

# HUNOR Magazin

19. ÉVFOLYAM, 34. SZÁM



Varázslatos népi hangok:  
Riport **Debreczeni-Kis Helga**  
citeraművésszel!



*Gyógynövények  
Házi praktikák*



Őszi kirándulástippek, élménybeszámolók  
és Szőke András „MINDENHOL”!



# Vásárolj, játssz és nyerj!



**FŐNYEREMÉNY**  
Hyundai TUCSON Prime 1.6 T-GDI



A kép illusztráció

**HYUNDAI**



**HETI**  
Hisense 55U7HQ ULED TV



A FIFA2022 Qatar foci VB  
hivatalos televíziója  
**Hisense**

**NAPI**  
adidas Al Rihla  
replica labda



Részletek: [jatek.coke.hu](http://jatek.coke.hu)  
Promóciós időszak:  
2022.09.19-2022.11.20.



HIVATALOS PARTNER

©2022 The Coca-Cola Company. COCA-COLA a The Coca-Cola Company bejegyzett védjegye.

*Mindig friss!*  
Keresse üzleteinkben a Zombor termékeket!

ZOMBOR CIPO KFT.  
6600 Szentés, Petöfi utca 5.

Bajor magvas kenyér	Paraszt cipó	Light cipó
Tönkölyös toast	Durum toast	Korpás cipó
Ajakkér kenyér	Formakenyér	Kovászos pekri

**Hunor Coop**  
A COOP csoport tagja

*Kóstolja meg!*

**CSATLAKOZZON ÖN IS  
A COOP KLUBHOZ!**

**COOP CLUB**  
TÖRZSVÁSÁRLÓKNAK  
KUPONNAL  
ALACSONYABB  
ÁRAK



Akar Ön egy lendületesen fejlődő csapat tagja lenni?  
**A Hunor Coop ZRt. teljes és részmunkaidős  
dolgozókat keres** élelmiszerüzleteibe.  
Ha érez magában erőt, energiát,  
hogy egy lelkes csapat tagjaként nálunk dolgozzon,  
akkor örömmel várjuk jelentkezését.

A pályázatokat írásban a 6600 Szentés, Petöfi u. 5. címre  
vagy a [jelentkezes@hunorcoop.hu](mailto:jelentkezes@hunorcoop.hu) e-mail-re  
kérjük elküldeni.

# TARTALOMJEGYZÉK

3. Köszöntő  
Tartalomjegyzék  
Coop Törzsvásárlói rendszer
4. Elvárásolt minket a citera hangja:  
*Interjú Debreczeni-Kis Helgával*
6. Országos bajnok Drahot-Szabó Dorka!  
Fornetti díjban részesült a HUNOR COOP ZRT.!
7. Gyógynövények az őszi „fegyvertárakba”
8. A fronthatások kereszttüzeiben...  
Fűben, fában orvosság
9. A kolostori gyógyászat hagyományai Szőke Andrással
10. 238 bográcsban rottyogott a hagyományos magyar étel  
a 21. HUNOR COOP Lecsófesztiválon  
*„A főzés a szeretet és a gondoskodás megnyilvánulása”*
12. Látványkonyha Bede Robival és Szőke Bandival!
13. 2,5 milliós támogatás Kárpátaljának!  
Magyar Falu Program legújabb állomás: *Baks!*
14. HUNOR Kirándulástippek:  
*Rejtett kincsek felfedezése Észak-Magyarországon  
a Duna mentén*
16. HUNOR receptajánló:  
*Citromos, chia magos levendulás keksz*  
HUNOR HUMOR  
*„Egészséges életmód kiadás”*  
Keresztretjévény

# KEDVES OLVASÓNK! KEDVES TÖRZSVÁSÁRLÓNK!

Bőven az őszen járunk, hamarosan elindul az ünnepi időszakra való készülődés, de így szeretnénk jelen számunkban kicsit megkezdni a téli időszakra való hangolódást. Központi témánk most a gyógynövények fontos szerepe, az immunrendszer erősítése és az egészség, de beszámolunk fontos eseményekről színes illusztrációkkal, hoztunk ismét receptet, vicceket, kirándulástippeket, valamint izgalmas interjúkat is több hírességgel.

Reméljük ez alkalommal is sok hasznos információt talál Magazinunkban!

Jó egészséget kívánunk minden kedves Olvasónknak!

Tisztelettel:  
Mészáros Mariann,  
szerkesztő



## IMPRESSZUM

Felelős kiadó: **HUNOR COOP ZRT** • Szerkesztő: **Mészáros Mariann**

Fotók: **Vidovics Ferenc, Mészáros Mariann**

Web: [www.hunorcoop.hu](http://www.hunorcoop.hu) • Facebook: [www.facebook.com/hunorcoop](https://www.facebook.com/hunorcoop)

Előkészítés, nyomdai munkák:

**Rensz Magyarország Kft.** • E-mail: [szorolap@rensz.hu](mailto:szorolap@rensz.hu)

**COOP Klub** MOBIL APP  
TÖLTSD LE AZ ALKALMAZÁST!

**GYORS, KÉNYELMES,  
EGYSZERŰ!**  
TÖRZSVÁSÁRLÓI KÁRTYÁD MÁR A MOBILODON!

Töltsd le most a

- Virtuális kártya
- Kuponok, extra kedvezmények
- Pontgyűjtés és -beváltás
- Özlökérés
- Akciós szórólap

## A Coop Klub törzsvásárlói program

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

# ELVARÁZSOLT MINKET A CITERA HANGJA: INTERJÚ DEBRECZENI-KIS HELGÁVAL

Kísérletező népzeneész, citeraművész, a Felszállott a Páva c. műsor felfedezettje: Debreczeni-Kis Helga Szentesről vitte az alapokat, tanulmányai során bejárta az országot, most pedig már határokon túl is népszerűsíti fellépéseivel a különleges magyar hangszer szépségeit.

Szólóban is fellép, de számos formációban is játszik, idén pedig a Szentesi Lecsófesztivál résztvevőinek is megadatott a szerencse, hogy elvarázsolhassa őket az az egyedi, szinte hipnotikus hangzásvilág, melyet „Helka” hozott el szülővárosába.



**Mikor találtál rá a zenére, és miért szeretted bele a népzenebe? Miért éppen a citerára esett a választás? Mi fogott meg benne? Van esetleg e mögött valamilyen családi hagyomány?**

Negyedikes voltam, amikor év végén megtaláltam egy citerát a nagyszüleimnél a polcon. Leszedtem, leraktam a földre és pengettettem... elég poros volt, meg hamis, de nagyon megtetszett a hangulat és az atmoszféra, amit teremtett. Az egész élmény ragadott magával.

Ezután kiderült, hogy Szentesen van citeraoktatás a zeneiskolában, így végül anyukám beíratott.

Azt szeretem benne, hogy az alapokat könnyű megtanulni, viszont a végtelenségig lehet rajta gyakorolni és új dolgokat felfedezni. A határok feszegetése az, ami nagyon foglalkoztat a citerában. Ez átvihető sok más mindenre az életben is, hogy hogyan lehet új dolgokat felfedezni, a kerekből kilépni.

**Emellett más hangszeren is játszol? Hogyan alakultak a tanulmányaid?**

Igen, a fő hangszerem a citera, de emellett kopzoló is, illetve alapszinten tekerőzők, meg hegedülők. A végzettségem az citera, koboz, tekerő, és népi hegedűművész.

Sok évig jártam a zeneiskolába, majd utána volt egy kis kanyar, mert a gimnáziumban tanultam a francia tagozaton, de fél év után rájöttem, hogy én mégiscsak zenével szeretnék foglalkozni. Így elmentem Békéscsabára zenei szakközépiskolába, konzervatóriumba, ám itt is volt egy kis csavar, mert ment a gondolkodás, hogy milyen szakra menjek, ugyanis ott nem volt citera oktatás. Viszont elmondhatom, hogy kiváló a pedagógusi és a tanári gárda, ugyanis bizalmat szavaztak nekem „alap” hegedűtudással is a népi hegedű szakra, majd szereztek nekem egy citera tanárt.

