

Hunor
Coop
A COOP
csoport tagja

16. ÉVFOLYAM, 23. SZÁM

Magazin



Újra maximális fokozaton
a fesztiválhangulat!



Ínyenc konyha
3000 főre



HUNOR-os tenisztehetség:
EB bronzérem!



Helyi ízek, receptek,
érdekességek,
Lecsófesztés kulisszatitkok!



**Ildikó már 19 éve csapatunkat erősíti.
Azt vallja, hogy a HUNOR COOP-nál
megtalálta a biztos munkahelyet, ahol
jó légkörben, jól lehet dolgozni.**

Ha Te is akarsz egy JÓ CSAPAT tagja lenni, jelentkezz!
Mi nem alkalmazottakat hanem CSAPATTÁRSAKAT keresünk!

Szentes, Petőfi u. 5.
Tel.: 30/841-2714
kozpont@honorcoop.hu

Hunor Coop
A **coop** csoport tagja

TARTALOMJEGYZÉK

3. Köszöntő
Tartalomjegyzék
Coop Törzsvásárlói rendszer
Nálunk megéri törzsvásárlónak lenni!
4. Kulisszák mögött:
„Felnőtt” korba lépett a Leccsófesztivál?!
5. A leccsó-szervező csapat:
(akik renddé formálják a nyüzsgő kaoszt)
Honnan jön a leccsóba-való?
Paprika-paradicsom és a „LECSÓFESZT”
7. Hogy lett Szentes a paprika és paradicsom fellegvára?
Kertészeti hagyományaink
8. Étkezési szokások Szentesen
9. Hunor receptajánló: A magyar konyha
10. Leccsó hozzávalók:
Egyedi történetek, igazi különlegességek
11. Ebéd rendel: pár ezer főre...
12. Gasztro-érdekesek:
A terítés művészete
13. Ehető virágok???
14. Tenisztehetségünk már Európa legjobbjai között!
„Dacolva az elemekkel”: Balaton téren 2019
15. Behajózó túra a vizek útjain
16. A HUNOR COOP üzletei egyre „szexisebbek”
Keresztrejtvény
HUNOR HUMOR

KEDVES OLVASÓNK! KEDVES TÖRZSVÁSÁRLÓNK!

Megújult HUNOR COOP Magazinunk előző, tematikus száma nagy sikert aratott, így ezen az új irányvonalon maradván szeretnénk ismét egy hasonló kiadással előrukkolni.

Az apropó ezúttal a Leccsófesztivál, a hazai ízek és a gasztronómia!

A HUNOR COOP-nak mindig is az volt az egyik legnagyobb büszkesége, hogy a magyar termelőket és a magyar termékeket részesítette előnyben. A vásárlók polcainkon túlnyomó többségben hazai árut találnak.

18 éve elindítottunk egy olyan eseményt, amely akkor még csupán egy családi főzőestnek indult néhány bográccsal, mára azonban hatalmas fesztivállá nőtte ki magát, Szentes legnagyobb rendezvényét mára már az ország 10 legnagyobb gasztofesztiválja közé sorolják!

A leccsó... hozzávalóit tekintve igazi jelképe lehet ennek a vidéknek.

De miért van ez? Hogyan alakult így?
Jelenlegi különkiadásunkban ennek fogunk utána járni!



Tisztelettel:
Mészáros Mariann,
szerkesztő



NÁLUNK MEGÉRI TÖRZSVÁSÁRLÓNAK LENNI!

Grujnik Lászlónét nagy meglepetés érte a HUNOR COOP ABC pénztáránál, miután fizetett és a törzsvásárlói kártyáját is lepittentették: kapott egy 500 forintos vásárlási kupon utalványt, valamint 10, 30 és 50% engedményre jogosító termékkuponokat is – ezzel akár 1000 Ft felett is megtakaríthat nálunk a következő vásárlásánál!

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 törzsvásárlót 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.

GYŪJTSE A PONTOKAT

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

KULISSZÁK MÖGÖTT: „FELNÖTT” KORBA LÉPETT A LECSÓFESZTIVÁL?!

18 év egy ember életében is szép szám – sőt, mondhatjuk, hogy az első 18 azért *eléggyé meghatározó* –, ám ha egy közösségi eseményről, egy hagyománnyá nőtt fesztiválról van szó, akkor szintén büszkéek lehetünk arra, hogy egy ilyen kort megélhettünk vele. Már egy teljes generáció nőtt fel úgy Szentesen, hogy a Lecsófesztivál számukra mindig is létezett, és mindig kicsit megfűszerezte/feldobta az iskolai évnitők „vegyes érzésű” hangulatát...



A 18. Lecsófesztiválra való készülődés igazi apropót nyújthat most arra, hogy kicsit belessünk a kulisszák mögé, az olvasóinkkal betekintést nyerjünk abba, hogy mi-minden, hány ember, micsoda szervezés és tervezés kell ahhoz, hogy egy ilyen kaliberű, több tízezer embert megmozgató kétnapos fesztivál megvalósulhasson. Ehhez pedig Csatornai Lajos, a HUNOR COOP kereskedelmi igazgatója és vezérigazgató-helyettese ad nekünk segítséget:

Hogy zajlanak most az előkészületek, van-e újdonság, vagy már jól bejáratott a rendszer?

Az egész nagyon jól bejáratott. Van egy folyamatábránk check-listával (ellenőrző listával), több, mint száz ponttal, felelősökkel, és amikor ezen mind szépen végigmegyünk, akkor gyakorlatilag készen áll minden, „le van szervezve a fesztivál”. Évek óta megvannak a fix partnereink, akik a székeket, a padokat hozzák, pont ma beszéltem a tűzijátékosokkal a hatósági engedélyekről. Megvan, ki hozza a színpadot, a kordonokat, a hangtechnikát, hogy kitől

rendeljük a fát... A tűzfészekek viszont már saját tulajdonok, azt legyártattuk magunknak hordófenekéből.

Helyi partnerekkel dolgoznak?

Igen, szinte mindenki szentesi, vagy a környékből való. Amikor megérkezik például valamelyik nyersanyag, annak az elosztását már a mi csapatunk végzi, szorgos munkával porciózzák ki a több száz zsákot és adagot...

Mennyire bonyolult a technikai háttér biztosítása?

Ezeknek is megvannak a felelősei. Rózsa József Kollégám a műszaki jellegű feladatokat, Mencser Éva Kollégánóm pedig a minőségbiztosítást, engedélyeket intézi. A hatóságok közül a legszigorúbb a Katasztrófavédelem. Az utcák zártsága miatt, a tűzijáték és a tűzrakó helyek különösen veszélyesnek minősülnek. Minden évben péntek délután a felépült helyszínre kivonulnak és a biztonsági céggel szemlézik az egész környéket.

A programok összeállítása hogyan zajlik?

A programszervezés a marketinges Baranyi Ágnes feladata. Az elmúlt év tapasztalatai, a törzsvásárlóktól kapott visszajelzések, illetve a közösségi médiából begyűjtött információk alapján állítja össze a lehetséges fellépők névsorát, és egy menedzser irodán keresztül szerződik.

Mikor kezdődik a helyszínen a munka?

Pénteken 10 órától zárják le az utcákat, akkor vonulnak ki a technikai alvállalkozóink és szép sorban elkezdenek felépülni az összes helyszín. A záráskor pedig minden pont fordítva történik, azzal a különbséggel, hogy mindent éjszaka kell elvégezni. Este 10-kor fellövik a tűzijátékot, 11 körül elvonulnak az emberek és elkezdődik a pakolás és takarítás. Arra nagyon büszkéek vagyunk, hogy a másnap hajnalban nyitó zöldségpiac vásárlóit teljes tisztaság és rend fogadja, nyoma sincs a kétnapos, tízezres látogatottságú fesztiválnak, ezért évek óta pozitív visszajelzéseket kapunk.



