

HUNOR Magazin

19. ÉVFOLYAM, 31. SZÁM



Magyaros
ízék!

**FŐSZEREPBEN
KEDVENC
KONYHAFŐNÖKÜNK:
Riport Bede Róberttel!**

**KONYHAMŰVÉSZEZET
RECEPTAJÁNLÓK**



Főzés
Gasztronómia

Tavaszi témák
Húsvét

Nagykun-Hús Kft.

- magasszintű kiszolgálás
- rugalmas rendelés felvétel
- kiszállítás a legkorszerűbb tehergépjárművekkel
- országos lefedettség



- sertéshúsok, marhahúsok
- kiváló minőségű hűs készítmények
- szója-, glutén- és allergénmentes termékek



Várjuk régi és új partnereink megrendeléseit a már megszokott elérhetőségeinken.

Tel./fax: +36 59 335 027

Mobil: +36 30 498 7054

E-mail: rendeles@nagykunhus.hu

[facebook.com/nagykunhus](https://www.facebook.com/nagykunhus)



WWW.NAGYKUNHUS.HU

Tavaszi pontgyűjtés

a Hunor Coop üzleteiben!

ÁPRILISBAN minden csütörtökön

3500 Ft feletti vásárlásoknál

+50 ponttal jutalmazzuk

törzsvásárlóinkat.



Legyen Ön is Coop Klub tag!



Mindig friss!

Keresse üzleteinkben a Zombor termékeket!



Egy jó ötlet a jó szomszédtól!

TUDJA, HOGY MILYEN LEHETŐSÉGET REJT A COOP KLUB KÁRTYA?

EXTRA KEDVEZMÉNYEK

VÁSÁRLÁSI KUPONOK

NYEREMÉNY JÁTÉKOK

VIRTUÁLIS KÁRTYA

FORDÍTSA HASZNÁRA A MINDENNAPOS VÁSÁRLÁST



TARTALOMJEGYZÉK

3. Köszöntő
Tartalomjegyzék
Coop Törzsvásárlói rendszer
4. Magyar ízek és szakácsmesterség Bede Róberttel
7. Érdekeségek a magyar konyhaművészetről
8. Itt a kertészkedős szezon!
9. Tavasz fáradtság – vagy tavasz megújulás?
10. Fejlesztünk és alkalmazkodunk
„Évértékelő és évtervező” a HUNOR-nál
12. HUNOR adomány Kárpátaljára
Óriási beruházásba kezdett a HUNOR COOP ZRT!
Teljes gőzzel folynak a munkálatok Fábiánon.
13. 2 milliós támogatást „vonzottak”
a HUNOR COOP hűtőmágnesei!
Országos kitüntetésben részesült a HUNOR!
14. Húsvét közeleg...
(Dr. Horváth György – ünnepi gondolatok)
15. HUNOR tavasz sütiajándó
Rákóczy túrós
HUNOR Babák
16. Bede Róbert-féle
tavaszi/húsvéti receptajánlók!
HUNOR Humor
Húsvéti kiadás
Keresztrejtvény

KEDVES OLVASÓNK! KEDVES TÖRZSVÁSÁRLÓNK!

Jelen lapszámunkban számos témát érintünk, hiszen egyszerre olyan sok dolog történik mostanában a világban és a HUNOR COOP életében is, hogy szinte már nehéz mindent összegyűjteni. Vannak jó dolgok is, rossz dolgok is... az egyik válságból úgy tűnik végre kilábalunk, mire már kopogtat is a másik. Cégünknel azonban mindig a pozitívitás hívei voltunk, és próbáltuk meglátni minden rosszban a jót, problémák helyett megoldandó feladatokat keresni. 2022 izgalmas-mozgalmas év lesz a HUNOR életében komoly gazdasági kihívásokkal, tervekkel, nagy beruházásokkal, és azt reméljük, hogy továbbra is megbízható, sőt, napról-napra egyre jobb „szomszédjai” leszünk hűséges Vásárlóinknak.

Itt a tavasz, mely mindenkinek új lendületet ad, és idén garantáltan számíthatnak tőlünk sorra megújuló üzletekre, modernizációkra, bővülésre, további jótékonysági akciókra!

Természetesen a Lecsőfesztivál sem maradhat majd el, de mivel - „sajnos” - még csak tavasz van, így a ráhangolódást korábbi sztárvendégünkkel, Bede Róbert mesterszakáccsal kezdjük el, aki kicsit a gasztronómia világába kalauzol minket, beszélgetünk a magyar konyháról, tavaszias ízekről, és a tippek, ötletek sem maradhatnak el!

Előre is kellemes húsvéti ünnepeket és élményekben gazdag tavasz hónapokat kívánunk Mindenkinek!

Mészáros Mariann,
szerkesztő



A Coop Klub törzsvásárlói program

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



TÖLTSE KI AZ IGÉNYLŐLAPOT,
és már használhatja is
kártyáját



VÁSÁROLJON
Minden 20 Ft vásárolt érték után
1 pont jár.



GYŪJTSE A PONTOKAT



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

MAGYAR ÍZEK ÉS SZAKÁCSMESTERSÉG BEDE RÓBERTTEL

Mesterszakács, a Tv Paprika séfje, ételkészítési szakoktató, gasztronómiai tanácsadó... Bede Róbertet nem sok embernek kell bemutatni, hiszen már hosszú évek óta tanítja nekünk a TV képernyőjén keresztül a főzés tudományát. A rajongókkal közvetlen, bárkivel szívesen beszélget és már egy rövid interjú is elég ahhoz, hogy az ember rögtön érezze, milyen rajongással és hivatástudattal tekint a szakmájára. Otthon is kísérletezik, szakácskönyvet is írt, de tavaly már egy filmben is debütált szereplőként! A résztvevők nagy örömeire pedig legutóbb a Szentesi Leccsófesztiválon is tiszteletét tette, melyet idén is szeretnénk majd megismételni.

Állítása szerint egy általános iskolai főzőszakción szeretett bele a konyhai világba, és onnan már nem volt visszaút.



Pályád elejéről milyen emlékeid vannak?

Szállodai munkák, külföld, és az Örs vezér téren egy Snack bár, ahol rengeteget tanultam. Ez egy olyan szakma, amit leginkább a munka közben lehet megtanulni, az iskola csak az alapokat adja. Itt tanultam meg dolgozni. Kicsit olyan volt ez nekem, mint Tom Cruise-nak a Kóktél című filmben. Hatalmas hajtás, szinte vért izzadtunk, de megérte.

Sokan azt gondolják, hogy szakácsnak lenni az iszonyatosan, megterhelő szakma. Nagyon ott kell lenni fejen is, meg fizikailag is.

Igen, ezt csak alátámasztani tudom. Az esetek többségében nem olyan, hogy reggel 9-kor elkezdem a munkát, van fél óra ebédszünetem, és 5-kor vége, megyek haza, és minden szombat-vasárnap meg ünnepnap szabad. Általában nem így működik. Időnként 12-14 órát is be kell vállalni. Nincs hétvége, nincs ünnep. A '90-es években gyakorlatilag nyolc éven keresztül minden szenteste és minden szilveszter este dolgoztam. Ekkor még nem volt komoly kapcsolatom, tök jó volt a társaság, nagyon rendes volt a főnököm, így mindig bevállaltam ezeket. Fiaitok voltunk, bulizni jártunk, és így variáltuk a szabadnapokat. Szerettem dolgozni.

Mi ennek a szakmának a legjobb és a legnehezebb része?

A legjobb része, amikor adni tudsz. Nagyon jó érzés az, amikor vannak alapanyagok – például visszacsatolva Szentésre –, amikor van egy szép paprika, egy szép paradicsom, egy gyönyörű alapanyag, és abból össze tudsz valami jót kerekíteni, és látod

annak az arcán az áhítatot, aki elé odateszed azt az ételt. De nem ez a legnehezebb része. Amíg eljutsz idáig, az rengeteg lemondással, energiával jár, amit bele kell tenni, és igen, fejen is ott kell lenni. Ezek nem városi legendák, a magyar showmúsorok persze el vannak egy kicsit túlozva, de valójában tényleg pörgés van a konyha világában.

Ekkora a hajtás?

Igen. Erre mondom egy példát. Amikor Svájcban dolgoztam, ott minden feladat megvolt személyre szabva. Volt egy húsos, egy halas, egy külön mártásos, volt egy külön köretes, meg volt egy összeköttes. Amikor bejött a rendelés, minden szét volt bontva, a húsos például semmi mással nem foglalkozhatott, csak a húsaival. Mi először persze próbáltunk magyarként besegíteni, de akkor azt mondta a séf, hogy nem nyúlhatunk hozzá. „Teljesen mindegy, hogy az az ember mennyire van elcsúszva a munkájával, ne nyúl hozzá, mert bezavarsz a rendszerbe”. Nagyon-nagyon olajozottan kell, hogy működjön ez a gépezet.