Utána pedig jött a Zeneakadémia.

Remek tanárim voltak mindenhol, nagyon jó alapokat és rengeteg tudást kaptam tőlük.



**Milyen volt az egész ország előtt szerepelni és csodás eredményt elérni a Fölszállott a páva című tehetségkutatóban? Sok izgalom van az emberben, mielőtt rászánja magát, hogy jelentkezzen egy ilyen műsorba? Mi adta a motivációt?**

Már hamarabb találkoztam a műsorral, minthogy jelentkeztem, és nagyon szerettem volna részt venni benne, de utána pont évekig nem volt rá lehetőség. Volt, hogy ki is maradt, meg többször gyerekszíria indult, és emiatt nem tudtam részt venni, tehát amikor láttam újra a felnőtt felhívást, akkor egyértelmű volt, hogy végre jelentkezhetek. Valamiért ez tetszett. Érdekes, mert amúgy én visszahúzódo embernek tartom magam, meg időnként félénknek is, de valahogy bennem van az a kettősség, hogy ugyanakkor meg szeretném megmutatni azt, amit tudok, és ezáltal adni valamit az embereknek. Ezt fontosnak tartom.

**Hogyan lehet leküzdeni a színpadon a lámpalázat, főleg hogyha még kamerák is irányulnak az emberre?**

Nem tudom, szerintem nem nagyon lehet ezt leküzdeni, meg nem is egy olyan



dolog, amivel mindig szembe kell szállni, hanem a gyakorlat sokat segít.

Nálam attól is függ, hogy milyen a fellépés. Ha azt érzem, hogy bizonyítanom kell, nagyon szeretném, hogy jól sikerüljön, mert valami miatt fontos, akkor nagyon tudok izgulni. Viszont hogyha lazának érzem magát az egész szituációt, akkor van, hogy nem izgulok, és akkor általában a produkcióm is jobb tud lenni, mert szabadabban merek kísérletezni.

**Hogyan találtál rá a saját stílusodra? Hosszú folyamat volt, vagy magától alakult ki szép fokozatosan?**

Ez még most is alakul folyamatosan. Épp pár nappal ezelőtt gondolkoztam azon, hogy szokták azt mondani, hogy érdemes kiválasztani magunknak egy stílust, mert akkor jobban eladható bármilyen produktum, akár a zene, vagy rajzok, illusztrációk.

Ám én úgy érzem, hogy nekem nem működik az, hogy előre kiválasztok egy stílust, amiben alkotni fogok, hanem inkább kísérletezek és meglátom mi az, ami számomra önazonos.

kolában, sőt felsőoktatásban is. Egyetemen azt hiszem, most tizenöt éve, hogy tanulható, és ez azért vonzza magával azt, hogy tényleg egyre több helyen érdeklődnek iránta.

Jelenleg több formációban is benne vagyok, és szoktam egyedül is fellépni. Főleg az egyetemi évek alatt alakultak ki ezek a kapcsolatok és folyamatosan formálódnak a felállások.

**Milyen érzés volt szentesen a Lecsófesztiválon színpadon állni? Szereted a lecsót és a hazai ízeket?**

Sokáig nem szerettem a lecsót, de volt egy pont, amikor ez átfordult, és megszerettem, főleg tahnival. Ez olyan, mint a mogorókrém, csak szezámmagból. Szerintem nagyon finom vele a lecsó. Annak pedig nagyon



más hazai emberek előtt játszani. Az is egy ilyen izgulós fellépés volt. Persze nagyon pozitívak voltak az emberek, meg érdeklődők, és úgy éreztem, hogy szeretetet közvetítenek felénk. A megfelelés vágya is benne tud lenni, mert fontos nekem, hogy az otthoniak szeressék azt, amit csinálok, és emiatt van bennem egy kis félsz is ilyenkor.

**Szerinted miért fontosak az ilyen rendezvények?**

Sok dolog miatt. Egy rendszert tud jelenteni az évben, hogy mindig ott van szeptemberben. Bármilyen „béna” gondolatnak tűnik, ezek fontosak az ember életében, és a népi életben is nem véletlen voltak jelen az ünnepkörök, meg állandó alkalmak. Ez egy biztonságot tud jelenteni. Az is fontos, hogy ilyenkor találkoznak a szentesiek és beszélgetnek, örülnek egymásnak, jó közösségi program, közösségi élmény. Az én nagymamám mindig kint van, és minden egyes évben ott főz a Lecsófesztiválon!



Most próbálkozom a saját dalírásokkal, de talán, ami a legkomfortosabb jelenleg nekem, azok a népzenei feldolgozások.

**Milyen a helyi (dél-alföldi) népzenei kultúra?**

**Mikor jött az ötlet a saját zenekar alapításához? Nehéz az embernek megvetni a lábát ebben a szakmában, vagy már egyre több támogatás és rajongótábor van mögötte?**

Szerintem igen. A tapasztalatok ezt mutatják. Nyilván az is segít, hogy egyre több helyen tanulható zeneiskolákban is, középis-

örültem, hogy meg lettünk hívva, sokat jelent a lelkenek, hogy valakinek fontos vagyok ott-hon, mert ez kicsit szívfájdalom is tud időnként lenni. De ez egy pozitív példa volt arra, hogy mégis fontos vagyok ott. Nagyon jól esett. Ugyanakkor érdekes élmény az, hogy mennyire



# ORSZÁGOS BAJNOK DRAHOTA-SZABÓ DORKA!

Hatalmas és egyben váratlan sikert ért el Drahotá-Szabó Dorka, a HUNOR COOP ZRt. által is támogatott szentesi teniszező, miután hosszú, sérüléssel teli időszakot leküzdve sikerült először megnyernie az egyéni felnőtt országos bajnokságot!



**Hatalmas eredmény, gratulálunk! Mennyire számítottál rá, milyen volt a felkészülésed?**

Minden másra számítottam, csak arra nem, hogy megnyerem.

Nagyon váratlanul jött, mert az volt igazából csak a célunk, hogy így öt hónap kimaradt versenyzés meg edzés után csak játsszak meccseket - minél többet és lehetőleg minél jobbakat.

**Nos, ezek aztán elég jól sikerültek! Ráadásul, ahogy hallottuk, volt egy hatalmas fordítás is a döntőben!**

Hú, hát volt egy 6:1, 5:3-as állás meccslabdával az ellenfélnek, amiről aztán sikerült fordítani! Egyébként ezt már addig is egy jó meccsnek lehetett mondani, mert jó labdamenetek voltak. Az volt bennem, hogy csak minél több pontot nyerjek, és annyira elkezdtem élvezni, olyan jó menetek voltak, hogy nem akartam abbahagyni. Aztán jött a fordítás a meccslabdáról, és itt már magabiztos lettem, elkezdtem bízni a játékomban.

Ráadásul kemény pályán játszottunk le a döntőt, pedig alpból ez egy szabadtéri nyári OB lett volna salakpályán, viszont az eső miatt bedobták fedett kemény pályára.

**Te melyiket szereted jobban?**

Én mindig azt mondtam, hogy a salakpályát, mert én azon edzem folyamatosan, viszont eddig, amikor nyertem nagyobb meccset, azt mind kemény pályán nyertem. Így most pont a meccs végén mondtam is, hogy úgy érzem, hogy kezdem megszeretni a kemény pályát, mert ott talán jobban tudom érvényesíteni a játékomat. Elég erős ütéseim vannak, és ebből így nagyon jól szokott kijönni.