Szerteágazó feladatok és rengeteg munka – hány fő kell összesen ahhoz, hogy egy ilyen kaliberű fesztivál megvalósuljon?

Van egy néhány fős csapat, akik közül párat már említettem: ők a felelősei bizonyos részeknek, de összesen azt kell mondjam, hogy több, mint 200 ember vesz részt a munkálataiban, mindannyiuk munkája elengedhetetlen ahhoz, hogy a HUNOR COOP Lecsófesztiválja már 18 éve töretlen sikert arasson.



18 év tehát nem csak egy embert avathat igazi felnőtté, egy fesztivál életében is meghatározó – kiforrott, kitapasztalt, jól működő rendszert eredményez –, ez olyan stabil vázad, amire bátran lehet építeni, és minden más már csak az új ötleteken, a csiszolgatáson, és a kreativitáson múlik.



A LECSÓ-SZERVEZŐ CSAPAT: (AKIK RENDDÉ FORMÁLJÁK A NYÜZSGŐ KÁOSZT)

Több száz ember, hatalmas munka, de egy olajozottan működő gépezet – ez a Lecsófesztivál a kulisszák mögött. Vannak néhányan, akik évről-évre kulcsszerepet játszanak abban, hogy ez a rendezvény tökéletesen összeálljon. Most (a teljesség igénye nélkül) őket kérdeztük arról, hogy hogyan élik meg az év ezen két napját, miért szeretnek részeseivé válni ennek az eseménynek?



Mencser Éva

(szervezés, technikai engedélyek intézése)

„Én azért szeretem a Lecsófesztivált, mert a főző csapatok és az ide látogató vendégek korosztálytól függetlenül jól érzik magukat, két napra ez „a mosoly országa”. Büszke vagyok arra, hogy ezt a Hunor Coop csapata szervezi és bonyolítja le, melynek én is tagja lehetek!”



Baranyi Ágnes

(programszervezés, fellépők, kommunikáció)

„A Lecsófesztivál lehetőséget ad arra, hogy megmutassuk, a Hunor Coop nem pusztán egy kereskedelmi cég. A Mi csapatunk sokkal több, hisz a rendezvény által maradandó élményt, és sok-sok örömet adunk a résztvevő embereknek.”



Góg István

(szervezés, ügyintézés, helyszíni irányítás)

„Azért szeretem a Lecsófesztivált, mert ilyenkor látszik, hogy csapatunk munkájából mekkora buli kerekedhet, ahol több ezren tudnak önfeledten szórakozni.”



Juhos Attila

(az óriásbogrács főzőmestere)

„Egy kellemes jó légkörben eltöltött nap, a család, s a barátok körében a hétköznapi monotonitás után.”



Gógné Nagy Katalin

(a Kála Áruház vezetője)

„Több év után is kihívás! Jó kedv, csapatmunka, nevetés, buli, ízek, illatok, tűzijáték.”



Bálint Lászlóné

(ügyintézés, helyszíni szervezés)

„Nekem a Lecsófesztivál az ízek harmóniáját, a jókedvű barátok találkozását, az önfeledt kikapcsolódást jelenti.”



Csonka Tibor

(technikai feladatok, helyszíni munka)

„Jó találkozni a régi barátokkal!”

Ezúton is köszönjük a HUNOR csapatának és a több száz segítőnek a kemény munkát!



HONNAN JÖN A LECSÓBA-VALÓ? PAPRIKA-PARADICSOM ÉS A „LECSÓFESZT”

Fél évszázadnál is több ideje már, hogy virágzásnak indult Magyarország dél-alföldi régiójának zöldség-gyümölcs termesztése.

Olaj után kutattak, termálvízre bukkantak, és ez lett az egyik fő kulcsa a vidék gyarapodásának, a mezőgazdaság fellendülésének, s még annak is, hogy létrejöjjön egy összefogás, egy Fesztivál, a paprika és paradicsom fővárosában - Szentesen.

A lecsó eredetileg nem egészen magyar, hanem inkább balkáni étel. Érdekes-

ségképpen, ha egy török szakácsot kérdezzünk, akkor szerinte török, ha egy bolgárt, akkor bolgár, de fogyasztják a franciák, a moldávok, a románok, na és persze mi is a sajátunknak valljuk. De mi kell bele?

Az alapanyag a **paprika** és a **paradicsom**, ez szinte sehol sem különbözik.

De pontosan honnan jönnek ezek a finom termények?





Ha egy agrárszakembernek, mezőgazdásznak Szentes nevét említik, akkor valószínűleg azonnal két név ugrik be nekik: az ÁRPÁD-AGRÁR ZRT., mint az ország egyik legnagyobb agrárvállalkozása, valamint a Délkeleti Kertészek Szövetkezete – a DélKeTÉSZ, mely az ország legsikeresebb, és legtöbb tagot számláló összefogása-

nal melléálltak, felismerték, milyen jelentős eseménye lehet ez a helyi paprika és paradicsom márka építésének.

Nagypéter Sándort, a DélKeTÉSZ elnök-ügyvezetőjét kérdeztük arról, mit is jelent számukra ez az esemény?

Szövetkezetünk méltán büszke arra, hogy már a kezdet óta e rangos esemény

megszakítani. Kiemelt támogatóként főleg fontos, hogy itt is legyünk és ne csak megmutassuk, hogy termelőink milyen szép és ízletes paradicsomot, paprikát állítanak elő, hanem mi magunk is elkészítsük belőle a jobbnál-jobb lecsókat!

Milyen élményekkel gazdagodik az ember egy ilyen eseményen?

Nemcsak a szűkebb és tágabb értelemben vett családokat fogja össze, hanem rég nem látott ismerősök és barátok találkozhatnak ilyenkor, ami óriási érzelmi töltetet ad mindenkinek. A fesztiválra már napokkal előtte készülnek a főzőcsapatok és amint eltelik a nap azt követően is még sokáig erről beszélnek egymással.

Szereti-e a lecsót? Hogyan készítik el?

Az egész család nagyon szereti. A fesztiváltól függetlenül is szoktam bográcsban évente legalább egy alkalommal nagy családi összejöveteleken készíteni. Talán úgy hívnám, hogy kolbászos, rizses lecsó – ezekkel a plusz alapanyagokkal szeretem főzni.

Milyen mennyiségekkel támogatják idén a fesztivált?

A tavalyi évben 1,5 tonna paprikával és 1 tonna paradicsommal támogattuk a fesztivált. Idén sem lesz ez a mennyiség kevesebb. Ebben az esztendőben is szeretnénk hozzájárulni ehhez a fantasztikus, immár felnőtt korba lépett rendezvényhez és ismét kiváló alapanyagokat biztosítani a több ezer adag lecsóköltemény elkészítéséhez.

Köszönjük a riportot, a támogatást!



vá nötte ki magát (390 termelő taggal és 120,5 hektár hajtatott területen). A környék nagy- és kistermelőit, őstermelőit is tagjaik közt tudhatják, rajtuk keresztül folyik át szinte minden szentesi paprika és paradicsom, az ő munkájuknak köszönhető, hogy igazi márkánévű vált ez a két termék, és versenyképessége folyamatosan növekszik.

Szentesen és környékén több száz hektáron termelnek paradicsomot, paprikát, és más zöldségfélét évente több ezer tonnányi mennyiségben, melyek nagy része a magyar fogyasztók asztalára kerül, de persze az export piacokra is jut az egészséges termékekből.

Van azonban egy nap az évben, ahol és amikor minden másnál több szentesi paprika és paradicsom fogy...

A DélKeTÉSZ már a legelső alkalomtól fogva igazi támogatója volt a Szentesi HUNOR COOP Lecsófesztiválnak, ők azon-

sebb-nagyobb nehézségek ellenére ezzel az összefogással és együtt gondolkodással vagyunk képesek versenybe szállni másokkal a nagy hazai és külföldi áruházláncoknál a beszállításért.