Külső szemlélőnek tényleg olyan misztikus a logisztikája. De ezek szerint komoly rendszer van a „káoszban”...

Igen, de ha benne vagy, akkor már látod és érzed. Vannak olyan emberek, akik alkalmasak rá, vannak akik nem. Mert az lehet, hogy valaki a világ legfinomabb raguját, vagy levesét készíti el, de egy ilyen stresszhelyzetben nem bír talpon maradni.

Mikor/hogyan kezdődtek a tévés, rádiós szereplések?

2004-ben volt egy újsághirdetés, amire jelentkeztem. Felhívták rá a figyelmemet, hogy egy most induló gasztronómiai csatorna szerepválogatást hirdetett. Jó, gondoltam, akkor menjünk el, tegyük egy próbát. Megnéztek háromszázvalahány embert. Sok ember eleve azt hiszi, hogy egyszerű dolog főzni, ha már jól megy pár dolog, akkor minden jön magától. Azért ennél árnyaltabb egy kicsit ez a történet. A második fordulóra maradtunk húszan, és ott már saját készítésű két fogással kellett érkezni. Ezt egy 3-4 kamerás felvétel

Miként indultál el ezen a pályán, pontosan hogyan is történt ez a szakkörös dolog?

Ez egy újszerű lehetőség volt akkoriban. Egy lelkes tanárom kitalálta, hogy iskolai különóráként főzést tanít, én pedig úgy gondoltam, hogy oda biztos csak lányok járnak majd, úgyhogy nekem az nagyon jó lesz... De aztán ott ragadtam, mert klassz hangulatban teltek az órák, és nagyon megtetszett ez, az akkoriban még misztikusnak tűnő szakma, hisz a médiában akkor még nem lehetett belátni a kulisszák mögé, mert legfeljebb 1-2 főzőműsor volt. Később aztán eldöntöttem, hogy jelentkezek az Ecséri úti, mai nevén Gundel Vendéglátóipari Szakközép és Szakmunkásképzőbe. Sokan furcsállták ezt, nem annyira örültek neki, hisz a jegyeim alapján akár gimnáziumokat is megcélozhattam volna. De akkoriban is hatalmas volt ide a túljelentkezés. Ennek ellenére fölvettek. Nem tudtam, pontosan mire is számíthatok, végül itt teljesen beleszerettem a szakmába. Már nem volt visszaút. A gyakorlatokon is remek mestereim voltak, sokat segítettek. Később elvégeztem felsőbb iskolákat, hogy legyen cukrász és felszolgáló szakmám is.

volt, és 25 perc alatt kellett elkészíteni a két ételt, melyet egy nagyon komoly szakmai zsűri bírálta el. Fontos volt, hogy gasztró szakmailag és tévé szakmailag is rendben legyen. Így maradtunk bent hárman. Kamerának főzni egy teljesen egyedi dolog. Mindig el szoktam mondani, hogy ketté kell választani ahhoz, hogy ott tudj lenni és hiteles is legyél, ahhoz szakmailag nagyon-nagyon képzettnak kell lenned. Alapvetően amikor egy főzőműsort készíti az ember, nem a szakmának akar megfelelni, hanem a nézőknek. A közérthetőség kedvéért picit áldozni kell néha a szakmaiság oltárán. De én azt gondolom, hogy ennek a műsorformának egy nagyon komoly tanító jellege is van.

Mennyire lehet jól főzni olcsó alapanyagokból?

A minőség a fontos. Egy gyenge minőségű, rossz alapanyagból nem lehet jó ételt főzni.



Mi a véleményed a magyar termékekről, a magyar alapanyagokról? Milyen minőségi szinten áll a magyar mezőgazdaság, és a hazai ellátás?

Kiváló. Én a magyar termékeknek nagyon nagy híve vagyok, és dolgozom is több céggel a népszerűsítésükön. Tartottam főzőbemutatókat Moszkvában, tartottam étel szemináriumot Szöulban, tehát koreai szakácsoknak mutattam meg a magyar gasztronómia rejtelseit, meg a liba és a kacsahúsnak a szépségét. Nagyon jó minőségűek a magyar alapanyagok. Kicsit a borokkal lehetne összehasonlítani, mert elképesztően jók a magyar borok, ám ha a magyar borvidéken valaki azt mondja, „annyira jó ez a bor, hogy kérek belőle 100 ezer palackot”, akkor viszont nem tudunk adni, mert mennyiségben nincs elég.

Az étel alapanyaggal is így vagyunk. Nagyon sok, nagyon szép

és jó élelmiszert termel Magyarország, de sajnos még nincs annyi, hogy elég ismert és meghatározó legyen világszerte is.

Tehát szereted a magyar konyhát és ízvilágát is.

Igen, és szeretem a sokszínűségét is. A fűszerpaprika hungarikum, és a létező egyik legjobb fűszer a világon, de a magyar konyha nem csak ebből áll.

Ilyen a lecsó is, mely gyakorlatilag a bolgár kertészek hagyományából merít, de a magyar vidék tette halhatatlanná. Megfogalmazták már előttem is, hogy mi a magyar gasztronómia: A Kárpát-medencében élő népek étkezési kultúrájának és szokásainak a csodálatos szintézise. Mindenhol egy picit magába olvasztott, egy picit átalakított, egy picit dolgozott rajta, belerakta a saját ízvilágát, és onnantól kezdve kialakult a hazai. Tehát a magyar konyha nem egyértelműen csak a piros, zsíros és csípős.

A magyar gasztronómia az ízvilágában adja el magát, és eleve nagyon jó alapanyagokkal dolgozik. Nagyon egyszerű ételek vannak – a halászlé a legtipikusabb -, de mégis nagyon zseniálisak. Az elődök találékonyságából erednek.

A magyar mellett még melyik a

kedvenc ízvilágod?

Az erőteljesen fűszeresek. Nekem az nagy szerelmem. Az ázsiai konyha például az egyik kedvencem, egészen elképesztő ízvonulatokkal dolgozik, és komoly hullámozást lehet tapasztalni, ha végigeszünk egy menüsört.

Mérhetetlen mennyiségű alapanyaggal dolgoznak. Például amikor azt mondjuk,



hogy kínai konyha - Melyik kínai? Északi, déli, keleti, közép, tengerparti..., akkora különbségek vannak, mint mondjuk a finn, meg a szicíliai konyha között. Sokan nem tudják ezt. Érdekesség például, hogy Magyarország egy kenyér alapú társadalom, mindenhez esszük, számunkra ez alap. Emlékszem, hogy mikor Szöulban dolgoztunk, természetesen jól voltunk tartva, de minimális szénhidrátot fogyasztottam. Persze voltak nekik a tésztaik, de péksütemény szinte semmi. A negyedik napon jóllakva sétáltam Szöul belvárosában és mégis vajjas kiflik lebegtek a szemem előtt. Meg arra is gondoltam, hogy most irdatlan pénzt kifizetnék egy marha nagy szelet zsíros kenyérért. Persze, bizonyos mai modern szempontok miatt már nem túl jó ez a szokás, de a régiiek praktikusságán alapszik és hozzátartozik a kultúránkhoz.

Mesélj nekem Szőke Andrásról. Hogyan alakult ki ez a barátság, miként ismerkedtetek meg, van-e kapcsolat a főzéssel?

Mindig azt szoktam mondani, hogy ott kezdődik maga a főzéstudomány, hogy kell hozzá érzék. Az egyik ember főz, és meg lehet enni, amit készít, de a másik ember meg főz valamit, és azt mondod, hogy basszus, ez mitől ilyen finom?!

Szőke Andrásához visszakarodva: benne megvan ez az intuitív érzés, ez a tehetség. Persze nagyon-nagyon sokat rá kell tanulni, folyamatosan gyakorolni kell. Andrissal mi 2006-2007 környéken forgattunk egy műsort, az volt a címe, hogy „Szárnyas fejvadászok”. Szárnyas ételeket főztünk vidéki környezetben a helyiekkel. Így alakult a mi kapcsolatunk. Elég feszített forgatások, óriási sztorik,



magyar kultúrában. Különleges helye van a gasztronómiánkban. A Szentesi Lecsófesztiválon is volt vagy száz egynehány csapat, akik mind különbözőt főztek. Aztán meg persze mindenki mondja a másoknak, hogy „Ó, a tiéd úgy nem jó, az enyém az igazi!” Tehát lecsót főzni minden magyar ember tud. Szerintem lassan eljutunk oda, hogy a gyerekek az általános iskola első osztályában már tudni fogják a családi receptet.