**Amikor a döntőnek nekimentél, milyennek tartottad az esélyeidet? Az ellenfeledről mesélsz egy pár szót?**

Úgy álltam fel, hogy ez egy olyan meccs, ami arra lesz jó, hogy felmérjük, hogy miben vagyok még lemaradva, meny-

nyire maradtunk el az elmúlt időszakban az edzések hiánya miatt.

Tudtam, hogy az ellenfelem, aki a barátnőm is, végigversenyezte ezt az időszakot, nagyon jó meccset tudott nyerni jó ellenfelek ellen. Szóval nagyon arra számítottam, hogy nehéz lesz, csak azt akartam, hogy ne legyen teljesen sima a meccs...

**Ettől végül nem kellett tartani!**

Szerencsére nem! Nagyon örülök, még mindig alig tudom elhinni, hogy így alakult.

**Őszintén gratulálunk a győzelemhez!**



## FORNETTI DÍJBAN RÉSZESÜLT A HUNOR COOP ZRt.!

A leghűségesebb magyarországi concept partnernek járó elismerésben részesítette a Fornetti a HUNOR COOP ZRt. Csatáját, ami már valóban egy hosszú ideje, 25 éve tartó sikeres és remek együttműködést tükröz.

Örömmel mondhatjuk, hogy Fornettis pultjaink egyre nagyobb, és nagyobb teret nyernek üzleteinkben, és szerencsére Önök, Törzsvásárlók is nagyon élvezik partnerünk finomabbnál-finomabb termékeit!



# GYÓGYNÖVÉNYEK AZ ŐSZI „FEGYVERTÁRAKBA”

A ködös, nyirkos, őszi napok visszatérő problémája a meghűlés, a nátha, pontosabban a felső légúti megbetegedések. Kellemetlen tünetei nemcsak hangulatunkat rontják, hanem néhány napra ágyba is parancsolhatnak minket.

Mely gyógynövényeket ajánlottak a kellemetlen meghűléses panaszok enyhítésére, a gyorsabb gyógyulás érdekében vagy éppen a szövődmények megelőzésére? Ismerkedjünk meg röviden néhány ilyen, általában közönséges növényfajjal, amelyeket érdemes házipatikánkban is tartani.

**Lándzsás útifű:** A rétek, útszélek, de akár még a parlagok egyik leggyakoribb gyomfaja a keskenylevelű (lándzsás) útifű. A levelek fő hatóanyagai: az iridoidok (aukubin), cseranyagok, nyálkaanyagok és C-vitamin; forrázatuk köhögéscillapító, köptető hatású. Mélius Juhász Péter nevezetes Herbáriuma (Az fáknek, füveknek nevekről, természetekről és hasznairól, 1579) szerint: „a szájadat, torkodat gyógyítja, ha vizével mosod”.

Szintén tőkocsányos és igen gyakori, a **kistermetű százsorszép** (*Bellis perennis*). A százsorszép üde, nedves gyeptársulások apró faja, amely hóolvadáskor a következő fagyig virágozhat. A levelek főzete inulint, szaponinokat, cseranyagokat tartalmaz, s alkalmas légcsőhurut, köhögés tüneteinek enyhítésére.

**Izsóp:** A Földközi-tenger medencéjéből származó, szárazságtűrő, fél évszázada termesztett gyógynövényünk az izsóp. Gyógyhatása a növény földfeletti részének, virágzó hajtásának van, amely akár egy százalék illóolajat is tartalmazhat. Az izsóp

fő alkalmazási lehetősége köhögéscillapító, antiasztmatikus teakeverékekben van, bár lehet alkotórésze étvágyjavító teakeverékeknek is. Az izsóp már az ókorban ismert gyógynövény volt, a Fűveskönyv szerint: „nehéz lélegzetvételt gyógyít, gilisztát megöl a gyomorban”.

**Hárs:** A meghűléses megbetegedések egyik legáltalánosabb és joggal közismert gyógyszere a kis- és a nagylevelű hársfajok. A gyógyhatású drog mindkét esetben a sárgásfehér, kellemes illatú virágzat, amelyben a néhány virág bogernyőt alkot, tengelyén a murvalevéllel. A virágzat teájának izzasztó, köptető, nyálkaoldó hatása van. A hársfatea e hatásait tovább javíthatjuk, ha mézzel ízesítjük.

**Édesgyökér:** Az édesgyökér termesztett, ritkán természetéből kivadult, pillangósvirágú növényünk. Az ötszáz évvel ezelőtt, Kínában kelt, Elsőrendű gyógynövényeink című munka kiemelt témája az édesgyökér. Az egyiptomi fáraósírokban is megtalálták a növényt, ami egyértelműen utal értékes voltára. Ma is igen kedvelt Kínában, a kínai orvosok főképp a torokfájás, a köhögés enyhítésére, légzőszervi problé-

mák esetén javasolják. Köptető, antibakteriális és antivirális, illetve gyulladáscsökkentő hatást garantál, amit már az egyiptomiak is felismertek. Az édesgyökér alkalmazása eltér a szokásostól, hiszen nem forrázzuk, nem készítünk belőle teát, hanem a gyökerek gumyszerű állagúra bepárolt kivonatát, a fekete színű „medvecukrot” fogyaszthatjuk.

**Pemetefű:** Galenus római orvos ajánlotta jó kétezer évvel ezelőtt a pemetefű használatát. A Földközi-tenger vidékén és Közép-Ázsiában őshonos faj, hazánkban száraz, meleg területeken, gyepekben is megél, egyben termesztett gyógynövény. A pemetefű drogja a virágzó hajtás, amely 0,3-1,0 százalék diterpén típusú keserűanyagot, 5-7 százalék cseranyagot, nyálkaanyagokat, kevés illóolajat tartalmaz. Forrázata (teája) légúti megbetegedések (köhögés) esetén hasznos, de étvágyjavító hatása is közismert. Felhasználása nemcsak teaként lehetséges, hanem gyógycukorkák alkotórésze is lehet.

(Forrás: hazipatika.com)



# A FRONTHATÁSOK KERESZTTÜZÉBEN...

Az időjárás változásai mindenkit érintenek, de nem egyformán reagálunk rá. A frontérzékenység Magyarországon a lakosság közel 30 %-ának nehezíti meg az életét, a nők körében gyakoribb az előfordulása. Sajnos a Kárpát-medence egyéni földrajzi fekvése miatt a kettős fronthatás sem ritka, ilyenkor kezdetben melegfrontra jellemző

tüneteket érezhetőek, majd a hidegfront okoz problémát.

Hogy az időjárási frontokra mennyire vagyunk érzékenyek, leginkább immunrendszerünk állapotától függ. Ennek megfelelően, a betegek, idősek, gyerekek, vagy éppen az állapotos nők jobban megérik az időjárás változásait. Mivel a modern korban nagyon sok olyan hatás ér minket nap, mint nap, melyek gyengítik az immunrendszerünket (krónikus stressz, kemikáliák, feldolgozott élelmiszerek), és az időjárás is egyre változékonyabbá vált, nem meglepő, hogy növekedett a frontérzékenyek száma.

## 5 hagyományos tipp a fronthatás tüneteinek ellen:

Minden olyan cselekedet, amely kiegyensúlyozza szervezetünk működését segítségünkre lehet.

1. **Táplálkozzunk változatosan**, kerüljük a feldolgozott élelmiszereket!
2. Fogyasszunk magas kálium- és mag-

nézium tartalmú ételeket, ezek ugyanis csökkenthetik a frontérzékenységet (pl. banán, alma, burgonya, kukorica, tofu), de az olyan alapvitaminok pótlása, mint a C-, B-, D-vagy E is a segítségünkre lehet.