Segít-e népszerűsíteni a fesztivál a szentesi paradicsomot és paprikát?

A Lecsófesztivál, mára nemcsak a Dél-Ár- föld, hanem egész Magyarország egyik legnagyobb gasztronómiai rendezvénye. Azáltal, hogy a DélKeTÉSZ az alapanyagot biztosítja a finom lecsóhoz, ezzel tovább népszerűsíti, és talán elmondható, hogy megkerülhetlenné teszi a szentesi paradicsomot és paprikát. Ennek igazán hatalmas reklámmértéke van.

Mekkora csapattal készülnek? Hány bográccsal?

Minden évben 2-3 bográccsal készülünk. Ezt a hagyományt nem szeretnénk idén sem



HAJRÁ SZENTESI LECSÓFESZTIVÁL! HAJRÁ DÉL-KERTÉSZ!

HOGY LETT SZENTES A PAPRIKA ÉS PARADICSOM FELLEGVÁRA?

KERTÉSZETI HAGYOMÁNYAINK

Ha válaszokat keresünk arra, miért pont Szentes és környéke lett az egyik legkiemelkedőbb központ, ha a hazai kertészetek térképén, akkor egészen távolról és több irányból kell elindulnunk:



Napsütés, kiváló termőtalaj, öntözési lehetőségek – termálvíz.

Az adottságok már önmagukban is különlegesen és kiemelkedően kedvezőek voltak, és többek közt ezeknek köszönhetően az 1800-as években beindult egy folyamat, ami még inkább nagyot lendített a térség zöldségtermesztésének felvirágoztatásán: ebben az időben keltek útra Európa szíve felé a hazájukban megélhetésért küzdő, ám annál kiemelkedőbb szakmai tudással rendelkező **bolgárkertészek**. Amikor pedig ideértek, és megismerték az Alföldet, hazánkat választották a letelepedéshez.

hazánkban olyan gyorsan közkedve vált a paprika és paradicsom fogyasztása! (Nem véletlen az sem, hogy a lecsóhoz nagyon hasonló étel náluk is igen közkedve.)

Melegágyi hajtásuk és az úgynevezett „bolgárkeres” öntözésük még máig híres a szakmabeliek körében, és többek közt nekik köszönhető az, hogy nem volt éhínség az első világháború alatt és után Magyarországon. Te-

Több ezren érkeztek hozzánk a 19. század derekán. Különleges, forradalmi módszereikkel, magas szintű kertészeti kultúrájukkal komoly hírnévre tettek szert, és mindenki elismerését kivívták a termesztett zöldségeikkel.

Égészen új növényfajtákat is meghonosítottak nálunk, és elmondhatjuk: az alapjait a ma működő kisvállalkozások jó részét nekik köszönhető

az is, hogy

vékenységük nyomán aztán ki is alakultak a hazai kertészeti kisgazdaságok. Az 1875-ös esztendő pedig számunkra kiemelten fontos: ekkor telepedtek meg itt először a bolgárkertészek, kiknek első állomáshelye Szegvár volt, melynek környezete ideális feltételeket kínált mind termőföldben, mind pedig a Kurca vízének hasznosításában az ársztásos öntözés alkalmazásához.

Az alföldi kertészek hamarosan elsajátították a bolgárok intenzív zöldségtermesztéses módszerét, és megteremtették az alapjait a ma működő kisvállalkozásoknak, őstermelői gazdaságoknak.



SZIVÁRVÁNY AQUA

LÚGOS VÍZ

PH 9,2

LÁGY ÍZ

GYORS FELSZÍVÓDÁS

EGYENSÚLY

HARMÓNIA

EGÉSZSÉG

WWW.SZIVARVANYAQUA.HU

Ismerje meg a dél-alföldi régió büszkeségét, a Szivárvány Aqua pH 9,2 lúgos vizet, amely kellemes és lágy ízének köszönhetően élvezetessé teszi a mindennapi vízfelhasználást.

ÉTKEZÉSI SZOKÁSOK SZENTESEN

A török dúlás során az erdőségekben, vadban, halban gazdag terület kihalt pusztasággá változott. Ennek következtében az étrend alapját a gabonafélék ha-



tározta meg, a húskételek a parasztok számára nagyon drágák voltak. A szentesi határ táplálékot adó szemes terményeként búzát, árpát, kukoricát termelt. Ahol a víz kiölte a búzát, ott kölest vetettek. Kezdetben kásaételek, majd tört pépes ételek, lepényfélék, kenyér, végül főtt és sült tészták készültek.

Az étkezés rendjét meghatározta a tanyasi élet, az egyházi ünnepek, a nagymunkák és az évszakok változása. A középkorban kezdetben csak kétszer étkeztek, amely szokás a téli hónapokban maradt meg. A 18. században kezdett elterjedni a háromszori étkezés is.

A szentesi térségre mindig jellemző volt a tanyasi életmód, a nehéz mezőgazdasági és a kubikos munka, mely a folyószabályozáshoz kötődik. Az embereknek hosszan kellett dolgozni, a munkához sok energia kellett.

Abból készítettek ételeket, ami az udvarokban megtermelt, illetve amilyen állatot tartottak, és ezekből az alapanyagokból kellett biztosítani, hogy a béresek a jóllakjanak.

Összefoglalva a szentesi népszokások és népi életmód meghatározó étrendjét, és figyelembe véve a fejlődő konyhatechnológiai és ízlésbeli változásokat, a következő ételek jellemzik a szentesi kistérséget: Tyúkhúsleves csigatésztával, lebbencsleves, szentesi gombóc leves, tarhonya édesen és sósan kolbásszal, krumplival. Paprikás krumpli, lecsó és lecsós szeletek, pörköltök, sertésből készült egytálételek, kenyér, sok zöldség. Szentes és kistérsége étkezési szokásait nagyban meghatározta és jelenleg is meghatározza a zöldségtermesztés.



Mára rendkívül fejlett, világszínvonalú zöldségtermesztés alakult ki, és a megtermelt primőröket széles körben, nagy mennyiségben értékesítik. A kistérség szabad területein és üvegházaiiban mindig találni friss zöldséget, ebből következően a helyi emberek étrendjében a friss zöldség mindig található.

Leghíresebb a szentesi fehérpaprika, és a szentesi Pritamin paradicsompaprika. Nagy mennyiségben termelnek még paradicsomot és uborkát, karfiolt is. Kevesen tudják, hogy a zöldség és gyümölcsstermesztés egységét elismerve nem kevesebb, mint **nyolcat Hungarikummá nyilvánítottak!**

Szentesi Hungarikumok: Szentesi karalábé, Szentesi kosszarvú paprika, Szentesi étkezési fehér paprika, Szentesi fejes fehér káposzta, Szentesi hónapos retek, Szentesi paradicsompaprika, Szentesi rózsavirágú naspolya, Szentesi vöröskáposzta. Jogosan mondhatjuk, hogy Szentes a Hungarikumok városa!

Az étkezési szokások napjainkban is meghatározóak a környéken. A sütemények és tésztafélék szinte teljes egészében fennmaradtak, nagyrészüket csak Szentesen és környékén készítik. A főételek egy részét az étkezések reformálása miatt már nem sokan készítik az eredeti recept szerint, mégis a tájjelleg, a népiesség megmaradt. Kóstolja meg Ön is jellegzetes ízeinket, ételeinket, Hungarikumainkat!

(Forrás: Barangolás a szentesi gasztronómia világában, 2006)



XVIII. Szentesi **Hunor Coop** KÁLA COOP SZUPERMARKET KÖRNYÉKE APPONYI TÉR 7.

LECSÓFESZTIVÁL

2019. szeptember 6-7.

A paprika és paradicsom hazájában ismét rotyog a híres magyar étel!