Egyébként hozzáteszem, mi magyarok szerencsére amúgy is büszkék vagyunk a főzési tudományunkra, a gasztrokultúránkra, a saját receptekre, és a versenyszellem is erős ezen a téren. Egyrészt ez azért jó, hogy a hagyományok, az értékek ne vesszenek el, és a fiatalok megjegyezzék, továbbvigyék. Az, hogy egy ilyen közösségi élmény, mint a Szentesi Lecsófesztivál, több ezer embert meg tud mozgatni két napon keresztül, az egy hatalmas dolog, és ezek nagyon-nagyon kellenek.

Neked melyik a kedvenc lecsód, te is sokat kísérleteztél már vele?

Én egy egyszerű, de mégis ellentmondásos lecsófőző ember vagyok. Mert azt mondom, hogy szerintem a lecsót azt sütni kell és nem főzni. Tehát én úgy szoktam, hogy szalonát mindig teszek rá - egy nagyon jó minőségű füstölt, jó kis

zsírszalonnát -, ami bekerül alá. Rádobom a szeletelt vörshagymát, kicsit megpirítom, mindig teszek bele fokhagymát, rögtön a vörshagyma után. Átforgatom szépen, majd óvatosan a tűzről lehúzza jöhet a fűszerpaprika, majd vékony csíkra vágott paprika. Ha lehetőségem van rá és van alaplevem, akkor egy icipici korthyúsleves-sel meglötyintem. A paprikát én 4-5 percig pirítom, párolom, vegyesen zsiradékkal és egy pici lével. A legvégén teszem bele a cikkezett paradicsomot. Én nem hámozom le a héját. A jó minőségű paradicsomot - például a szentesi paradicsomot! - éppen csak átmelegítem, a már szinte puha hagymával átforgatom, hogy éppen hogy átforrósodjon. És ennyi. Nekem egy ilyen egyszerű lecsó receptem van.

Végül pedig természetesen mehet ehhez is a friss kenyér...

Ó, igen, persze! A kenyér a lecsó mellől sem maradhat el.

hatalmas szövegek voltak. Nagyon jó hangulatban telt az első sorozatunk, és valahogy utána egymáshoz kötődünk. Később a Művészetek Völgyében ő szervezett mindig egy 8-10 napos főzőversenyt. Óriási siker volt. Adtuk az alapanyagot, hozhattak hozzá pluszt, nap végén pedig zsűriztük. Hatalmas hangulata volt, összekovácsolt minket. Majd jöttek a közös munkáink, a különböző fellépések. Sokat tanultam tőle előadásmódban, retorikában, és mindenben, hogy hogy kell egy főzőbemutatót levezényelni. Sőt, most már az utolsó filmjében szerepelek - akárcsak a HUNOR COOP csapata!

Múlt évben jártál a Szentesi Lecsófesztiválon. Hogy érezted magad, mennyire tartod fontosnak az ilyen jellegű gasztronómiai fesztiválokat?

Ezt a Lecsófesztivált én már lassan hungarikumnak nyilváníthatnám. Ez egy örületesen nagy közösségi élmény az embereknek. Meg ugye a lecsó benne van a



CSATLAKOZZON ÖN IS A COOP KLUBHOZ!

COOP Klub
TÖRZSVÁSÁRLÓKNAK
KUPONNALLAL
ALACSONYABB
ÁRAK

Hunor Coop
A COOP csoport tagja

COOP Klub KuponPont **A KASSZÁNÁL jutalmazzuk meg hűségét!**

VÁSÁROLJON **GYŰJTSE A PONTOKAT** **GARANTÁLT HŰSEGKUPON** **NEM POSTÁN, COOP KLUB KUPONPONT ÜZLETÉBEN A KASSZÁNÁL KAPJA MEG!**

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, Petőfi u. 5. címre vagy a jelentkezes@hunorcoop.hu e-mail-re kérjük elküldeni.

ÉRDEKESSEGEK A MAGYAR KONYHAMŰVÉSZETRŐL



Egy nép étkezési kultúrája, szokásai, konyhájának fejlődése az adott nép történelmével szorosan összefügg. A miénk immár több ezer éves hagyományok, kultúrák és ízvilágok keveredése... mégis: valamiért összetéveszthetetlenek a magyar ízek!

De miért van ez?

A magyar ételkészítési szokásokat jellemző sertéshús és zsír használatának oka egészen a török időkre vezethető vissza. A hódoltság évszázadai alatt a portyázó törökök ugyanis minden háziállatot elvittek, kivéve a sertést, mert azt a muzulmán hitük miatt nem ehatték. A magyar tájkonyhák receptjei a népi táplálkozás bölcsességét



bizonyítják, hiszen a legegyszerűbb nyersanyagokból készíthető legkülönbözőbb ételvariációkat alkották meg. A folyamat eredménye: kreatív ételek, egyedi ízvilág, különleges fűszerezés. „A magyar konyha története nem más, mint a jó ötleteket elfogadó, ötvöző, dominanciákat is beépítő táplálkozási fejlődés” – az ősi ázsiai nomád, a német, az olasz, a szláv, a török, az osztrák és a francia gasztronómia szintézise.

„Konyhánk, ételeink, akárcsak a zenénk, a nyelvünk, elütnek a nyugati népekétől, azonban ezzel kapcsolatban megállapíthatjuk azt is, hogy nem a magyarság hátrányára. Mindezt ismerni nemcsak érdekes, hanem hasznos is.”
(Gundel Károly)

A húsfélék, a zöldségek, a gyümölcsök, a kenyér, a méz és a tejtermékek tartoznak a hazai ételek legnépszerűbb alapanyagai közé. A disznóvágás az év egyik legfontosabb eseménye volt már az elődeinknél is, valamint népszerűek még a különféle halfajták, illetve a vadhúsok is.

(Érdekesség azonban: a halászlé különlegességét manapság az adja, hogy míg Európában évente 22–24 kg halat eszik meg egy átlagember, addig Magyarországon ugyanez az éves adat kevesebb, mint 4 kg/fő. Ezt a kicsiny mennyiséget a karácsonyi halfogyasztási hagyományainknak, a dunai és tiszai halfőzési gasztronómiai örökségünknek köszönhetjük.)

A magyar konyha jellegzetességei közé tartoznak még a különféle karakteres fűszerek. Az élen egyértelműen a pirospaprika található, de gyakran alkalmazunk más fűszereket is. Ezek közé tartozik a bors, a kapor, majoránna, a kakukkfű, a rozmaring, a fahéj, gyömbér vagy a bazsalikom.

„A honfoglalás kori magyar konyhát nem lehet összehasonlítani a nyugat-európai konyhával, mert konyhafilozófiája teljesen más volt és gasztronómiai szempontból sokkal magasabb szinten állt, mint a korabeli európai konyhák. A magyar konyhára mindenekelőtt a főzés a jellemző, miként a türk és más keleti népek konyhaművészetében is ez a lényeges vonás. Míg nyugaton inkább sütnek, keleten inkább főznek az emberek; ez az alapvető különbség a gasztronómia tekintetében”

(Cey-Bert Róbert Gyula).

Az első szakácskönyvünk már a 16. századból fennmaradt, és közel 700 receptet tartalmaz, köztük a töltött káposztát és az esküvői ökörsütést. Ki gondolta volna, hogy ezeknek az ételeknek már ilyen ősi hagyományai vannak?

A magyar konyha jellegzetességei:

Legnépszerűbb ételünk kétségteljesen a pörkölt, a gulyás, a halászlé, a töltött káposzta, a paprikás csirke és a disznótoros. Desszertek közül egyértelműen a dobostorta, az Eszterházy-torta, a somlói galuska, a Rákóczi-túrós és a kürtöskalács a legkedveltebb. De ha a magyar konyháról beszélünk, egyértelműen nem hagyhatjuk ki a különböző borokat, illetve szeszes italokat. Magyarország tradi-



cionális bortermelő ország az éghajlati és környezeti adottságoknak köszönhetően. Emiatt nálunk éppúgy megtalálhatóak a könnyed, üde borok, mint a testes, magas alkoholtartalmú változatok. A szeszes italok közül ki kell még emelnünk a pálinkát, amely szintén a kedvező gyümölcstermelési lehetőségeknek köszönhető. Világhírű pálinkáink közé tartozik például a szatmári szilva, a kecskeméti barack, a békési szilva vagy a szabolcsi alma.