3. **Mozogjunk rendszeresen!** A legjobb, ha ezt a szabad levegőn tesszük, ezzel szoktatjuk magunkat a változó időjáráshoz, és oxigénhez jutunk.
4. **Igyunk bőségesen folyadékot!** És kerüljük a cukros üdítőket! Ihatunk gyógyteákat is, ezek közül a kamillát, a citromfűvet, orbáncfűvet javasoljuk.
5. **Alkalmazzunk hideg-meleg váltózuhanyt** mellyel vérkeringésünket serkentjük!
6. **Csökkentsük a stresszt!** A stressz által leterhelt immunrendszer érzékenyebbek reagál a fronthatásokra, az ellazuláshoz akár illóolajokat is bevethetünk, pl. levendula illóolaj, gyömbér.



## „FÜBEN, FÁBAN ORVOSSÁG”

A cím valóban igaz. Egyrészt nincs olyan növény, ami ne tartalmazna valamilyen szervezetre ható anyagot, másrészt a világ gyógyszerkincsének 80%-a növényi eredetű. A gyógyszerek egy részét (40 %-át) még ma is növényekből állítják elő, mert ezeknek nincs meg a gyári (művi) ún. szintetikus készítési receptúrája.

Óriási területű terület asztalka, felderítetlen kincsbánya van előttünk, ha arra gondolunk csak, hogy a Föld közel 600 ezer növényfajának még csak 8-10 %-át vizsgálták át hatásosság szempontjából.

Fűszer- és gyógynövények között nehéz határvonalat húzni, hisz minden fűszernövény bír gyógyhatással és a gyógynövények egy része kiválóan használható ételek ízesítésére. Nehéz azt mondani, hogy a kapor vagy a mustár csak fűszer, míg a menta vagy a levendula csak gyógynövény. Szerencsére a fajsákokban, így a szentesiben is, egyre több fűszer és gyógynövény csemete, palánta szerezhető be. Remélem, hogy a házi kertekben jut hely a rozmarynagnak, tárkonyoknak avagy a bazsalikomnak.

Most ősszel a betakarítás ideje van. Sok esetben a növények ideális gyűjtése a virágzási időszak, mert ekkor van a legmagasabb hatóanyag bennük. Tél közeledtével lehet cserébe is átültetni egy-egy tövet és fagymentes helyen átteleltetni a fagyérzékenyeket. Ősi módszer a szárítás. A levágott, száraz növényeket vagy vékonyan kiterítve vagy kis kötegekben felakasztva (folyosón, erkélyen) tudjuk megszáritani. A régi szerzetesi hagyományt követve, egészbe történjen a szárítás és csak a felhasználáskor törjük le és össze a leveles hajtásokat, mert csak így őrizhető meg a magas hatóanyag tartalom.

Egyébként látványának sem rossz a gágon száradó, kissé illatozó fűszer csomag.

A sok íz- és fűszernövény közül most csak a legismertebbet emelem ki.

Magyarok lévén számunkra a hagyma a legfontosabb. Vagy 30 féle ehető hagymát ismerünk. Ezek között előkelő helyen áll a makói.

Hagyma sok különféle, főleg kéntartalmú vegyületet tartalmaz, melyek a Sumetrolinhoz hasonló, vírus- és baktériumölő hatással rendelkeznek, de csak ha erősek, azaz ha „csípi a szemünket”. Sajnos a ható-



anyagok jó része hőre elbomlik, ezzel megszűnik, lecsökken a gyógyhatás. A torma is hasonló vegyületcsoportot tartalmaz, de csak a csípős torma, a hőkezelt már nem.

Hagyma az ókortól kezdve fontos része volt az étkezésünknek. Kínaiak több ezer éves megfigyelése szerint a rendszeres hagymát fogyasztók körében alig jelenik meg gyomor- bélrendszeri kóros elváltozás.

Sajnos a mai trend szerint a szemre szép, de nem csípős hagymaféléket helyezik előtérbe. Ezek a fajták részben, vagy csak alig tartalmaznak szervezetre hatékony és értékes beltartalmi vegyületeket.

Ezért én inkább zárásként mindenkinek „könnyező” hagymapucolást kívánok!

(Írta: Dr. Horváth György, gyógyszerész, borász, kertész és a Hunor Coop Felügyelőbizottságának elnöke)





# A KOLOSTORI GYÓGYÁSZAT HAGYOMÁNYAI SZŐKE ANDRÁSSAL

Sokan tudják Szőke Bandiról, hogy ő egy humorista. Egy színész. Egy rendező. Egy előadóművész kimagasló érzékkel a rögtönzés és stand-up műfajában. Persze vásárlóink már azt is tudják róla, hogy ő a leghumorosabb Hunor Kolléga, és nem csupán előadó-, de „eladóművész” is!

Azt viszont valószínűleg eddig kevesen tudták, hogy Szőke András egy igazi szenvedélyes helytörténeti kutató, amatőr gyűjtő, és nagyon aktív tagja helyi közösségének, ugyanis bár Szentesről származik, és máig erős szálak fűzik a városhoz, már több évtizede egy kis falu, Taliándörögd lakosa a Balaton északi részén.



Nemrégiben személyesen is volt alkalmunk megtapasztalni lelkesedését a helytörténet és a kolostori gyógyászat területén, ugyanis a céges szakmai kirándulásunk alkalmával vendégül látta a HUNOR COOP Csapatát Taliándörögdön, ahol „exkluzív idegenvezetést” tartott nekünk a településen.

De hogyan ébredt fel benne a gyógynövények iránti szenvedély? Miért kezdett érdeklődni a téma iránt? Beszélgetésünk alkalmával sok izgalmas dologról mesélt:

„Az az érdekes, hogy Szentes ismét sokat fog szóba kerülni a témával kapcsolatban. Gyermekkoromban, a '60-as évek közepe táján a szomszédunk a Pólya utcában a TЭСZ-nél, majd később a Herbáriánál dolgozott. Balogh bácsinak köszönhető tehát, hogy kisgyerekkoromtól a gyógynövények begyűjtése, a szárítás, feldolgozás, és egészen olyan extrém dolgok, mint az orvosi pióca, az éticsiga begyűjtése az életemhez tartozott. Nagyon sok gyökeres növény begyűjtésével és részben szállításával, osztályozásával foglalkoztak. Az általános iskola ideje alatt nyáron előfordult, hogy egy kis zsebpénzért részt vehettem akár a szentesi régi polgári házaknak a padlására történő szállításban. Emellett nekem a nagypapám kubikos volt, apám pedig mindenben részt vett, Szentes – mondjuk úgy –, hogy régi történeteiben majdnem mindenütt ott

van a keze nyoma és anyám is gyűjtött gyógynövényeket. Tehát itt a szentesi előkép, a Csongrád-Gátér közötti szikes területekkel, amelyek tele voltak kamillával, az erdős részek Fábián felé pedig, tele egyéb gyógynövényekkel. Később magánéletemben volt egy olyan probléma, ami egy komolyabb betegséghez kapcsolódott, ám miközben párhuzamosan dolgoztam, mint filmes, megadtam, hogy például Lajos atyával személyesen tudjak találkozni Adonyban, aki az archaikus gyógyászat kiemelkedő alakja. A szocializmus miatt sok viszontagságon ment át az élete, de őt – nem hivatalosan – mint minden „tudás birtokolójaként” ismerték e területen. Nem volt egyszerű odakerülni hozzá. De tulajdonképpen a gyógynövények mellett a masszázssal kapcsolatos viszonyom részben neki köszönhető. Ő mutatott először reflexológiával kapcsolatos térképeket.