„Óriás-rajzpályázat” a Lecsófesztiválon

**2019. szeptember 7-én
a Szentesi Lecsófesztiválon
fessd meg milyennek látod, képzeld
a rendezvényt és a csapatoddal együtt
KALANDPARK BELÉPŐT NYERHETSZ!
A hatalmas „rajzlapot” mi adjuk!**

Előzetes jelentkezés augusztus 19-ig a Szentesi Lecsófesztivál szervezőinél!
6400 Szentes Petőfi u.5. Telefon: 63/562-232 E-mail: kozpont@hunorcoop.hu

fb.com/hunorcoop www.hunorcoop.hu

HUNOR RECEPTAJÁNLÓ: A MAGYAR KONYHA

A hagyományos magyar konyhára méltán vagyunk büszkéek, hiszen olyan ételeket tettünk híressé-világhírűvé, mint a gulyás, a halászlé, a kürtös kalács, a palacsinta vagy a Túró Rudi. Szerencsére a hazai gasztronómia még ennél is színesebb, hiszen minden magyar család konyhájában készült már rakott krumpli, töltött káposzta, nokedli, madártej, lecsó – nem is beszélve a végtelen leves-felhozatalunkról...

HELYI ÍZEK-ÉTELEK:

Íme a legjobb házas fogások, melyeket egyszerűen nem lehet nem imádni!

Szentesi gombóc leves

Hozzávalók: 25 dkg kockára darabolt sertés lapocka, 5 dkg zsír, 1 kis fej vörshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 10 dkg kockára vágott sárgarépa, 10 dkg kockára vágott gyökér, 4 dkg zeller, 1 csokor petrezselyem zöld, teás kanálnyi só, 1 db egész zöldpaprika.

A gombóchoz: 50 dkg főtt áttört burgonya, 5 dkg finomra aprított, aransárgára pirított vörshagyma, 1 csokor finomra aprított petrezselyem, csipet őrölt bors, 20 dkg liszt, szükség esetén ½ tojás.

Elkészítés: A húst olajon lepirítjuk hagymával, zöldségekkel, majd vízzel felengedjük, és fűszerezük. A burgonyagombóc hozzávalóit összegyűrjük, majd azokból kis gombócokat formálunk, és a levesbe tesszük. Tálaláskor tejfölt is rakhatunk bele.

Érdekesség: A népszerű recept megalkotója Dömsödi Imre (Szentesi Séf Kft.)



Tiszai halászlé

Hozzávalók: fej, farok, vörshagyma, só, cseresznye paprika, fűszerek, csemege paprika, zsír, ponty hús.

Elkészítés: A tisztított hal fejét - farkát és a szeletelt vörshagymát és csöves erős paprikát hideg vízben tűzre rakjuk és kb. 4-5 órában át lassú tűzön forraljuk. Ezek után a megfőtt alaplevet átpasszírozzuk. A már kész alaplevet tűzre rakjuk, sóval, zsírral, törött paprikával, fűszerekkel ízesítjük. A lassú tűzön forró halászlébe csikokra vágott halszeleteket rakunk, amely további 10-15 perc főzést igényel.



LECSÓRECEPT-VARIÁCIÓK:

A Szentesi Lecsófesztivál ízei – avagy mi kell a jó lecsóhoz?

A lecsó olyan étel, amelynek sem a hozzávalói, sem az elkészítése nincsen pontosan meghatározva, mindössze abban egyezik meg majdnem minden lecsórajongó, hogy az alapvető fontosságú hozzávalók a vörshagyma, a paradicsom és a paprika. Ezek mennyisége is ízlés szerint változik. Szentesen 1 rész hagyma, 2 rész paradicsom és 4 rész paprika az irányadók.

Az alapkonceptió az elkészítéshez: hozzávalók feldarabolása, a hagyma megpárolása, majd a paradicsom és a paprika hozzáadása, végül az étel készre főzése. Innentől kezdve rengeteg variáció van mind az elkészítés apró fortélyai, mind a további belevalók kérdéseiben.

Az első komoly döntést igénylő kérdés, hogy a hagymát milyen zsiradékon kell megpárolni; ez lehet szalonna zsírja, bolti vagy házi disznózsír, olaj vagy margarin, de akár libazsír is, azaz mindegy, csak zsiradék legyen. A felhevített zsiradékon a hagymán kívül piríthatunk például kolbászt, illetve amikor a hagyma megpárolódott, ízlés szerint pirospaprikát is

szórhatunk rá. Persze vannak, akik a lecsónál sem tudják nélkülözni a fokhagymát, azt a vörshagymával együtt kell pirítani.

Megoszlanak a vélemények arról, hogy először jön-e a paradicsom, utána a paprika, vagy fordítva, netán egyszerre az egész. Sokan sót is tesznek bele, ezt lehet a hagyma párolása közben, után, vagy a paradicsom, paprika hozzáadásakor. Ha kész a lecsó, már késő a sózás. A hagyma párolásakor kicsi vizet is lehet hozzáönteni, ettől puhább lesz a hagymakocka, és később a főzésnél szét is esik akár.

Aki csípősen szereti ún. bogyszlói paprikát vegyen hozzá; az igazán ínycsemegetés-hegyes-erős méregzöld paprikából készítik. A paprikát részben, vagy akár egészben lehet cukkinivel, patisszonnal is helyettesíteni, ekkor picit más ízzel találkozunk majd, de megéri kísérletezni.

Ha virslit, kolbászt, vagy lecsókolbászt is szeretnénk tenni hozzá, elő kell készítenünk - lehet karikára vágni, de akár 10 cm-esre darabolni is - és mikor a paradicsom és a paprika benne van a fazékban és kicsit össze is esett, akkor kell hozzákeverni a virslit/kolbászt. Van, aki szalonnát pirít az elején, majd a hagyma párolása előtt kiveszi a zsírból a szalonnakockákat, ugyanezkor jön el az ideje, hogy visszategy a zöldségek mellé.

Közismert lecsó adalék a rizs, amit jobb előtte megfőzni (vagy nem, ki hogy szereti), a krumpli, amit a paprikával/paradicsommal együtt kell a fazékba tenni (vagy nem akkor), illetve a galuska, amit viszont akkor lehet beleszagatni, amikor már bő levet engedett a zöldség, és félpuhára főtt - de külön is megfőzhető, ebben az esetben a kész lecsóba kell beleönteni. A már megfőtt ételbe lehet tojást is tenni - aki szereti, behabarthatja, vagy összekeverheti egy tálban a felütött nyers tojásokat, de lehet azonnal a fazékba is önteni. Eltérnek a vélemények a lecsó szaftját illetően is: van aki sokkal szereti, van aki kevéssel.



LECSÓ HOZZÁVALÓK: EGYEDI TÖRTÉNETEK, IGAZI KÜLÖNLEGESSÉGEK



PAPRIKA: A MI HUNGARIKUMUNK!

A Szentesi étkezési fehér paprika termése 6-9 x 5-7 cm méretű, felálló, hasábosán betúrt végű, három-, zömmel inkább négyerű. A Szegváron letelepedett bolgárok termelte paprikák közül a mai tölteni való paprika elődjének számító Kalinkói zöld, édes, négyerű, tompa paprikával azonosítható. Ennek utódát, a Szentesi tompa végű, fehér paprikát a 80-as években elvéve még termelték. A zöld fűszerpaprikának étkezési paprikaként történő fogyasztására, savanyítására 1860-ból Kiskunfélegyházáról van adatunk.

Napjainkban a megtermelt paprikát szinte kizárólag friss fogyasztásra kínálják bel- és külföldön egyaránt. Főzve leginkább töltött paprikaként, vagy lecsóban fogyasztjuk. Az utóbbi 2-3 évben ismét "felfedezték" savanyúságként - fehér vagy vörös káposztával töltik, sós-ecetes lében tartósítják.

Kijelenthetjük, hogy a paprika Szentés környékének egyik legkiemelkedőbb jelképe, és nagy mennyiségű fogyasztása nem pusztán finom íze, de már csak egy Nobel-díjas bizonyítás miatt is igen javallott.