A második világháború utáni időszak a kommunizmussal természetesen a konyhaművészet hanyatlását is elhozta hazánkban, ám szerencsére a 2010-es évektől új lendületet kapott: ekkor a Costes étterem megkapta Magyarország első Michelin-csillagát és számos szakmabeli tehetség, kiemelkedő szakács munkájának eredményeként az országosan fejlődő új magyar bisztrókonyha és fine-dining lassan megveti a lábát és óriási hatással van az össz-magyar konyhára. A '20-as évek elejére pedig már ott tartunk, hogy Magyarország európai szinten ismét kimagaslóan érdekes és különleges hely lett a kulináris turizmus számára... (De természetesen mi vagyunk a világon a legszerencsésebbek, mert nekünk ezen élvezetek miatt nem kell még utaznunk se!)

(Források: Wikipédia, Martonjanos.blog.hu, Mimama-konyhaja.hu)



ITT A KERTÉSZKEDŐS SZEZON!



Bár sokan tudják, hogy nem feltétlenül kell ahhoz kert, hogy kicsit kertészkedjünk otthon, és kiélvezzük a tavaszi lendületet, valamint az otthon megtermelt zöldségek-gyümölcsök egyedülálló ízeit, mégis összegyűjtöttünk pár tippet lakásban kertészkedőknek, és konyhakertben szorgoskodóknak egyaránt:

LAKÁS TIPPEK

A saját zöldség egyszerre öröm, hobbi és egészséges táplálék. És amennyiben vannak a lakásban napfényes, szabad területek, érdemes hasznosítani őket! A zöldségek egy része kis helyen is elfér, és hamarosan saját terményt szürelhetünk a konyhában, vagy a szoba sarkában.

Mik a legkönnyebben természetű szoba"zöldségek"?

1. Mogoróhagyma: nevelgetésével a kezdő kertészek is megpróbálkozhatnak – egyszerű termesztési, és más zöldségekhez képest kevesebb napfényrel is beéri.

2. Retek: Meglepő módon a retek is jól termesztendő beltéren. Nem igényel rengeteg fényt, viszont mélyebb talajra van szüksége, hiszen a föld alatt fejlődik az ennyival rózsaszín „fej”.

3. Csírák: Pofonegyszerűen termesztendőek és rengeteg értékes vitamint, tápanyagot tartalmaznak. Számos helyen már kompakt csírátermesztő csomagokat vásárolhatunk magunknak.

4. Fűszerek: Gyorsan nőnek akár a konyhaablakban is, és kéznél lesznek, ha főzünk. De ne tegyük őket túl közel a nyitott ablakhoz, mert a hideg levegő hervadást okozhat. Bazsalikom, rozmaryng, kakukkfű, oregánó, petrezselyem, koriander, metélőhagyma mehet a cserepekbe!

5. Spenót: A jó vízelvezetésű talaj nagyon fontos. A spenót nem szereti a nedves környezetet, ezért fontos, hogy olyan cserépbe vessük, amelyik alul lukas, és nem áll meg benne a víz.

6. Paradicsom: Napi 8-10 óra napsütést vagy megvilágítást igényel. Válasszunk kisebb növést, kompaktabb fajtát, koktél- vagy cseresznyeparadicsomot.

8. Szamóca: a szamóca már a legkisebb erkélyen is termesztendő, sőt, akár a lakásban is! Cserépben vagy függőkosárban, a lényeg, hogy napos helyre kerüljenek, elegendő fényt kapjanak a tövek.

KONYHAKERT TIPPEK

Kis ráfordítással és kevés erőfeszítéssel is kialakíthatjuk konyhakertünket, és fogyaszthatjuk saját termésünket. Elég, ha van egy 3x 4,5 méteres területünk, amire

elhelyezünk néhány komposztal teli zsákot, és máris megtermelhetünk 28 hagyományos zöldséget, és lesz friss paradicsomunk, paprikánk, uborkánk, cukkinink, stb.

Első lépés – helyválasztás: Legmegfelelőbb, ha végig sűti a területet a nap, de ha választani kell a benapozottságot illetően, válasszuk mindig a délutánit.

Második lépés – talaj előkészítés: Nem kell tőle megijedni, elég csak ott ásni ahová ültetünk. A többi helyet pedig vastagon takarjuk mulccsal többek közt azért, hogy megvédjük a területet a gyomosodástól. A növények elhelyezésekor általánosan

elmondható, hogy az olyan tipikus kerti zöldségek, mint a paradicsom, paprika, uborka, egymástól kb. 60 cm tőtávolságra kerülhetnek. Így beférünk a növények közé, és a növekedésüket sem gátoljuk. Ezzel a módszerrel kb. 28 db. növényt

ültethetünk egy 3x 4,5 méteres területre. Ássunk mindegyikük számára egy 30 cm átmérőjű, 25 cm mély ültetőgödört. Töltsük fel minden jóval, komposztal, szalmával és kerti földdel. Tegyük bele mindenből egy kicsit úgy, hogy kb. 7-10 cm-rel a talajszint



főlé domborodjon. A köztes részt pedig töltsük ki fóliával vagy kartonpapírral, a felszínét pedig borítsuk szalmával vagy fagáccsal vagy avarral.

Harmadik lépés – ültetés: A palántákat magunk is előállíthatjuk magvetéssel, vagy vásárolhatjuk is őket. Emeljük ki egy kevés földet, a növényt beültetjük, a talajt körbepogatójuk és takarjuk még kb. 2 cm vastagon komposztal. Ezzel növeljük a talaj tápanyagellátását.

Negyedik lépés – kertfenntartás: Időnként töltsük újra, újítsuk meg a mulcsot, hogy távol tudjuk tartani a gyomokat, és a talaj nedvességtartalmát is megőrizzük. Meleg, száraz időben ne feledkezzünk meg az öntözésről. Ilyenkor 2-3 naponta jól öntözzük be a talajt, hogy a víz levándoroljon a teljes gyökérszónába. A legajánlatosabb a hajnali vagy reggeli öntözés, még a felmelegedés előtt.

BÓNUSZ TIPP: KOMPOSZTÁLÁS

Ha hisszük, ha nem, már akár lakásban is komposztálhatunk, vannak már erre alkalmas, teljesen szagtalan tárolóeszközök, de ha kertünk van, akkor meg kimondottan ajánlott!

Hiszen miért dobnánk ki olyan anyagokat, amik értékesek számunkra?

A háztartásokban és kertekben rengeteg zöldhulladék képződik, melyek komposztálhatók, azaz lényegében – a különböző szerves anyagok (pl. levágott fű, falevél, gallyak, növény nyeselek, fagorgács, faapríték, stb.) – termőfölddé alakíthatók. A komposztálás során a növények számára felvehető és hasznosítható tápanyagokat tartalmazó, magas humusz tartalmú komposzt keletkezik, mely javítja a talaj szerkezetét víztartását és minőségét.



FONTOS!

A komposzt ládákat edényeket ne tegyük ki folyamatos napsugárzásnak, mert a lebomlási folyamat lelassul. Viszonylag esővédtet helyen célszerű elhelyezni, mert a túl sok nedvesség rothadást idézhet elő.

Általános arany szabály, hogy a „zöld” hulladékok és a konyhai anyagok mellé mindig keverjünk „barna” hulladékot is, azaz avart, faaprítékot, fűrészport, fakérget. Az egyes típusokat rétegezzük egymásra és enyhén locsoljuk be őket, így a komposztálóba elhelyezett anyagokat könnyebben átjárja a levegő és gyorsabban képződik a komposzt.

A komposztot időnként át kell forgatni, a hulladékot aprítva helyezzük a komposztálóba, az elkészült komposztot felhasználás előtt célszerű átrostálni.

(Források: Kertlap.hu, Morzsafarm.hu, Darek.hu)



TAVASZI FÁRADTSÁG – VAGY TAVASZI MEGÚJULÁS?

Van, aki az új év kezdetéhez köti, más a születésnapjához, ám az tagadhatatlan, hogy a tavasz semmihez sem hasonlítható plusz energiát és motivációt ad a változtatáshoz.

Ahogy a természet is lassan felébred téli álmából, úgy kívánjunk mi magunk is a megújulást kívülről és belülről. Nem csak a hangulatunknak tesz jót, ha időt és energiát fordítunk minderre, hanem az egészségünknek is.