Amikor '89-90-ben először a Balaton-felvidékre, Taliándörögdre érkeztem, mely egy teljesen a természethez kapcsolt zsáktelepülés erdős részekkel, mezőkkel; elindult egy megújult odafigyelés, ami gyerekkorban már megvolt. Csak itt célzottabban, mert bár korábban dolgoztam gyógykészítményekkel, kozmetikumokkal, azt éreztem, hogy a munkáimhoz szeretnék olyan anyagokat használni, amiről tudom, hogy honnan származik, tudom, hogy hogyan van feldolgozva, tudom, hogy mit tartalmaz. És akkor már egy kicsit könnyebben lehetett hozzájutni a szakirodalmakhoz is. Megismerkedtem Sza-

lai esperes úr munkásságával a helyi gyógynövények kutatása/azonosítása terén (rajta még a korábbi politikai rendszer sem tudott kifogni, hiába próbálkoztak), valamint megemlíteném még Velenyák Jánost is, akit a „szegények gyógyítójaként” ismertek. Régen, a falusi környezetben nagyon szorosán összefonódtak ezek a dolgok, és ez inspirálta a kutatómunkáinkat is. Lassú, autodidakta, hisz nem vagyunk szakemberek, de nagyon szeretünk elmerülni a témában.

Az ide látogatóknak pedig mindenképp szeretnénk egy empirikus/tapasztalati élményt biztosítani, úgy, hogy akár a világ távoli tájairól érkezők (jártak már itt Japánból, Kínából) is ugyan olyan tudással gazdagodjanak, mint a helyiek. A gondolatébresztés, az interaktivitás a legfontosabb, kiváltképp, ha gyerekekről van szó. Megfogni, kipróbálni, elkészíteni, megérinteni.

Azt is tudnunk kell, hogy valójában a fűszernövények és gyógynövények kapcsolata sokkal szorosabb, mint gondolnánk. Nehéz határokat húzni. A fűszeres polcunk – főleg itt Magyarországon – hagyományosan egy afféle kis gyógyászati kincstár is.

Itt helyben a plébánia mellett van egy 75 növényből álló kis bemutató kertünk is, de már külső területeken, kistermelői munkában is igyekszünk minél több dolgot előállítani – lehetőleg minél kevesebb modern technológiával, és sokkal inkább a saját kezünk munkájával. Azt szeretnénk, ha ez kerülné bele a termékeinkbe.”



# 238 BOGRÁCSBAN ROTYOGOTT A HAGYOMÁNYOS MAGYAR ÉTEL A 21. HUNOR COOP LECSÓFESZTIVÁLON „A FŐZÉS A SZERETET ÉS A GONDOSKODÁS MEGNYILVÁNULÁSA”



A péntek esti szalonnasütést majdnem elmosta az eső, de szombaton kedvezett az időjárás a 21. Szentesi Lecsófesztiválra kilátogatóknak, főzőknek, kóstolóknak és fellépőknek egyaránt. A Szentesi Települési Értéktárba bekerült Szentesi Lecsófesztivál és szentesi lecsó, idén már igazi „Szentesisikum” minősítéssel rendelkezik. 238 bográcsban rotyogott a hagyományos magyar étel, szentesi paradicsomból és a Hungarikummá minősített paprikából, megbolondítva hol kuszkuszzal, hol kagylóval, a zsúri értékelése alapján viszont a mexikói ízesítésű lett a győztes. Remek ízek, vidám résztvevők és kiváló hangulat jellemezte idén is városunk legnagyobb gasztro-rendezvényét.

Már nem első alkalommal Kárpát-medencei a Lecsófesztivál, hiszen Kárpátjáról, Erdélyből, a Délvidékről, Felvidékről és a Bánságból is érkeztek vendégek. Az esemény mindig is híres volt arról, hogy valamilyen karitatív célt tűzött ki maga elé, mondta a szombati eredményhirdetésen Bocskay István műsorvezető. Idén is ellátogattak Szentésre a fesztivál örökös nagykövete, a háromszoros olimpiai bajnok kajakozó, Kammerer Zoltán. Szőke András a magyar konyha nagy rajongójaként már korábban is lelkes résztvevője volt a lecsófesztiválok, tavaly barátjával,

Bede Róbert mesterszakáccsal közösen is tiszteletüket tették a rendezvényen, ám idén saját standdal és látványkonyhás főzés-kóstoltatással készültek. Dr. Sós Csaba, a Magyar Úszóválogatott szövetségi kapitánya a Testnevelési Egyetem Úszás Tanszék csapatával is főzött, facebookon még a perui Limából, New Yorkból és Los Angelesből is kapott gratulációkat a fesztiválon elért sikerükért.

A Szív-Hang Egyesület által megszervezett „Gyermek paradicsom” több száz ifjónclátogatót elvárásolt, ahol vidámpark, népi játszótér, színház és koncertek is várták a legkisebbeket. A nagyszínpadon fellépett a Dobbantó Néptáncgyűttes, a Veritas Fitness SE, Szabó Ádám énekes és harmonikás, Király Viktor, a 2008-as Év Hangja, és itt adta 25 éves születési koncertjét a szentesi Fuvi Band. Szombaton a Helka, a Jövönként



Néptáncgyűttes, Seres Anti zenész-zeneszerző, a Pole Magic Rúdtáncstúdió, a Szilver Táncsport Egyesület és a Tóth József Színház művészei mellett Vavra Bence, a Sztárban sztár 8. évadának győztese. Bebének, a helyi kötődésű sztárvendégnek kettős szerep jutott, a nagyszínpad után a buli színpadon is együtt zenélt Murphyékkel és az Alibi együttesel. A fesztivál befejezéseként parádés tűzijáték zárta a rendezvényt.

## A fesztivál a főszervező szemével!

Mészáros Zoltán, a HUNOR COOP Zrt. elnök-vezérigazgatója értékelt lapunknak az eseményt. – Ilyen még nem volt a



lecsófesztivál történetében, hogy a megnyitót kabátban állta végig a közönség. Igencsak vészjósló volt, de szombatra minden kiderült. 238 csapat főzte bográcsban a lecsót. Ez a nap mindig a barátságról, az összefogásról szól. Emellett a programok is 0-100 éves korig szóltak, próbáltuk úgy összeállítani, hogy senki se unatkozzon. Ezt annak idején Családi napnak indítottuk, és még ma is az, egy családi-baráti fesztivál és ízig-vérig szentesi. A kárpátaljai barátaim Munkácsról azt mondják, hogy ők ide „haza járnak”. A nagyváradi barátom szerint egy olyan közösséget és rendezvényt szerveztünk, ahová jó eljönni. Most már a Délvidékről, Sepsiszentgyörgyről, Felvidékről is sok csapat nevezett, és jó híret viszik a városnak és a térségnek, de e mögött nagyon komoly szervezőmunka áll – hangsúlyozta.

A fesztivál szíve-lelke, a vendéglátó a HUNOR COOP nagy családja. Idén először egy fiatal csapat is dolgozott a menedzsmentben. – Aki sokat ad, sokat segít, egyszer visszakapja, és én minden rendezvény alkalmával visszakapom. A mosolyokkal, a viccekkel, a vállvezetéssel, a kóstolókkal, néhány mondat. Ezért éri meg ezt csinálni – mondta





Mészáros Zoltán. Szót kell ejteni a társadalmi szerepvállalásról, a jótekonyságról is, amelyre minden alkalommal felhívja a cég a figyelmet. – Kötelessége mindenkinek, akinek lehetősége van rá, hogy adjon, és segítsen a másoknak. A cég és az én életfilozófiám is az, hogy támogassuk azokat, akik igazán rászorulnak. A szomszédunkban zajló, Kárpátaljaiakat is sújtó háború borzalmas, őket is segítenünk kell. A Lecsőfesztiválon **2,5 millió Ft-os** adományt nyújtottunk át a Kárpátaljai Magyar Kulturális Szövetség elnökének, Brenzovics Lászlónak. Ebben több száz, több ezer vásárló segített nekünk úgy, hogy megvásárolták az áruházaink pénztáraiban árusított jótekonysági képeslapokat, valamint a jótekonysági kóstolójegyet és a tombolát, ezzel támogatva a nemes célt – fogalmazott a vezérigazgató.