A C-vitamin: több, mint nyolcvan éve annak, hogy Szent-Györgyi Albert felfedezte ezt a létfontosságú vegyületet, melyet aszkorbinsavnak nevezett el, gyógymódot mutatva ezzel a skorbutnak, egy olyan betegségnek, melytől az emberiség már a kezdet kezdete óta szenvedett, és melynek alapja pontosan a vitaminhiány volt.

Nobel-díját 1937-ben kapta meg, és máig ő az egyetlen magyar, aki magyarországi kutatásaiért érdemelte ki ezt a kitüntetést.

Ám Szent-Györgyi felfedezése nem csupán a „tengerészek betegségének” gyógymódja miatt fontos. A skorbut ellenszere ugyanis rámutatott valamire, ami gyakorlatilag megalapozta az egészséges életmód fogalmát. Az emberi szervezetnek szüksége van a vitaminokra, és a vitaminokat legnagyobb mennyiségben tartalmazó zöldségekre és gyümölcsökre!

Cambridge-i kutatásai alatt Szent-Györgyi már izolálta ezt a különleges vegyületet, de a citrusfélékből nem tudott előállítani megfelelő mennyiséget ahhoz, hogy kémiai felépítését is vizsgálhassa. Ám miután hazatért Magyarországra, és a Szegedi Tudományegyetem professzoraként továbbra is olyan forrást keresett, amiből nagyobb tételben előállíthatja ezt az anyagot, rá kellett jönnie, hogy a megoldás csupán karnyújtásnyira volt: ugyanis **a keresett gyógyerejű vegyület hatalmas mennyiségben megtalálható a hazai paprikában!**

Ezt követően a paprikából kiinduló C-vitamin gyártás módszerét is kidolgozták Szegeden, és innen indult hódító útjára ez a meghatározó vegyület, olyannyira, hogy lassan nincs olyan háztartás a nyugati világban, ahol ne állna a polcon egy adagnyi tablettá belőle.

PARADICSOM: AZ AZTÉKOK CSODAGYÜMÖLCSE

Bár a távoli tengerentúlról, a misztikus Újvilágból származik, így nem nevezhető eredeti Hungarikumnak, ám ettől függetlenül szerves részét képezi a magyar kertészetnek a paradicsomtermesztés, és akár (talán kissé hazahúzó szívvel) azt is kijelenthetjük, hogy nálunk terem a világon az egyik legjobb paradicsom!

A múlt századok Európájának különleges ínycsége egy olyan hihetetlenül sokoldalú, egészséges, vitamindús és ráadásul még rendkívül finom növény is, mely nem véletlenül vált mindennapjaink részévé, és már szinte a táplálkozásunk elengedhetetlen hozzávalójává. Számítalan recept, és nemzeti konyha ételle tartalmazza ezt a csodás bogyós gyümölcsöt (igen, a paradicsom bizony NEM zöldség!), és mi magyarok is büszkén állíthatjuk: bőven hozzátettünk népszerűségének növeléséhez! Helyi kertészeink a legmagasabb szinten úzik, és egyesek szinte tökélyre fejlesztették a termesztését. Ráadásul nálunk is egyre több fajtája hódít – és nem tudjuk, ki hogy van vele, de mi külföldön még biztosan nem ettünk olyan finom, édes és lédús paradicsomot, mint amilyen a szentesi! Szinte érezni, melyiket érte, vagy nem érte az alföldi napsütés...

HAGYMA: A MAKÓI HUNGARIKUM.

A makói vöröshagyma a népi nemesítés magasiskolájának eredménye. Kifejlesztettek egy, csak erre a térségre jellemző technológiát, amely különleges értékévé, sajátos magyar mezőgazdasági termékévé tette a makói vöröshagymát. Előállításának egyik módja - a kétéves termesztési mód - a makói szárazéghajlatú területen, szükségmegoldásként született meg. A hagyományos vöröshagyma az itteni természeti adottságok közepette egy nyáron nem képes kellő nagyságúra növekedni, ezért termesztési időt egy évvel meg kellett toldani. A közép-ázsiai eredetű vöröshagyma számára a makói tájörzet adottságai, a Maros hordaléka által alakított, magas tápanyagtartalmú, nyomelemekben gazdag lösz és öntéstalaj, továbbá a jó levegő és vízgazdálkodás lehetővé tették a megfelelő alkalmazkodást. A száraz és forró nyár, a napsütéses órák magas száma kiváló minőséget, többretegű, jól záródó nyakrészű erős héjazatot eredményez, mely a jó eltarthatóság feltétele. Szakemberek szerint ezek a jellemzők határozzák meg a makói hagyma minőségét.



(Forrás: hungarikum.hu)

EBÉD RENDEL: PÁR EZER FŐRE...

Néhány éve vette át a Szentesi Központi Konyha irányítását, járatos a helyi ízek világában és a nagyszabású rendezvények lebonyolításában, közben pedig egyre több ínyencséget is igyekszik megismertetni a szentesi közönséggel. Nagy sikert aratott a Városi Szilveszter és a HUNOR Bál vacsora menüje, és a heti étkeztetésben is sorra jönnek a pozitív visszajelzések. **Nyári János** Békéscsabáról érkezett Szentesre: a szállodai múlt és az étlapos konyha mellett szinte már a szakma összes területén gyűjtött tapasztalatokat, sőt, még komoly versenyeredményekkel is büszkélkedhet. Gasztró témájú kiadványunkhoz keresve sem találhattunk volna hozzáértőbb szakembert, így őt faggattuk most a helyi sajátosságokról, tapasztalatokról és kihívásokról:

Mikor döntött ezen mesterség mellett?

Már egészen kicsi koromban tudtam, hogy szakács szeretnék lenni. Nagypám mondogatta, hogy cukrász lesz ebből a gyerekből, de végül kicsit tévedett, mert szakács lettem. Mindig is szerettem a konyhában forgolódni. Már 6-7 éves koromban leégettem a pudingot...



2016. elején kezdtem el itt dolgozni. Szakmai életutam során már voltak hasonló nagyszabású feladataim, elsősorban szállodai és „a la carte” (étlapos) konyhákban dolgoztam. Ekkor jött a felkérés a Szentesi Városi Szolgáltatótól, hogy elvállalnám-e a Város legnagyobb konyhájának vezetését. Figyelmeztettek, hogy magasak az elvárások, ezen a rendkívül sokrétű és szigorú a követelményeket igénylő területen. De én a kihívások embere vagyok, úgy döntöttem elvállalom.

Hány emberre főznek?

3000, bár ilyenkor nyáron ez természetesen kevesebb, az iskolai étkeztetés nélkül 700-800 főre csökken a létszám, de hamarosan ismét teljes kapacitáson működünk majd.

Mikor jöttek be először a nagyobb rendezvények? Városi Szilveszter, HUNOR Bál... Nagyon nagy sikert aratott mindenhol a vacsora felhozatal.

Először a Szilvesztert vállaltam el, ez kb. 360 fős rendezvény volt. Korábról már voltak ilyen tapasztalataim, nem volt újdonság ekkora rendezvényre készülni, Békéscsabán is több ilyen bonyolítottunk le.

Mi alapján kerül ilyenkor a menü összeállításra?

Mindig megnézzük, hogy milyen a közönség. Figyelembe kell venni a létszámot, a korosztályt, akár a vallási viszonyokat, Hölgyek-Urak arányát...

Mennyi előkészületet igényel egy ilyen feladat?

Több dologtól is függ, de elsősorban, attól, hogy van-e már tapasztalat.

Milyen például a helyszín? Ha már van helyismeretünk, akkor rögtön sokkal könnyebb, de a szervezés így is több napos folyamat. Főzés szempontjából pedig van egy előkészítési fázis. Egy hétfői rendezvény előtt hétfőn megrendeljük az árut, mely keddtől aztán folyamatosan érkezik, termék-kategóriáktól függően, és ilyen meghatározott sorrendben kerülnek feldolgozásra az alapanyagok.