Persze sokszor úgy gondoljuk, hogy rögtön éreznünk kellene, amint az ébredő természet feltölt energiával, mégis ezekben a kora tavaszi napokban sokan fáradékonyak, fejfájások, álmosak vagy ingerültek... De miért van ez? Mi a tavaszi fáradtság oka és mit lehet tenni ellene?

Minden kellemetlen tünete ellenére, ez a krónikus fáradtság nem betegség, hanem a szervezet normális reakciója, amikor is a téli üzemmódról tavaszra vált át, melyben az óráátállítás is szerepet játszik. Ez az átállás azonban tovább emészti a tél során egyébként is megcsappant energiatartalékainkat.

A fáradtságérzet kialakulását elsősorban a hormonháztartásunkban lezajló folyamatok okozzák, mégpedig az „alvási hormon”, a melatonin és a „boldogsághormon”, a szerotonin szintjének szezonális ingadozása.

Télen, amikor a nappalok rövidebbek, és kevesebb napfényhez jut a szervezet, fokozódik a melatoninképződés, és ezzel együtt megnő az alvásigény. A tavasz közeledtével a napok hosszabbodásával több fény éri szervezetünket, csökken a melatoninprodukciónak, és ez átmeneti zavart okoz az alvászavarok bioritmusában.

A szerotonin képződését a fény fokozza. A tél hosszú szürkésége után jelentős szerotoninhány alakul ki szervezetünkben, amely a tavaszi napsütés hatására, csak lassan és fokozatosan pótlódik. Az alacsony szerotoninszint depressziót, örömtelenséget okoz. A hormonok példáján láthatjuk, hogy a „téli időszámításra” beállított biológiai óránk csak nehezképpen képes átállni a tavaszi fényviszonyok diktálta gyorsabb ütemre. Ez igen fárasztó folyamat.

Azonban a téli, zsírban gazdag, kalóriadús étrend is nehezítheti a dolgunkat, kevesebb vitamint viszünk be ezekkel a szervezetünkbe, így javasolt minél több zöldséget-gyümölcsöt, tejet, tejterméket, vitamint fogyasztani, hogy megkönnyítsük a szervezetünk dolgát. Mozogjunk, sétáljunk kicsit, kocogjunk, fussunk, kerékpározzunk, ki-ki kedve, kora és vérmérséklete szerint. A testedzés során opiátok (endorfin) is felszabadulnak, melyek jó közérzetet biztosítanak. Összességében, ezek a



vegyületek enyhítik a depresszív tüneteket. Javasolt a napi többszöri, kisebb mennyiségű étkezés is, melytől a szervezet energiaellátása egyenletes lesz, és a táplálék feldolgozása is kevesebb megterhelést jelent, valamint a fokozott folyadékbevitelről sem szabad megfeledkezni! Segítenek még a reggeli frissítő zuhanyok, hideg-meleg vízzel felváltva nem csak az ébredést gyorsítjuk fel, de fizikailag is felfrissülünk és bőrnek is jót tesz.

Gondolkozzunk pozitívan, szánjunk időt családtagokra, barátokra, kirándulásokra, művészetre és olyan hobbikra, melyek boldoggá tesznek – és mindenekelőtt: mozduljunk ki sokszor a tavaszi virágokkal tarkított természetbe!

(Források: Greendex.hu, Webbeteg.hu)



FEJLESZTÜNK ÉS ALKALMAZKODUNK „ÉVÉRTÉKELŐ ÉS ÉVTERVEZŐ” A HUNOR-NÁL:

Az új esztendő első Magazin számában hagyományosan kicsit vissza szoktunk tekinteni az elmúlt év működésére, gazdálkodására, sikereire, nehézségeire. Érintjük a jelent, a mai helyzetet, illetve hogy mi várhat ránk a jövőben.



működésünkhöz. A Kalocsa környéki HÍD COOP ZRt. üzleteit átvettük és integráltuk a HUNOR COOP teljes működésébe. Ez hét üzletet jelent. Kalocsán kettőt, és a környékben még öt áruházat működtetünk, és formáltuk át teljes egészében a HUNOR arculatára és filozófiájára. Fél éves tapasztalat van az új boltok működését illetően. Elmondhatom, hogy jó úton járunk, valamennyi üzlet a tervet hozta, sőt sok esetben túl is teljesítette. Így bővítettük a piacunkat. De a múlt év nem csak a bővítésről szólt, hanem a modernizációról is, hisz 2021-ben nem csak hét új üzletet, hanem két gyönyörű áruházat is sikerült átadni-visszaadni a vásárlóknak: Lajosmizsén egy gyönyörű szupermarketet újíttunk föl a város szívében, mely tényleg a 21. század teljes elvárásának megfelel, nagyon sikeres, szeretik a helyiek. A legnagyobb Coop Szupermarketünk Makón a Maros áruház, amely szintén egy teljes felújításon ment keresztül. A vásárlók visszajel-



Mészáros Zoltánt, a társaság elnök-vezérigazgatóját kértük meg, hogy értékelje röviden az elmúlt időszakot:

A felfordult világban most igazán a jelenre kellett legjobban koncentrálnunk, de szerencsére egy nagyon jó alapot adott az elmúlt esztendő. Jó évet zártunk. Bár, talán ezt elmondhatja magáról a Coop Üzletlánc is, mely a hazai élelmiszer kiskereskedelem legnagyobb hálózata. Ez a 2021-es év tényleg a terven felül teljesült.

Mi történt az elmúlt esztendőkből?

Az elmúlt évben tovább fejlődött a hálózatunk. Egy újabb boltcsoport, piaci terület kapcsolódott



zése alapján elmondhatom, hogy minden igényt kielégít. Nagyon tetszik az ott élőknek, a törzsvásárlóinknak és köszönték a kolléganőkön és a kollégákon keresztül ezt a fejlesztést. Számos más üzletnél is modernizáltunk, fejlesztettünk, de ez a két nagyon fontos momentum volt, ami a '21-es évet meghatározta. A forgalmunk 2021-ben átlagon felül növekedett,

az infláció fölötti teljesítéssel, tehát volumen növelést is tudtunk elérni, mely az eredményességünkben is meglátszott.

Ez azt is jelenti, hogy jóval a nyereségtervünk felett teljesítettünk. Ezért lett mindez egy nagyon jó alap a '22-es évhez, hisz ebben az esztendőben nagy terveink vannak.

Mik ezek a tervek?

Az elmúlt év végén kihírdették a Magyar Falu Program nyerteseit, és a HUNOR COOP ZRt. hat üzletével több, mint 350 millió forint vissza nem térítendő támogatást kapott a 2000 lélekszám alatti településen működő üzletei modernizációjára. Ez a hat település Fábánsebestyén, Derekegyháza, Mártély, Baks, illetve a kalocsai területen Foktó és Géderlak. Jelentős modernizációt és fejlesztést kapnak ezek az üzletek. Nagyon fontos nekünk, hogy a környezetvédelem irányába is lépjünk, hisz az elmúlt időszakban a pályázatainkban már az áruházaink tetejére telepített napelemes erőművek is ott vannak, ezek is részei már a jövő építésének.

Hogyan reagál a cég a világban zajló aggasztó eseményekre?

2022. azt gondolom, hogy nagyon nagy kihívásokkal lesz teli, hisz az ország történetében, de Európa történel-





környéki adományozó szállítványokhoz, mely keretében a HUNOR COOP most márciusban közel egymillió forint értékben szállított ki adományt, segélyárakat Kárpátaljára. Egy családi felajánlást is tettünk egy gépkocsi formájában, melyre nagy szükségük van a kinti önkénteseknek. Nagyon sok barátunk, ismerősünk

Tehát nagy tervek, jelentős beruházások éve a 2022.

Számításunk szerint ezek az óriási fejlesztések teljesen egyedülállóak a HUNOR COOP történetében. Ilyen mértékű és ilyen széles beruházási program a társaságunk életében még nem valósult meg. Nagyon fontos, hogy megbízható és becsületes kivitelezőket kapjunk. Kihívás, hogy az építőanyag beszerzéseknél a legkedvezőbb árakat megszerezzük. Idén mindezt a hat üzletet, illetve a napelemes fejlesztéseket végre kell hajtanunk.

Nagyon nehéz esztendő lesz, de a csapatunk rendkívül stabil, megbízható. Egysegesegek vagyunk, ez garantálja ennek a sikerét. Természetesen idén a legnagyobb hatékonyságú befektetésünket, az emberi erőforrás képzését, oktatását is kiemelten kezeljük. Jelentős mértékű tréningeket, továbbbi képzéseket fogunk ebben az évben is folytatni a cégnél. Idén nem csak a központ és a vezetőség, hanem a hálózat dolgozói, kiemelt dolgozói is részt fognak venni ebben. Hiszünk abban, hogy a túlélésünk egyik záloga lehet, hogy képzett és szakértő munkatársak ajánlják mosolygva az árut a vásárlóknak, mert ilyen „a jó szomszéd”.