és több tízezer gyermek köszönheti nekik, hogy megtanult úszni. – Elhatároztuk, hogy két dolgot mutatunk meg, az egyik, hogy tudunk valamennyire főzni, a másik, hogy ismerjék meg, „Csillaghegy Budapest fővárosa” – mesélte a csapattag. Megtutuk, hogy



### A dobogós lecsó-különlegességek:

A zsűri értékelte a legizletesebb étkeket. Első helyezést ért el, egyben az Arany fakanál tulajdonosa lett a Csipet csapat rokonok. Dr. Sinóros Sándor és családja 2003 óta minden évben részt vesz a lecsőfesztiválon, de még nem nyertek semmilyen díjat, most azonban sikerült a képzeletbeli dobogó legmagasabb fokára jutniuk mexikói lecsójukkal. – Ilyenkor összejön a több mint tíztagú nagycsalád, szentesiek, vásárhelyiek, orosháziak, szegediek. Változó, hogy milyen lecsót főzünk. Adott az alap, a hagyma, a paprika és a paradicsom, ebbe most kukorica, bab és csülök került. Az ösz-

négyen érkeztek, és egy bográcsban főztek hagyományos, kolbászos-szalonnás, magyaros lecsót. A kolbászt megpörkölték kicsit – majd ebben a zsírban főzték a lecsót – és szinte csipsz formájában tálalták. – Beutaztam a világot, de két egyforma lecsót még nem ettem a 72 év alatt, és rossz lecsó sincs. Régi szlogenem,

hogy a főzés, a szeretet és a gondoskodás megnyilvánulása – tette hozzá Borsos Antal.

Harmadik helyen a Duna-R Kft. végzett, amely itt jelent meg elsőként a Sobri-lecsóval. A 12 fős csapat két bográcsban főzött. Ruskó József ügyvezető a Szentesi Életújság kérdésére elmondta, nagyon örül a lehetőségnek, hogy bemutathatták termékeiket, és az abból készült lecsót



a fesztiválon. – Büszke vagyok arra, hogy Szentesen nemesítjük a paprika fajtáinkat, és elsőként itt szolgáljuk ki a nagyobb vásárlóinkat, akik már találkozhatnak a Zentus F1-gyel. Van még egy régi fajtánk, a fehér csipős paprika, a Sobri F1, amit az ország határain kívül, Közép-Európában, a Balkánon is felfedeztek, nagyon sok vetőmagot eladunk belőle, kiváló az íze. Ha finomat szeretne főzni valaki, vegyen ezekből, ültessen a kertjében, és összeáll a világhírű szentesi lecsó, amilyen eddig még nem volt, és az egészségünk megőrzéséhez is tökéletes – mesélte az ügyvezető.

A zsűri különdíjakat is kiosztott, a Testnevelési Egyetem úszás tanszéke, a Vaskúti Jópofa Srácok, a 213.sz. szegvári Coop ABC, a 4800.sz. csanádpalotai Coop ABC és a Vásárhelyi Ízek csapata részesült ebben az elismerésben.



Írta: Halupa Eszter, Palicska Irén



# LÁTVÁNYKONYHA BEDE ROBIVAL ÉS SZŐKE BANDIVAL!

Hatalmas sikert aratott az idei Lecsőfesztivál két meglepetésvendége, Bede Róbert mesterszakács, és jó barátja, a mi „Humoros Hunoros” Munkatársunk, Szőke András!



Külön sarokban készültek lecsőkülönlegességek, olyan egyedi ízvilágokkal, melyek még a tapasztalt „lecsőszakértő” szentesi nagyközönséget is maradéktalanul lenyűgözték.

Mind főzőtudás, mind humor szempontjából kitett magáért a páros, mindhárom, sütőlapon készült „sütött” lecső osztatlan sikert aratott, és messziről hallatszott a nevetés a pultjuk irányából.

**Szőke András később röviden mesélt is az itt szerzett élményekről:**

„A fokmérő azt hiszem, mindenképpen az, hogy tálalunk, kóstoltatunk, és végül még annyi étel sem marad, hogy mondjuk én is belekóstoljak a kollégámnak a főztjébe. Ez mindenképpen figyelemreméltó. Szerintem az elsődleges az, hogy bíznak-e bennünk annyira az emberek, hogy ezeket az ételeket megkóstolják? Nagyon sokan voltak ott.

Számomra az is nagy élmény, hogy rengeteg ismerőssel találkoztam. Mivel én szentesi születésű vagyok, tehát nem csak a játékfilm forgatásánál megismert családi gazdaságoknak a vezetőit ismertem föl, hanem akár még gyerekkori barátok is megjelentek, idősek is, középkorosztályúak is, és aminek pluszban nagyon-nagyon örültem, hogy rengeteg kisgyermek volt ott a szüleivel. Én erre mondom azt, hogy nagyon nagy siker. Azt hiszem, hogy azért is fontos volt ez a fajta jelenlét, mert meg tudtunk valamit mutatni most egy másik nézőpontból. A receptúrák alapján szokatlan lecsók készültek, ázsiai ízeket is felmutatott Robi, és természetesen emellett a humort, mint kikacsintást tudtuk használni. A Road-shows utazásnál megéltem azt alkalmanként a különböző városokban, hogy nekünk kell odamenni az emberekhez és nekünk kell megszólítani őket. Nekünk kell tenni azért, hogy ők máshogy

tekintsenek azokra az alapokra, azokra a különböző fűszerekre, húsokra, zöldségfélékre, és nekünk kell egy kicsit előre gondolkodni. Ilyen értelemben a HUNOR COOP hálózatában dolgozó, eladó Kollégákat én ugyanolyan értékű előadóművésznek tartom, mint amit mi csinálunk. Hiszen ők nap mint nap úgy kell, hogy munkakezdekor ott legyenek és fogadják a törzsvásárlóikat, hogy azok az emberek szeressenek visszatérni a következő nap is, és tudják kérni azt, ami éppen akkor esetleg nincs, de két nap múlva megérkezik. Ez szerintem egy nagyon felelősségteljes hozzáállás, és hosszú távon érzésem szerint ebben van az igazi különlegesség, az életben maradási lehetőség, hisz rengeteg személytelen nagyáruház létezik. Hitem szerint az emberi kapcsolat, a személyesség az kell, ez mindig felülírja a méretet, ebben tudunk erősek lenni, és szerintem ezt kell folytatni.”



# 2,5 MILLIÓS TÁMOGATÁS KÁRPÁTALJÁNAK!

A HUNOR COOP ZRt. üzleteiben és a Lecsófesztiválon közel 5000 db jótékonyági képeslapot értékesítettek, melyből befolyó bevételt megdupláztuk.

Ennek összege lett 2,5 millió Ft, melyet a fesztivál nagyszínpadán adtak át jelképesen Dr. Brenzovics Lászlónak, a Kárpátaljai Magyar Kulturális Szövetség elnökének és a jelen lévő Munkácson élő magyar Popovics családnak.

Popovicsné Palojtay Márta hosszú évek óta a Katolikus Karitászs segélyszervezet munkatársaként dolgozik, és egész családjával komoly részt vállaltak a menekültek ellátásának „frontvonalában”:



„Mi Munkácson élünk. Február 23-án este egy kiállítás megnyitóján még arról beszélgettünk a barátainkkal, hogy pénteken eljönnek vacsorára, megbeszéltük a menüt is. Másnap reggel a bombázások hírére ébredtünk, és az eddigi világunk nem volt többé. Estére a barátaink már túl jártak a határon, örökre elmentek, hátrahagyva mindent, az egész életüket, mint oly sokan mások is.