Milyen ételleket részesítenek előnyben a szentesiek? Mik a kedvencek?

Tapasztalatom szerint a hagyományos ízeket kedvelik jobban a helyiek, így az étlap-szerkesztésnél ez jelenti az alapot, ezt próbálom az újdonságokkal kiegészíteni. Volt olyan, hogy rendeltek tőlünk hidegtálat azzal, hogy feltétlen legyen rajta csirkecomb és csabai karaj is. A hagyományos összetevők mellé becsempészünk még egy-két különleges „falatkát”. Ma már elértük, hogy egy 50 fős rendezésben csak finger-food-ot (falatkákat) kérnek, csirkecomb nélkül.

Tehát a kísérletezés, „kóstoltatás” afféle marketing-fogás is...

Igen, úgy tűnik, ez működik. És hogyha már megismerik az emberek, akkor legközelebb bátrabbak az újdonságokkal is...

Hány fős csapattal dolgozik együtt itt a Központi Konyhán?

42-43 fő az összlétszámunk, ebben mindeki benne van.

A gyermekélelmezés része viszont egyre trükkösebb. Sok a szabályozás, új irányelvek. Hogyan alkalmazkodnak ezekhez?

Igen, egy ideje már sokkal szigorúbbak a követelmények. Kevesebb só, beállított kalóriaértékek... melyeket pedig nagyon szigorúan vesznek, ellenőrzik, és komoly büntetéseket szabnak ki, ha valaki nem tartja a határokat. Mindent táblázatba kell felvinni, jó előre megtervezni a menüket külön korosztályokra bontva.



Ki motiválta? Volt más családtagja is ebben a szakmában?

Nem, senki. Egyedül kezdtem el érdeklődni iránta, más nem foglalkozott a családomból vendéglátással. Nem tudom, engem miért szállt meg ez az ihlet, de mindig is szakács akartam lenni.

Hol tanulta ki a szakmát?

Békéscsabai vagyok, ott kezdtem, de bejártam nagyon sok helyet. Békés megye, Budapest, Balaton... több helyen megfordultam az országban, de azt mondhatom, hogy talán a legtöbbet a békéscsabai Fiume Hotelben tanultam, ott sajátítottam el a szakma igazi alapjait.

Mikor kezdett el Szentesen dolgozni? Hogyan jött a lehetőség, milyen kihívást jelentett?





Ez aztán nagy kihívás...

Igen. Az elején volt, hogy bejöttem hajnal háromra és este kilencig ezeket a terveket csináltam. Úgy egy fél éven keresztül ez ment. Készítettem egy 3 hónapos forgó étlapot, mostmár ezt használjuk. Természetesen a szezonális dolgokat, gyümölcsöket variáljuk, de megvan az állandó étlap része is. És végül ide is sikerült pár különlegesebb ételt becsempészni.

Ön komoly versenytapasztalatokkal is rendelkezik, Szakács világbajnokságoknak is rendszeres résztvevője. Mire a legbüszkébb? Milyen élményeket jelentett az ezeken való részvétel?

Sok kategória van, én csapatban és egyéni versenyzőként indultam eddig. Egyéniben hidegtálatkat, falatkákat készítettem, de legutóbb egy ötfogásos vacsora elkészítése

volt a feladat. Csapatban pedig egy 9 m²-es asztalra kellett ételkölteményeket készíteni. Ezek a versenyhetek mindig komoly előkészületeket, sok munkát igényelnek. Szerencsére már többször sikerült szép eredményeket elérnünk, ezüst- és bronzérmeket nyernünk. Az első volt talán számomra a legnagyobb élmény, csapatban bronzérmesek lettünk, de úgy örültünk neki mintha 6 aranyat nyertünk volna.

Ez aztán a szép indítás. Utána pedig sorra jöttek az eredmények. A jövőben is tervezi a versenyzés folytatását?

Jelenleg úgy tűnik, hogy már nem igazán lesz rá kapacitásom, lehet, hogy ez a korszak egyelőre lezárul.

Lecsőfesztiválon volt már? Idén tervezi a részvételt?

Voltam már, egyszer sikerült részt vennem, akkor én főztem a lecsót. Természetesen csapatunk mindig van, nagyon jó buli ez az esemény, nem tudom még biztosan, hogy idén ott tudok-e lenni, de igyekszem kilátogatni!

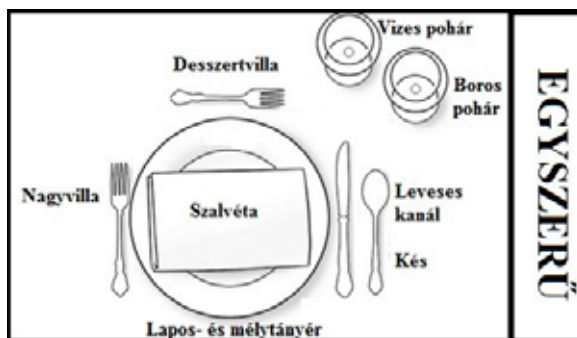
Ugyanaz a menü másképp elkészítve?

Pontosan. Korosztályonként változik ugyanannak az ételnek a receptje, mi pedig minden nap több üstre bontva főzzük ugyanazt az ételt csak más-más arányú összetevőkkel. Mindig más egy 4-6, egy 7-10, stb. évesnek előírt arány... Ez nagyon sok szervezést igényel. Például egy gulyásleves receptjét meg kell tudnunk csinálni akár tizenhatféleképpen is.

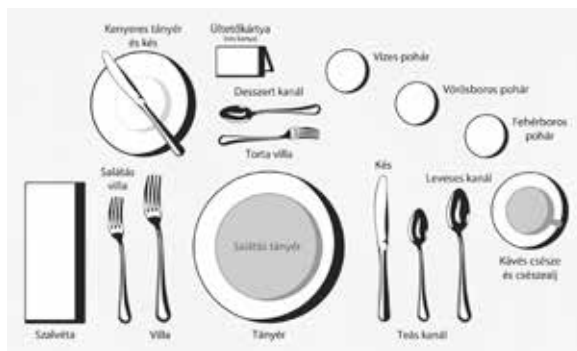
GASZTRO-ÉRDEKESSÉGEK A TERÍTÉS MŰVÉSZETE

Az étkezés nemcsak fizikai szükséglet, hanem élmény is, ennek pedig része a teríték is. Hogy miként kell teríteni, az sok mindentől függ: a napszaktól, az eseménytől, a feltálat ételektől, stb. Az biztos, hogy sokkal jobban esik az étel, ha „megadjuk a módját”. Természetesen vannak alapsémák, amelyeket mindig alkalmazhatunk, most ezeket mutatjuk be.

Soha nem szabad túlszúfolni az asztalt csak azért, hogy megmutassuk, mi mindent készítettünk! A székeket a két könyök elve alapján helyezük el, vagyis, ha a székeken ülők felemelt könyökkel ülnek, akkor is elférjenek egymás mellett. Az asztal megterítése a terítő felhelyezésével kezdődik, komolyabb ünnepi alkalmaknál, üzleti étkezéseknél a fehér asztalterítőt ajánljuk. Egyéb eseményeknél színeset is alkalmazhatunk, vagy feldobhatjuk mintás segédterítővel. A terítő az asztal szélénél körülbelül 20-30 centinél jobban ne lógjon le. A szalvétának harmonizálnia kell az terítő színeivel. A mostanában divatos színes és mintás szalvéták nem illenek az ünnepi asztalra, azokat tartogassuk inkább a délutáni süteményhez, vagy mondjuk születésnapokra. Azt kell figyelembe venni elsősorban, hogy egy teríték körülbelül 60-70 centi szélességet, és 40-50 centi mélységet fog elfoglalni, ami már meg is adja a terítés alapját. Nem véletlen, hogy az exkluzív éttermekben vonalzóval mérnek ki mindent.