A jelen most egészen más, mint amit gondoltunk másfél-két hónappal ezelőtt 2022-ről. De ehhez kell alkalmazkodnunk, hisz az evolúció folyamatában is azt mondják, hogy azok élnek túl a legnehezebb időszakot, akik a legjobban tudnak alkalmazkodni. Az élővilágban, a növényvilágban, az állatvilágban, de az emberek világában, és én azt gondolom, hogy az üzleti világban is ugyanígy érvényes ez. A társaságunknak alkalmazkodni kell a megváltozott viszonyokhoz.

mében is egy meghatározó esemény ez a szomszédos országban kialakult háború, mely alapjaiban változtatja meg a piaci környezetet, az egész ország működését, sőt mondhatom, kereskedelmünk tervezését is. Szomszédságunkban egy olyan szörnyű esemény folyik, amit mindenki szeretne elkerülni, és Magyarország szeretne a béke szigete maradni. A mi feladatunk, hogy kis országunkban és környékünkön az ellátást biztosítsuk. Azonban a piac megváltozott. Az infláció - bár azt gondolom, hogy nem feltétlenül csak a szomszédos országban történt háború miatt -, de a világgpiaci tendenciákból is adódóan megnövekedett, és bizony a vásárlási szokások is ezzel változtak. Az emberek ritkábban járnak, de nagyobb értékben vásárolnak, ehhez kell igazítani működésünket. Az idej esztendő tehát a fejlesztésekkel és a megváltozott gazdasági környezetnek való megfeleléssel fog eltelni. Nagyon kemény év lesz, azt gondoljuk, hogy a biztonságos ellátást kell garantálnunk a vásárlóink és a törzsvásárlóink részére a mi régióinkban, a HUNOR COOP piacán.

A cég mindig kiemelten fontosnak tartotta, hogy nemes ügyeket támogasson. Melyek az idej év irányjai?

Megváltozott a környezet, ez bizony azt is jelenti, hogy a HUNOR társadalmi felelősségvállalása egy új irányt vett. Tavaly év végén az Országos Mentőszolgálatnak szerveztünk komoly gyűjtést, most pedig a társaságunk a vásárlóinkkal együtt egy olyan jótékonyági akcióba kezdett, ami a kárpátaljai magyarok megsegítését szolgálja. Gyűjtést rendeztünk a környezetünkben, illetve csatlakoztunk a város és

él Munkácson és környékén, akik segítettek, hogy ezek a legjobb helyre kerüljenek. Azt mondhatom, hogy ez az esztendő a számításaink szerint ezzel fog eltelni: működünk, biztonságosan működünk, de ha van lehetőségünk rá, segítsünk a határon túli magyaroknak. A kárpátalja-



iaakra óriási nyomás nehezedik. Mindent el fogunk követni ebben az évben, hogy a lehetőségeinkhez mérten maximálisan támogassuk őket. De a fejlesztéseink nem állnak meg, a Falu Program mellett még hét üzlet tetjén napelemeket helyezünk el, ezzel a megnövekedett energiaárakat igyekszünk kompenzálni. Valamint nem utolsó sorban környezetünk is nagyon fontos számunkra, hisz ezt a Földet mi „kölcson kaptuk”, és tovább kell adni az utódoknak. Ez határozza meg filozófiánkat.



HUNOR ADOMÁNY KÁRPÁTALJÁRA

Közel **1 Milliő Forint** értékű adományt és segélyárut szállítottunk ki kárpátaljai barátainknak, akik Munkácson már hosszú évtizedek óta Katolikus Caritas kötelékében tevékenykednek, és most óriási kihívásokkal kell megküzdeniük a

Kelet-Ukrajnából érkező menekültek ellátásában és elhelyezésében. Erőn felül teljesítenek, és a HUNOR COOP szeretne mindent megtenni annak érdekében, hogy a következő időszakban folyamatosan támogassa erőfeszítéseiket.

500 db ökotáskát ajánlott fel. Közös erőfeszítés volt. Szerencsére a szállítmányok célba értek.

Kövessék figyelemmel jövőbeli akcióinkat is, támogassuk együtt határon túli honfitársainkat!



Csatlakoztunk Szentes városának gyűjtési kezdeményezéséhez, segítettünk a hazai szervezésben, külön felajánlottunk egy gépkocsit is, melyre nagy szüksége van a kinti önkénteseknek, valamint összefogtunk a Rotary-val, és megkeresésünkre nagy segítséget nyújtott még a Benu Gyógyszertár a szentesi Szent Domján Patikával, illetve a „Barátunk a Föld”



ÓRIÁSI BERUHÁZÁSBA KEZDETT A HUNOR COOP ZRT.!

TELJES GŐZZEL FOLYNAK A MUNKÁLATOK FÁBIÁNON.

A **Magyar Falu Program** keretében a cégcsoport **6 üzletével** pályázott, melynek eredményeként **350 millió Ft-os vissza nem térítendő támogatást nyertek**. A társaság ezen felül további 250 millió forintot tervez önrészként befektetni, hogy garantáltan modern, környezettudatos és életképes üzletek fogadják vásárlóikat a kistelepüléseken is.

Először Fábiansebestyénen élvezhetik majd a vásárlók a kibővített, modern Coop Szupermarketet, melynek alapterülete megduplázódik, az eladótér pedig a korábbiak a háromszorosa lesz. Modern gépek, berendezések, korszerű hűtők, informatika és légkondicionálás is szerepel a tervekben, nem is beszélve a tetőre telepített napelemekről, melyek a hosszú távú környezettudatosság alappillérei.

A felújítás kezdetekor **Farkas Sándor miniszterhelyettes** a helyszínen találkozott **Mészáros Zoltán elnök-vezérigazgatóval** és mindketten nyilatkoztak a program részleteiről és fontosságáról: „A HUNOR COOP ZRT. a Magyar Falu Program pályázatán nagy összegű vissza nem térítendő támogatást nyert el – mondta **Mészáros Zoltán** – A fejlesztések 6 üzletünkben fognak megvalósulni: Fábiansebestyénen, Derekegyháza, Mártélyon, Bakson, illetve Bács-Kiskun megyében a kalocsai területen Foktőn és Géderlakon. Az első és legnagyobb volumenű beruházásunk itt Fábiansebestyénen indult el, ahol egy közel 500 négyzetméteres bővített áruházat épí-



tünk. Azokon a kistelepüléseken, ahol kétezres lélekszám alatt van a lakosság, ez a program garantálja hosszú távon vásárlóink magas színvonalú kiszolgálását. Azt gondolom, hogy a magyar kereskedelem számára, így a HUNOR COOP életében is egy kiemelten fontos esztendő az idej, hiszen az országban több, mint 1400 bolt fejlesztése fog megvalósulni. Az egyik első ilyen üzletben vagyunk most, és ezt indítottuk el a közelmúltban.”

A Magyar Falu Program azt tűzte ki céljává, hogy minden településtípus élhetőségét megőrizze, hisz a falusi lét hangulatához hozzátartoznak a mindennapos baráti találkozások, beszélgetések, melyek színhelye lehet akár egy közösségi térként is funkcionáló kisbirtok. Az elmúlt évtizedben százas nagyságrendben zártak be a kistelepüléseken az alapvető élelmiszereket forgalmazó üzletek, a még működő vállalkozások többségének fennmaradása pedig bizony-

talanná vált. A program támogatást nyújt a 2000 fő lélekszám alatti településeken lévő üzletet működtető vagy nyitni tervező vállalkozásoknak, melyet ingatlanvásárlásra, ingatlanfejlesztésre, eszközbeszerzésre és bértámogatásra vehettek igénybe.