Akik viszont itt maradtunk, azokra rászakadt a menekülők többmillióos áradata; a fagyos hidegben a határátkelőknél napokon át várakozó tömegek; a bombázások elől a békésebb Kárpátaljára menekülő nők és gyerekek, akik sokszor minden nélkül, egy szatyorral a kezükben érkeztek, mert a vonatra már nem fért fel az az egy bőrönd sem, amibe az életük maradékát csomagolták.

A katolikus egyházmegyei karitásznál, ahol dolgozom, már korábban is nagyon nagy volt a terhelés, hiszen a szükség is az volt – most viszont éjjel-nappal, hétvége és szünnap nélkül dolgozott mindenki az önkéntesek bevonásával.

Mára a menekültek nagy hulláma már átment, az egymillió Kárpátalján viszont itt maradt 400.000 ember, többségüknek nincs hová hazamenni, és továbbra is segítségre szorulnak. De legalább ilyen fontos számunkra az itthon maradó, és még a korábbinál is jobban elszegényedő helyi lakosság, idősek és gyerekek, családok, akik a mindennapos légiriadók és áramszünetek, katonai behívók és temetések árnyékában próbálják élni a mindennapi életüket, miközben semmi sem hasonlít már a korábbi mindennapi életükhöz.

A karitászosok hősiességét véghezvették. Miközben a saját életük is teljesen felfordult, ők is aggódnak a fiaikért, férjeikért, a saját létbiztonságukért – mégis ki kell tartaniuk a szolgálatban. Hiszen az idősek otthonából nem lehet a néniket az utcára kitenni, ahogy az árva gyerekeket sem a gyermekotthonokból; az ingyenskonyhákon továbbra is meleg ételt kell adni azok-

nak, akiknek nincs miből főzni vagy már rég levágták náluk a gázt.

Az Egyházmegyei Karitászs 50 intézménye nem mondhatja azt, hogy háború van, bezárunk – hiszen éppen a legkiszolgáltatottabb emberek azok, akik enélkül a segítség nélkül végképp magukra lennének hagyva.

Az Anyaországából, többek között a HUNOR COOP-tól érkező támogatás azt jelenti, hogy ezt a szolgálatot tovább tudjuk végezni, és ebben az emberileg kimondottan reménytelen helyzetben a reményt és a törődést tapasztalják meg azok, akik hozzánk fordulnak. Köszönjük, Szentese, köszönjük az ő nevükben is!”



## MAGYAR FALU PROGRAM LEGÚJABB ÁLLOMÁS: BAKSI!

Tovább folytatódik a HUNOR üzletek megújulása, Fábiánsebestyén és Mártély után Baks került sorra, és már itt is csillogó-villogó új üzlethelyiség várja a Vásárlókat!

A Csongrád-Csanád megyei Baks Szegeedtől 35 kilométerre északra fekszik, a Tisza jobb partján, a Pusztaszeri Tájvédelmi Körzetben. Belterülete vonatkozásában zsáktelepülésnek tekinthető. Lakosságának száma 1988 fő. A településen több mint 60 vállalkozást, valamint 360 őstermelőt tartanak nyilván. A vállalkozások jelentős része a kereskedelem területén tevékenykedik. Az őstermelők számából adódóan a lakosság jelentős részének megélhetését a mezőgazdaság biztosítja, de az utóbbi pár évben megnőtt az ingázók száma is. A HUNOR COOP ZRT.-nek több évtizede működik üzlete a településen. A helyi

élelmiszer kereskedelem egyik meghatározó szereplője vagyunk, a forgalom több mint 30%-a az üzleteinkben realizálódik. Bakson 741 fő törzsvásárlónk van, mely a lakosság több mint 1/3-a.

A baksi ABC az 1970-es évek végén épült. Azóta több mint 40 év telt el, a bolt megérett a felújításra. Az új bolt kívül-belül megújult. Az áruház teljes hőszigetelést kapott. A kivitelezésnél, mint a többi felújított bolt esetében is az energiatakarékosság volt a meghatározó. Kicserélésre került az eladótér teljes berendezése, valamint a hűtőfelületek egy része. A bolt teljes berendezése igazodik a 21. század vásárlási szokásaihoz, követelményeihez. A felújítást követően az üzlet az eddig

megszokott áruválasztékkal várja a vásárlókat. A Coop ABC reggel 6 órától hétköznap és szombaton este 19 óráig tart nyitva, vasárnap zárva tart.

A dolgozói létszáma a baksi üzletnek 9 fő.

A beruházás a Magyar Falu Program támogatásával valósult meg, össz. értéke több mint 120 millió Ft, melyből 62 millió Ft a támogatás.





# HUNOR KIRÁNDULÁSTIPPEK:

## REJTETT KINCSEK FELFEDEZÉSE ÉSZAK-MAGYARORSZÁGON A DUNA MENTÉN

Éves szakmai kirándulásán vett részt október közepén a HUNOR COOP Csapata. Gyönyörű helyeken jártunk, ennek apropóján pedig a szokásunkhoz híven kirándulástippeket szeretnénk megosztani „alföldi” olvasóinkkal, hiszen minden évben igyekszünk újdonságokat, rejtett, érdekes látnivalókat felkeresni, amit aztán érdemes minél több emberrel megismertetni, hiszen hazánkban még mindig rengeteg felfedezésre váró csodája van!



Idei utunk északra vitt komáromi „főhadiszállással”, ám útközben is igyekeztünk minden érdekes helyen megállni! Így volt ez **Ócsával**, melynek csodálatosan felújított öregfalú részében meglátogattuk a tájházat (mini skanzen), valamint a mellette lévő Árpád-kori templomot, melynek hihetetlenül izgalmas és egyedi története van, a belső hangulata pedig igazi időutazást ígér! Nem csoda, hogy rengeteg filmet (még hollywood-i produkciót is!) forgattak itt.

Következő állomásnak ajánljuk **Bicskét**, ahol kívülről megtekinthető a Battyhány-kastély (binnen gyermekotthon működik) és a hatalmas angolpark.

Gyors megállókat tehetünk továbbá Bicske előtt a **biatorbágyi** híres/hírhedt viaduk-

toknál, melyek csodálatos kilátással szolgálnak fentről, és közben megismerkedhetünk a Matuska Szilveszter által elkövetett vonatrobantásos terrortámadással is, mely példátlan a hazai történelemben, és sajnos a híd leomlása számos halálos áldozatot követelt.

Ennél vidámabb gyors megálló lehet azonban **Tatabányán** a Turul szobor, és az azt körülölelő gyönyörűen megépített park.

„Kötelező” programként ajánlanánk még **Tatán** a várat. Gyönyörűen felújították, az ország egyik legszebb helye a tó partján álló időtlen épületegyüttes, és a belsejében is informatív kiállítás várja a látogatókat.

Háromnapos hosszúhétvégénk második napja teljes egészében **Komárom** környékére összpontosult.





Átkeltünk a felvidéki oldalra Szlovákiába, **Révkomáromba (Észak-Komárom)**, ahol megtekintettük a várat, valamint a csodálatos belvárosa kihagyhatatlan ennek a településnek!

A hazai oldalon pedig a Monostori erőd és a Csillagerőd a kötelező látványosság. Az ember nem is gondolná, hogy ez az erődrendszer annak idején 200 ezer (!) katona elszállásolására is alkalmas volt! Ma érdekes kiállítások várják az idelátogatókat a két teljesen különböző hangulatú építményben. A Monostori erőd visszarepít az időbe, míg a Csillagerőd egy éve hatalmas felújításon esett át, és egyedülálló méretű gipszszobor gyűjteménynek ad otthont, mely végigkálauzol bennünket az európai történelem minden híres művészeti állomásán.