EGYSZERŰ



Fontos alapelv, hogy azok az eszközök, amelyeket egy kézzel használunk – kanál, kés, vizespohár –, jobb kéz felől helyezkedjenek el. Balkézről a villákat helyezük. A desszertkanál és -villa mindig a tányér fölött helyezkedik el. A couvert tányérnak – zsemletányérnak – balkézről, a villák fölött van a helye, erre kenőkést tehetünk. Az előételeknél a tányér a tálaláskor kerül az asztalra, és ha végzünk, le is kell szedni, hogy helyet hagyjunk a levesestányérnak. Alapvetően fontos, hogy ez mindig segédványon helyezkedik el. Egyrészt elegánsabb, másrészt könnyebben lehet felszolgálni, és az sem mellékes, hogy védi a terítőt, ha lecsöppenne a leves. Hogy miként érkezzen a főétel, az a milyenségtől és főleg a mennyiségtől függ. Ha nagy tálalón érkeznek a húsok és a köretek, arra mindig ügyelni kell, hogy ne legyen telepakolva az asztal. Ha mindent tányéron szervírozunk, ami kényelmesebb, akkor a tányérra helyezett mennyiségre érdemes figyelni. Itt is alapszabály, hogy az otthoni étkezéseknél is inkább szelőlősen tálaljuk rá az ételt, és szedjük újra. A főétel függvényében segédványokra is szükség lehet, ezt is felülre, kissé jobbra helyezük. Ha a desszert pohárkrém, akkor egyértelmű, de ha tányérdesszert vagy sütemény, akkor is illik segédványért használni. Már csak a poharak elhelyezése van hátra. Pohárból négynél többet ne zsúfoljunk az asztalra személyenként. Jobb kéz felől a kések és a kanalak felett van a helyük.



EHETŐ VIRÁGOK???

Tudta, hogy egyre divatosabb virágokat enni? Úgy tűnik, igen. Ráadásul nem is egy új keletű dologról van szó!

Más kultúrákban és a régebbi korokban (még hazánkban is) előszeretettel fogyasztották az emberek az ehető virágokat, hiszen a szirmaik hasznos anyagokat tartalmaznak.

De miért olyan egészségesek azok a virágok, amelyek ehetőek?

A pollen például gazdag fehérjeforrás. A nektár nagyon édes ugyan, de számos aminosav forrása. A szirmok pedig a vitaminok és ásványi anyagok mellett gyakran tartalmaznak antioxidánsokat is.

Mire kell ügyelni, ha mi is ki szeretnénk próbálni ezt az egyedi ínycsészt?

- Mindig tudnunk kell, melyik ehető és melyik nem az! (Hisz vannak olyan virágok is, amelyek szépek lehetnek ugyan, de mérgezőek is!)
- Mindig olyan helyről szedjük a virágokat, ahol nem permetezték, ahol nem lepi be sok por (az utak mentét kerüljük).
- Mindig korán reggel szedjük le a virágfejeket és a szedést követően a lehető leghamarabb használjuk fel azokat!
- Még az ehető virágok is nagyon nagy mennyiségben emésztési zavarokat okozhatnak. Kisgyermekeknek nem szabad ilyen növényeket fogyasztani, de azoknak is jobb, ha tartózkodnak az ehető virágok fogyasztásától, akiknek gyomor- és bélrendszeri fekélyük van, de vesebetegeknek és allergiásoknak sem ajánlottak ezek a táplálékok.

Mely virágok ehetőek?

- **A rózsaszirmok** például fogyaszthatók és kulináris élvezetet nyújtanak. A szirmokat hozzáadhatja desszertekhez, italokhoz és salátákba is szórhat belőlük. A rózsaszirmok tele vannak C-vitaminnal.
- **A körömvirág** szirmai frissen vagy szárítva felhasználhatók levesekben, mártásokban, de salátákba, sajtos vagy tojásos ételekbe is belecsempészheti. A körömvirág-szirmok gazdag források az A- és C-vitaminoknak és nagy mennyiségű antioxidánsokat, például karotinoidekat tartalmaznak.
- **A sarkantyúvirág** kellemes ízt kölcsönöz salátáknak, de előételeket is lehet díszíteni és ízesíteni ezzel a virággal. A szirmok C-vitaminban, foszforban, vasban és antioxidánsokban gazdagok.
- **A cukkini** virágai is ehetőek, kicsit édeskék ízűek. Ezt a virágot belekeverhetjük sajtos ételekbe, de pizzafeltétként is megállja a helyét. Van, aki kirántva szereti, míg mások megtöltik a virágot és aztán kisütik.



MEGÚJULTUNK
KÍVÜL- BELÜL!

ANNYI A VILÁG, AMENNYIT BELETÖLTESZ

CSAK 18 ÉVEN FELÜLIEKNEK!
www.alkoholinfo.hu



WWW.NAGYKUNHUS.HU

Várjuk régi és új partnereink megrendeléseit a már megszokott elérhetőségeinken.

- sertéshúsok, marhahúsok
- kiváló minőségű húskészítmények
- szója, glutén és allergénmentes termékek
- magas szintű kiszolgálás
- rugalmas rendelés felvétel
- kiszállítás a legkorszerűbb tehergépjárművekkel
- országos lefedettség

Tel./Fax: +36-59-335-027 Mobil: +36-30-498-7054
E-mail: rendeles@nagykunhus.hu [facebook.com/nagykunhus](https://www.facebook.com/nagykunhus)

TENISZTEHETSÉGÜNK MÁR EURÓPA LEGJOBBJAI KÖZÖTT!

Büszkén tudósítjuk, hogy a HUNOR COOP ZRt. által támogatott 17 éves szentesi teniszes, Drahota-Szabó Dorka és párja, Nagy Adrienn a svájci ifjúsági Európa Bajnokságon bronzérmert nyertek párosban!

Dorkára méltán lehet büszke a helyi közösség: 5 éves korától teniszeznek. A szentesi sportkrónikások szerint fiatal kora ellenére már most Szentes történetének legeredményesebb teniszezője!

ranglistán már 16 évesen a legjobb 1000 teniszező közé tudtam bejutni. 2018. júliusában a svájci U18-as Európa Bajnokságon 3. helyezést értem el párosban, egyéniben a legjobb 16 versenyző között végeztem. Felőttben

voltam Magyar Páros Bajnok, a legnagyobb nemzetközi győzelem a világranglista 394. helyezettjének legyőzése volt 16 évesen. Természetesen szeretnék még további szép sikereket elérni!

Hogyan sikerül összeegyeztetni az ilyen intenzív versenyzést a tanulmányokkal?

Jelenleg a szentesi

Horváth Mihály Gimnázium 11. évfolyamos tanulója vagyok. Tanulmányaimat az edzések és versenyzések miatt magántanulói jogviszony keretein belül folytatom.

Hogyan kell elképzelni ezt az edzést? Miből áll a felkészülésed?

5 éves korom óta sportolok, most átlagosan heti 20 órát töltök tenisszel, kiegészítve erőnléti és jóga edzésekkel. Edzőm Hajnal István, aki korábbi WTA és ITF junior világranglista TOP 50-ben lévő játékosokkal foglalkozott.

Gratulálunk a kiváló eredményhez, és további hasonlóan szép sikereket kívánunk!



Mik eddig a legfontosabb eredményeid, mire vagy leginkább büszke?

2011. óta korosztályos Magyar Válogatott vagyok, hazai szinten hétszeres korosztályos magyar bajnoki és egyszeres felnőtt magyar bajnoki címmel rendelkezem. A felnőtt világ-



HAJRÁ DORKA! HAJRÁ MAGYARORSZÁG!

„Azért szeretem a HUNOR COOP-ot, mert nélküle és a vásárlói nélkül nem válhatnának valóra az álmaim!”