„Egy fontos helyszínen vagyunk itt Fábiansebestyénen, ahol a HUNOR COOP ZRT. egy nagyszabású terv keretében egy kis Coop ABC-ből egy nagy alapterületű Coop Szupermarketet épít. Elmondhatjuk, hogy nem csak a tervek vannak meg, hanem már a falak is áll-

nak. – nyilatkozta **Farkas Sándor** miniszterhelyettes államtitkár, országgyűlési képviselő, aki kiemelten fontosnak tartja a program céljait. – Ezzel, és a Magyar Falu Program támogatásával rendkívül nagy segítséget kap a község és még öt település a HUNOR COOP ZRT. közreműködésével. A Magyar Falu Program azt a célt szolgálja, hogy a kistelepüléseken élő emberek minél jobb, a 21. századi igényeknek megfelelő kiszolgáláshoz jussanak. Ez ebben az esetben egy nagyszerű üzletbővítésről, üzletfejlesztésről, a legújabb, legkorszerűbb technikai eszközök, technológiák, hűtők beszereléséről fog szólni. Nagyon köszönöm, hogy a Magyar Falu Program keretében ez a felújítás meg tud valósulni. Meggyőződésem, hogy ezzel a helyben maradáást fogjuk elősegíteni. Az itt élő családok egy nyugodt falusi, élhető környezetben a legmagasabb szintű kínálatban, kiszolgálásban fognak részesülni.”

Mészáros Mariann

2 MILLIÓS TÁMOGATÁST „VONZOTTAK” A HUNOR COOP HŰTŐMÁGNESEI!

Még a tavalyinál is nagyobb összeget, **2 millió forintos támogatást ajánlott fel a HUNOR COOP Zrt. az Országos Mentőszolgálatnak.** A társaság hagyományához híven ismét megkérdezte vásárlóit, hogy kit vagy kiket támogassanak ünnepi jótékonyági akciójukkal. Újból a mentősökre esett a választás, hiszen emberfeletti munkájukkal folyamatosan hozzájárultak ahhoz, hogy segítsék az embereket a járványhelyzetben.

A jótékonyági akció keretében vásárlóink a támogatói hűtőmágnesek megvásárlásával csatlakozhattak a gyűjtéshez. A jótékonyági akció most is nagy sikert aratott, hiszen két megye közel 50 üzlete 10 ezer hűtőmágnest adott el. Mészáros Zoltán elnök-vezérigazgató jelképesen is átadta a befolyt összeget az Országos Mentőszolgálat központjában Győrfi Pálnak, aki szóvivőként

üzent is mentőseik nevében a Vásárlóknak és a HUNOR COOP-os Munkatársaknak:

„Az elmúlt időszak nagyon nehéz volt mindenki számára, és bár sajnos még nincs vége, de reményeink szerint már kifelé jövünk belőle. Ez nem csak fizikai, hanem komoly lelki terhet is rótt a munkatársainkra. Ezért is nagy dolog nekünk a HUNOR COOP, illetve a Részvénytársaság sok ezer Vásárlójának anyagi és lelki támogatása, akik ezzel is kifejezték szolidaritásukat a mentősök munkája iránt. Ígérjük, hogy ugyanazzal a hivatástudattal tesszük tovább a dolgunkat, mint eddig. Az adományt pedig úgy használjuk, hogy azon Coop üzletek vonzáskörzetében, ahonnan a támogatások érkeztek - például Szentes, Hódmezővásárhely, Makó és Kalocsa - a helyi mentősök eszközfejlesztését kiemelten kezeljük. Köszönjük a támogatást!”



ORSZÁGOS KITÜNTETÉSBEN RÉSZESÜLT A HUNOR!

A Franchise Szövetség, mely összefogja a magyarországi együttműködési rendszerben működő hálózatokat, oklevéllel ismerte el a HUNOR COOP Zrt.-t, mint a Coop üzletlánc és a **Fornetti** legkiválóbb partnerét.



Pöttyös Túró Rudi natúr 0% hozzáadott cukorral

NO SUGAR **0% hozzáadott cukrot tartalmaz**

- Természetes módon előforduló cukrokat tartalmaz (pl. laktóz)
- Édesítőszerrel készül

Fehérjeforrás: magas túrótartalom

- Hozzájárul az izomtömeg és a normál csontozat fenntartásához.

Élelmirost-forrás: jótékony hatással van az emésztésre.

FORNETTI
Közel egymáshoz

energia frissesség szeretet

AZ ÉLMÉNY MINDIG FRISSSSSS!

WWW.FORNETTI.HU
FORNETTI MAGYARORSZÁG

HÚSVÉT KÖZELEG...

(DR. HORVÁTH GYÖRGY – ÜNNEPI GONDOLATOK)

„Fakadnak már a virágok,
Kiderül az ég,
És a föld most készül ülni
Drága ünnepét.
Szíveinkben, mint a földön,
Ma öröm legyen,
Feltámadt az Istenember
Győzedelmesen!”

/Reviczky Gyula: Feltámadás/



Húsvét az élet igazi realitása, az újra és újra visszatérő feltámadás ünnepe. Csak a feltámadás ad értelmet életünknek. Megerősít abban, hogy képesek és egyben készek is vagyunk megújulni. Szerencsénkre nem at-

tól függ a feltámadás, hogy elhisszük-e, vagy sem. Ez mintegy 2000 éve megtörtént, azóta egyfolytában húsvétban élünk.

Gondoljunk csak bele, milyen sokkot okozott az ismerősöknek, barátoknak, amikor Jézus megjelent húsvét után közöttük. Szellem! - kiáltották. Ám a kézfogás, az ölelés, az együtt étkezés meggyőzte őket, hogy hús-vér emberről van szó. Húsvét tehát: feltámadás, megváltás, újjászületés.

Károli Gáspár szerint húsvétnál a két legfontosabb szó: elvégeztetett és feltámadott.

„Vagy így, vagy úgy, de mindenki siet
Mostanában tölem valahova -
Nem volt ily kurta azelőtt a perc,
S az óra ily kiszabott, mostoha...”

/Reményik Sándor: Mindenki megy/

Állandó rohanásban vagyunk, okostelefonnal kelünk, fekszünk, mégis úgy érezzük, mintha lemaradnánk valamiről, mintha soha nem érnék utol magunkat. Persze arról már fogalmunk sincs, hogy milyen hírt olvastunk a múlt évben, a múlt héten, tegnap. Az új rátelepszik a régre, de mi csak hajtjuk az újat.

Állandóság hagyományokhoz való ragaszkodás vagy a változás – az új keresése és befogadása visz-e jól előre?

Adott génkészlettel születünk, ez nem is változik, míg az életünk számtalan változáson megy keresztül.



A régi alapokon épül fel az új. Nem felégetni és megszüntetni kell a korábbiakat, hanem alapként használni és ráépíteni az újat. Ez a generációk feladata, a megszüntetve megőrzés. Minden más csak zsákutca. Ebben a legjobb szövetségesünk, egyben legkeményebb ellenfelünk, olykor hátráltatónk is, saját magunk.

Nem véletlen volt a Delphoi jósda bejáratára felírva: Ismerd meg önmagad!

Az önismeret során tisztázni kell a hitet, egyeseknél a húsvéti hitet, azaz az Istenhez való viszonyunkat.

„Ne félj, mert megváltottalak
Neveden szólítottalak
Karjaimba zártalak
Örökre enyém vagy.”

Borsodi Sztu,
AMIKOR KIPRÓBÁLTOK
VALAMI ÚJAT, ÉS BEJÖN.

PRÓBÁLJÁTOK EGY ÚJ PÉNT, KÉSZÍTSÉK, NÉVEL,
TISZTÁN ARAZMÁSÁVAL AKÁZT BORSODI!

TISZTÁN
MEGÚJULT
RECEPTTEL
KÉSZÍTETTÜNK

BORSODI
VILÁGOS SÓR
4,5% ALKOHOL TARTALMAVAL

BORSODI
MEGÚJULT-RECEPTTEL
VILÁGOS SÓR
4,5% ALKOHOL TARTALMAVAL

Az élet habos oldala

FOGYASZD FELELŐSSÉGGEL!

**STARTOLJ ÓRÁNKÉNT
A 15.000 FT-ÉRT!**

RÉSZLETEK: NYERJAKEKSZEKKEL.HU

A PROMÓCIÓ IDŐTARTAMA:
2022.04.01. - 2022.05.15.

JÁTSSZ A PROMÓCIÓBAN RÉSZTVEVŐ KEKSZEKKEL ÉS NYERJ!

HUNOR TAVASZI SÜTIAJÁNLÓ: RÁKÓCZI TÚRÓS

Hozzávalók:

(a tésztához)

- 240 g finomliszt
- 120 g vaj
- 60 g cukor
- 1 db tojássárgája
- 1 dl tejföl
- 1 csomag sütőpor
- 1 citromból nyert citromhéj (reszelve)

(a töltelékhez)

- 500 g tehéntúró
- 100 g cukor (vaníliás cukor vagy vaníliaesszencia is mehet bele)
- 1 csomag vaníliás cukor (vagy vanília kivonat)
- 3 db tojás
- 100 g mazsola
- 1 ek zsemlemorzsa
- 2 ek sárgabaracklevár (savanykás)
- A habhoz
- 3 db tojásfehérje
- 120 g porcukor

Elkészítés:

A tészta hozzávalóit összedolgozzuk, majd a hűtőben egy félórás pihenőt engedünk neki.