Komáromtól nem messze található **Majk**, mely mellett látogatható a Kamalduli Remeteség, egy olyan szerzeteslak, mely egy különleges világba repít minden ide látogatót. Ez is gyönyörűen felújított, csodálatos környezetben megbúvó rejtett gyöngyszem.

Egy különleges borvacsorára/pincelátogatásra pedig mindenképpen **Neszmélyt** ajánljuk a Hilltop Borbirtokkal. Hatalmas étterem, remek borok, a leghosszabb, 32 km-es kilátás a Duna északi vonalára.

A harmadik nap programja számunkra kicsit különleges állomást is tartogatott.

Először megálltunk a gyönyörű **cseszneki várnál**, majd **Taliándörög** felé vettük az irányt, egy olyan apró faluba, mely a Művészetek Völgyekor több tízezer látogatót vonz, ám most csupán mi voltunk a „turisták”, ugyanis Szőke András „Kolléga” várt minket itt!

Ő már hosszú ideje a település lakosa, és aktív résztvevője, szenvedélyes tagja a helytörténeti gyűjtéseknek, munkálatoknak. Személyre szabott idegenvezetése egészen különleges élmény volt. Meglátogattuk a helyi klostrot, valamint az ősök házát és a templomot, és még egy helyi bográcsos pörköltre is vendégül láttak minket a város lakói a polgármester vezetésével!

Innen sajnos már csupán egyetlen megálló volt a hazaúton: **Székesfehérvár** és a Bory-vár. Ám ez annál különlegesebb helyszín volt! Aki még nem járt itt, az semmiképp ne halassa el: a „magyar Tádzs Mahal” a szerelem vára/kastélya egy olyan különleges építmény, melyet Bory Jenő magyar szobrász-építész egymaga tervezett és jó szerencsére egymaga épített is fel feleségének a szerelme jelképeként. Gyönyörű, különleges, eklektikus épületegyüttes tele szobrokkal, festményekkel, műalkotásokkal.



# HUNOR RECEPTAJÁNLÓ: CITROMOS, CHIA MAGOS LEVENDULÁS KEKSZ

A gyógynövényes témakörünknel ma-  
radva jöjjön egy különleges receptajánló,  
mely a levendula pozitív hatásait hasznosítja  
kicsit játékosabb, süteményes formában!

És mi mindenre jó a levendula?

Már az ókorban is alkalmazták sebek  
fertőtlenítésére és álmatlanság kezelésére.  
Hazánkban a XV. századtól terjedt el: a Ti-  
hany-félszigeten található levendulásban  
minden év júniusában megrendezett, szedd  
magad program keretében mi magunk is  
gyűjthetünk az illatos növényből.

A szárított virágokból - 1-2 kávékanálnyi  
virágzatból - teát főzve remek feszültség-  
oldó, nyugtató, elalvást segítő hatású italt  
kapunk, mely a stresszeredetű gyomor és bélpanaszokra is kedvező hatással  
van. Belsőleg alkalmazva gyulladáscsökkentő, antibakteriális hatású, de a puffa-  
dást is enyhíti.

**Hozzávalók körülbelül 15 levendulás kekszhez:**

- 100 g finomliszt
- 50 g barna rizsliszt
- 80 g vaj
- 40 g porcukor (vagy ugyanennyi eritrit)
- 1 evőkanál chia mag + 2 evőkanál víz
- fél vaníliarúd kikapart belseje
- 0,5 teáskanál só
- 0,5 teáskanál szárított levendula virág
- 1 teáskanál sütőpor
- fél bio citrom reszelt héja

**Elkészítés:**

A chia magot keverjük el a vízzel, és tegyük félre, míg megduzzad. Közben  
keverjük ki a cukrot a vajjal, majd adjuk hozzá a sütőporral elkevert liszteket, a  
csipet sót, a vaníliát, a levendulavirágot és a citrom héját. Ezután keverjük bele  
a megduzzadt chia magot, és dolgozzuk össze alaposan a tésztát. Melegítsük elő  
a sütőt 180 fokra. Sütőpapírral kibélelt tepsibe adagoljuk a tésztát, kis kekszeket  
formázva belőle. Kb. 15 perc alatt készre sütjük.



## SZÓKE BANDI

### „KOLOSTORI RECEPTAJÁNLÓJA”:

TÉLI IDŐSZAKRA IMMUNERŐSÍTÉSRE ÉS  
TOROK PROBLÉMÁKRA

- **10 dkg nyers lándzsás útifűt** begyűjtünk,  
megmossuk, apróra vágjuk.

- **10 dkg házi vajon**, vagy **hidegen sajtolt repce  
olajon** megfonnyasztjuk, ahogyan a sóskát készí-  
tenénk. Törni kellene, de manapság botmixerrel is  
dolgozhatunk. Pépesítünk le teljesen.

- Külön vízfürdőben **20 dkg akácméz**et felme-  
legítünk folyékonyra, maximum 50 fokon tartjuk, fa  
eszközzel kavargatjuk, ne érjen fémhez!

- A két készítményt összekeverjük és üvegből,  
hűtőben tároljuk.

**Kanalként fogyasztjuk.**

**Baktérium ölő, immunerősítő, torokfájást  
csökkentő.**

## HUNOR HUMOR

### „EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD KIADÁS”

A hetek óta székrekedéssel küszködő férfi be-  
megy a patikába:

- Segítsen, patikus úr! Hetek óta szörnyű székre-  
kedéssel küszködöm. A patikus kérdezősködni kezd:

- Gyalog, busszal vagy kocsival jött?

- Busszal.

- Hány megállót?

- Négyet.

- Hányadik emeleten lakik?

- A harmadikon.

- Mennyi a távolság a lifttől a WC ajtóig?

- Tizenegy méter. A patikus számol, végül kike-  
ver egy port, átadja a betegnek, aki ott azonnal be-  
veszi. A férfi másnap lelkesedve rohan be:

- Maga egy zseni! Ilyen távolságon mindössze  
másfél métert tévedtet!

- Doktor úr, kérem, segítsen! Valami baj van a  
memóriámmal.

- Mióta?

- Mit mióta?

Egy idős úrnak éveken át komoly hallási nehé-  
zései voltak. Végül orvoshoz fordult, és az ellátta őt  
egy hallókészülékkel, amelynek segítségével ismét  
százszázalékosan hallott. Egy hónap múlva az úr visz-  
szament az orvoshoz, az megvizsgálta, és így szólt:

- Tökéletes a hallása. A családja boldog lehet,  
hogy maga megint hall.

- Oh, még nem mondtam meg nekik. Csak ül-  
dögélek és figyelem, mit beszélnek. Már háromszor  
változtattam meg a végrendeletemet.

Mérgesen az orvos Józsi báknak:

- Minden pohár pálinka, amit megiszik, egy hét-  
tel megrövidíti az életét!

- A' nem lehet, doktor úr. Akko' én má' tíz éve e'  
lennék temetve!

**Mi a két „legfontosabb” dolog az életben?  
A választ megtalálják a megfejtésben!**

◆		ORRÉB HEGY	LŐÉRTAZÓ SZÓ	KÖZÉPKÉI	BÓR, ANGOULIS	ERAGON BALL	◆
1							S
CSERPELY FORKOLATI			BÖLÉZHANS ALLARDÓ	ŐSZÓ (AMERIKAI)		ÉNZAK	
KÉHAJ TÖRNÁSZ						NITROGÉN VEJÜJELE	
KÖLTERHÉNY							
◆	2	HULLAJT	A KÉLÉHNY VEJÜJELE	ANDROV GÉPHELE	INDULATSZO	LEHBAGI	LANSTÓ BERENDEZÉS
HUGLEBABA						FAZSÉLY	
						ZENEGARAEI	
INDULATSZO			ARGENTINA AUVÓJELE	ERINEK A TELJEDORA	KÖZÉPKÉI		◆
◆	LS						◆