„DACOLVA AZ ELEMekkel”: BALATONI TRÉNING 2019

A boltvezetők és a központ vezetői (összesen 40 fő), az elmúlt évekhez hasonlóan 2019. május 13-15-e között ismételt három napos tréningen vettek részt. Ennek helyszíne a hagyományokat követve a Balatonboglári COOP Üdülő volt.

A tréning kiemelt témája a munkaköri feladatok csoportosítása, átadása, helyettesítés, illetve ezek kommunikációjának megoldása volt. Az oktatást Nagy Géza állandó trénerünk tartotta, de a három napot Csatornai Lajos kereskedelmi igazgató fogta össze. Újfént bizonyítást nyert,

hogy az együtt gondolkodás mennyire hasznos, és milyen sokat segít mindennapjainkban. Kialakításra került egy olyan információs tábla, melynek bolti szintű alkalmazása sokat segítheti dolgozóink napi munkáját. A hétfői napot az esti közös bográcsos főzés tette teljessé, illetve másnap csapatunk egy borkóstolóval egybekötött vacsorán is részt vett. Az esték a kötetlen beszélgetésről, anekdotázásról szóltak. Május közepe ebben az évben nagy lehűlést, illetve 90-100 km/h szelet és esőt hozott, de dacolva az időjárással, csapatunk ismételt bizonyította, hogy a „jég hátán is megélünk”, és nincs akadály terveink megvalósításában!





BEHAJÓZÓ TÚRA A VIZEK ÚTJAIN

3 folyón, 3 nap alatt 75 kilométert hajózva: a HUNOR COOP vegyes csapata bizonyította, hogy lehetséges, sőt, érdemes körbe evezni Csongrád megye északi csücskének vizeit!

Idén tavasszal - a térség aktív turizmusának népszerűsítése jegyében - a **Szent Júpát SE** elindított egy „Keresd az utat” túraajánló programot. A program egyik legizgalmasabb részének, a Vízitúráknak kiemelt támogatója a HUNOR COOP ZRT. Így minden vízitúrát teljesítő csapatot, aki fotókkal igazolja a túra teljesítését, ajándék utalványokkal jutalmaz. A támogató úgy döntött, hogy ezt az izgalmas Víz Kaland Túrát, saját vegyes csapatával először behajózza, ezzel példát mutat, és egyben népszerűsíti ezt a csodálatos természeti szépségű vízi utat és túrázásra buzdítja a sportolni és kalandra vágyó csapatokat.

A „**HUNOR HAJÓ**” (4,5 méteres túra kajak) kapitánya Mézsáros Zoltán vezérigazgató volt, aki csak röviden úgy nyilatkozott, „ezt a csodát, mely itt körülvesz bennünket, a Kurca, a Körös és a Tisza madár- és élővilágát minden itt élőknek, de a távolból ide látogató vendégeknek is látni kell!”



Teljesítse a túrát HUNOR COOP nyereményért!

www.turautak.jupat.hu

A HUNOR COOP ÜZLETEI EGYRE „SZEXISEBBEK”

A HUNOR COOP ZRt. nyár közepén adta át a felújított Szegvári Coop Supermarketet, amely kívül-belül újjászülletett. Az ünnepélyes átadón jelen volt Mészáros Zoltán, a HUNOR COOP ZRt. elnök-vezérigazgatója, Farkas Sándor, a térség országgyűlési képviselője, miniszterhelyettes-államtitkár és Gémes László, Szegvár polgármestere.

-Minden hazai vállalkozásnak legyen érdeke, hogy tegyen a helyi emberekért, legyen szó a vásárlókról, kollégákról, vagy az ott élő lakosságról. Ez a beruházás is ezt tükrözi, hiszen cégünk életében nagyon fontos Szegvár– emelte ki nyitóbeszédében Mészáros Zoltán. A vezérigazgató tájékoztatott, hogy ez az üzlet nemcsak energiát fogyaszt, hanem termel is. Egy pályázati támogatás segítségével sikerült teljes egészében korszerűsíteni a fűtést, az áruházzal szigetelése is minimalizálja a fűtési költségeket. A tetejére felszerelt 35 kw-os napelem rendszer energiatermelése még bevételt is hoz a társaságnak. Kifejtette továbbá, hogy már 43 évvel ezelőtt is meghatározó üzlete volt a településnek. Megjegyezte, hogy „szexis” lett a Coop Supermarket, erre törekzenek a többinél is, ami nem csak a csinos eladókra vonatko-

zik, hanem magába foglalja a jó hangulatot, hogy ide szeretnek betérni a vásárlók, vonzóknak találják a kínálatot. -Hiszek abban, hogy a törzsvásárlóinkon kívül mások is ide járnak bevásárolni. A fejlesztéseinket folytatjuk, munkahelyeket teremtünk és magyar árukat kínálunk– tette hozzá. A következő felújítással nem várnak 43 évet, de Mészáros Zoltán reméli, hogy addig is őket választják.

Farkas Sándor miniszterhelyettes kiemelte, hogy a település életében többet jelent az áruházzal, mint egy kereskedelmi létesítmény. A piaci közeggel állította párhuzamba a szupermarketet, ahol az emberek találkoznak, beszélgetnek, és közösségi térként funkcionál. Felhívta a figyelmet az élelmiszerek tudatos fogyasztására. A magyar élelmiszerbiztonsági hálózat Európában a leg-erősebb - hangsúlyozta.

Gémes László Szegvár polgármestere gratulált a beruházáshoz, amellyel a helyiek régi vágya teljesült. Az áruházzal együtt a közterület is megújult, kerékpártároló létesült, illetve a zöldfelület is gazdagabb lett.

Halupa B. Eszter



	◆	DIN ... (HÁGA)	EGYER VITAMIN	LADEK VÉGEI!	ORDINÁTA TENGEVY	ELEFÁNT- CSONT	◆
1							I
EGYIK VÉRCSEPOPT		KILO		VÉZFARTOK!			
... AETERNO		BELGA AUTÓJEL		ELŐTAG: PÉKO-			
JAVKA, ANGOULI!			A HOLLÓ KÖLTŐJE				
			MÉHEK CSAPATA				
◆	2	AHERIKAI PÜHÖLD	BELGLIBEN VARI	A SUGÁR JELE	A TÉRKÉP KÖZEPET!		
			BELGA AUTÓJEL	CICERÓ SÓJA!	A NAP LATINUL		
CSAVARGÓ				A PADARAK KIRÁLYA		EGYIK VITAMIN	
				ÉNEKLO SZŐCSKA		OLASZ HELYESLÉS	
ÜSZNI KEZDE			STRÓBEL ...				EGÉSZ SZÁM JELE
			ELLENÁLLÁS JELE				
◆	L				... TAYLOR		

HUNOR HUMOR

Egy férfi odamegy a boltban egy fiatal, csinos nőhöz:

- Bocsánat, hölgyem. A feleségem itt van valahol az áruházzal, de sehol sem találom. Beszélgetne velem pár percet?
- Miért?
- Mert ahányszor elkezdek társalogni egy fiatal nővel, a feleségem pár percen belül mindig megjelenik.

Ki volt az, aki az anyósomnak fogkrém helyett egy tubus pillanatragasztót adott? - ront be egy férfi a sarki élelmiszerboltba.

- Én voltam uram, nagyom sajnálom, tévedés történt - vallja be a segéd.
- Ugyan fiam, csak megköszönni jöttem!

IMPRESSZUM
 Felelős kiadó: **HUNOR COOP ZRt**
 Szerkesztő: **Mészáros Mariann**
 Fotók: **Vidovics Ferenc és Mészáros Mariann**
 Web: www.hunorcoop.hu
 Facebook: www.facebook.com/hunorcoop
 Előkészítés, nyomdai munkák: **Rensz Magyarország Kft.**
 E-mail: szorolap@rensz.hu