Sütőpapíron kinyújtjuk, majd egy nagyobb téglalap alakú tepsi-be tesszük. 180 fokon világos zsemleszínűre sütjük.

Közben a túrót kikavarjuk a cukorral és a tojások sárgájával. A fehérjét külön felverjük és óvatosan hozzákeverjük a túróhoz. Végül hozzáadjuk a beáztatott, lecspegettetett mazsolát és a zsemlemorzsat.

A félig sült tésztát kivesszük a sütőből és megkenjük a baracklevárral, majd a túrókrémrel. Visszatoljuk sülni.

Utolsó lépésként a tojás hab készül. Itt csak azután kell beletenni a cukrot, miután a fehérjét már felvertük. Látszólag soha nem lesz belőle újra hab, de nem kell megijedni. Kitartóan dolgoztatni kell a robotgépet



(vagy a férjet) és egyszer csak kész lesz a tükörfényes, kemény habcsoda, ami akkor sem esik ki az edényből, ha a feje tetejére állítjuk.

Egyszerűen a kész tésztára simítjuk, egy késsel kicsit megcifráljuk, aztán visszatoljuk a sütőbe, amíg egy kis színt kap.



Abonyi-Tóth Anasztázia kislánya Tóth Szonja



Áfráné Szélpál Kitti kisfia Áfra Olivér Noel



Baranyi Szilvia kislánya Becski Dóra

Hunor babák



Fülöp Nóra kisfia Tombác Áron



Kóváriné Szécsi Krisztina kislánya Kővári Zsófia



Mayerné Alács Bettina kislánya Mayer Zoé Bettina



Molnárné Ferenczi Mónika kislánya Molnár Szofia



Pintér Marianna kisfia Pintér Koppány Levente



Staberczné Berki Rebeka kislánya Stabercz Zoé



Szöke Krisztina kisfia Kis Gergő



Tószegi-Németh Andrea kislánya Tószegi Lia

BEDE RÓBERT-FÉLE TAVASZI/HÚSVÉTI RECEPTAJÁNLÓK!

„Tavasszal nagyon szeretem a lepényeket, az egyszerű, könnyű tésztarecepteket. Ezért egyik ajánlásom is egy ilyen **TÉSZTÁBAN SÜLT SONKA** recept, mely kiválóan illik a következő hónapok és a húsvéti ünnep hangulatához:

Tészta alap:

25 dkg liszt, 15 dkg vaj, egy tojás, egy csipet só, és maximum két evőkanál tej.

Ebből gyúrunk egy jó kis tésztát. Mivel rengeteg vaj van benne (nem margarin) ebből egy puha állagú tészta lesz majd. Ezt kinyújtjuk nagyon szép vékonyan, 2-3 milliméteresen, és elősütjük a megfelelő, nekünk tetsző formába téve.

Töltelék, sütés:

Ebbe bármit tehetünk tetszés szerint, de húsvét alkalmából most főtt sonka szeleteket vagy kockázott füstölt sonkát/csülköt ajánlanék. Friss zöldséggel - akár medvehagymával, akár újhagymával – alaposan megszórjuk, elterítjük benne, és egy tojásos-tejszínes keverékkel leöntjük.

Visszatesszük a sütőbe, és ezt belesütjük.

Az elkészült fogás akár melegen, akár hidegen nagyon-nagyon jól fogyasztható.

Egy picit kupac, enyhén ízesített salátával ajánlom tálalni.

Alternatívák:

Nagyon szeretem még a nyúlhúst és bárányhúst is, sokat dolgozom velük. Tehát ilyenkor húsvét táján szívesen ajánlanék még egy egyszerű, frissen sült **NYÚLGERINCET** is.

Vagy akár egy egészben megsült, göngyölt, **ROZMARINGOS BÁRÁNYCOMBOT** egy vajos, erőteljes zöldborsó pürével, amit ízvilág szerint friss mentával bolondítanék meg, esetleg egy kis majoránnával.

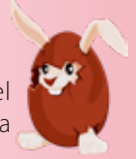
Mellé pedig mehet a tormamártás: az előzőleg megfőzött és megpirított tormát, felöntjük tejszínnel, egy korty fehérborral, és valamilyen füstölt lével, hogy enyhén füstös íze legyen. Ezt felforraljuk. Tehát semmi extra – egy kis zöldborsópüré, egy füstös torma-mártás, mellé egy-két szelet frissen sült hússal, és máris kész az álmélet!

Mindezt meg lehet még koronázni vékony csikokra vágott sárgarépával, petrezselyemgyökérrel, zellerrel, melyeket leforrázunk, és utána hirtelen megpirítunk kevés zsiradékon, hogy ropogós legyen. Ezt aztán máris halmozhatjuk a frissen sült fogásunk tetejére.

Jó étvágyat kívánok hozzá Mindenkinék!”



HUNOR HUMOR (HÚSVÉTI KIADÁS)



Új bolt nyílt az Erdőn.

Az állatok érdeklődéssel állnak sorban nyitás előtt a bejáratnál.

Egyre hosszabb a sor, az állatok egyre türelmetlenebbek.

Egyszer csak megérkezik Nyuszika, és el akar menni a sor mellett a bejárat felé.

A Medve idegesen elkapja a bundáját, és „Várd ki te is a sorodat!” kiáltással a sor végére hajtja.

Másnap ugyanez megismétlődik.

Amikor a harmadik napon is a Nyuszi a sor végén találja magát, mérgesen megrántja a vállát, és azt mondja:

„Na, akkor ma se nyitok ki!”

- Melyik a húsvéti nyuszi kedvenc zenei stílusa?

- Természetesen a hip-hop.

- Miért rejti el a húsvéti nyuszi a húsvéti tojásokat?

- Nem akarja, hogy bárki megtudja, a csirkével kavar.

- Mi az előnye annak, ha szenilis vagy?

- ???

- Elrejtethed magadnak a húsvéti tojásokat.

Kisgyerekek gyónnak húsvét előtt. Bemegy a gyóntatófülkébe az első, megvallja bűneit, és ezzel zárja:

- Bedobtam a vízbe a tökmagot.

A plébános nem érti, de nem kérdez rá. Jön a következő gyerek, az is megvallja, hogy bedobta a vízbe a tökmagot, és ez így megy tovább, míg az utolsó gyerek nem említi ezt a bűnt. A plébános rákérdez:

- Te nem dobtad vízbe a tökmagot?

- Nem - feleli a gyerek -, én vagyok Tökmag.

- Hogy hívják a népszerű nyulat?

- ???

- Vastapsifüles.

- Hogy hívják a sült nyulat?

- ???

- Tepsifüles.

- Hogy hívják a süket nyuszt?

- ???

- Hát úgy, hogy: NYUSZÍÍÍ!!!



Tudja-e, hogy minek a szimbóluma a húsvéti nyuszi? A megfejtésben választ kap a kérdésre!

	ZENE: LASSAN		NŐ FELSŐRIMA	AZ ABC 10. BETŰJE	HARUZZHUS KÉZELI	BÉKÉS ... KÖRKA
1		KÖZ- TERÜLETI ELEKTRON JELE				
THOMAS A. ANDERSON				EXTRA DARAB		
NEP-ET AUFŐREL		SZÉLEIN PANG		FÜNEZEL TELEPÜLÉS		EGYIK VITAFEN
LUXEHBURGI AUFŐREL		CSODÁLKOZÓ HANG				PÉNZ, SZLENGÖL
	2	ELLENÁLLÁS EGYSEGE	... CE (TELIZÓFUS) ÁRÁPERŐSSÉG JELE	... RÓGATI (RENDBEN)	CSODÁLKOZÓ HANG	
... ET MOE (GÉRALDY)		TÖRÉSHATÁR JELE	A TÉRKÖP KÖZEPPI	FARUVOS HANOSZER	HAGNÓ RÉSZEL	
BOSSZUS SZÓCSKA		RÖNTGEN, KÖVEKEN KÉZFÉKES			12 HÓNAP	ELŐTAG: GIDA
	LR				DSZELON	

IMPRESSZUM

Felelős kiadó: HUNOR COOP Zrt • Szerkesztő: Mészáros Mariann

Fotók: Vidovics Ferenc, Mészáros Mariann, pixabay.com

Web: www.hunorcoop.hu • Facebook: www.facebook.com/hunorcoop

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