál tejföl (ha kell a rugalmassághoz)
- 1 tojás a kenéshez

Elkészítés:

1. A lisztet, sütőport és sót összekevered, majd elmorzsolod benne a vajat.
2. Hozzáadod a sütőtökpürét és a tojást, összegyúrod (ha kell, kevés tejföllel lágyítod).
3. A tésztát 1 cm vastagra nyújtod, szaggatóval kis pogácsákat formázol.
4. Megkened tojással, tetejét akár megszórhatod sajttal vagy magokkal.
5. 180 °C-ra előmelegített sütőben kb. 20 perc alatt aranybarnára sütöd. Puha, enyhén édeskes, igazi őszi finomság!



HUNOR HUMOR HALLOWEEN-ES VICCEK

- Milyen a klónozott szellem?
- Kísértetiesen hasonlít.

- Mit iszik a vámpír, ha ideges?
- ???
- Csigavért!

A buszra felszáll egy vámpír, és hűz maga után egy koporsót. Az emberek tátott szájjal nézik, mire megszólal a vámpír:
- Mi van? Nem láttak még ételhordót?

- Anya, anya! Az iskolában vámpírnak neveztek minket!
- Csönd legyen kisfiam! Inkább edd a levest, mielőtt megalvad.

- Ki az abszolút vérszegény?
- Az, akivel a light vámpíritalt reklámozzák!



IMPRESSZUM

Felkészítő kiadó: **HUNOR COOP ZRT**
Szerkesztő: **Mészáros Mariann**

Fotók: **Vidovics Ferenc,**
Mészáros Mariann, HUNOR COOP ZRT,
PixaBay

Web: www.hunorcoop.hu
e-mail: hunorcoop.marketing@gmail.com
Facebook: www.facebook.com/hunorcoop

Előkészítés, nyomdai munkák:
Rensz Magyarország Kft.
E-mail: szorolap@rensz.hu

