

Humor Magazin

20. ÉVFOLYAM, 37. SZÁM



coop

GYÉMÁNT TÁMOGATÓ



Zöldség-Gyümölcs
Egészség

Főszerepben a
szentesi „Humormaffia”
egy újabb tagja:
INTERJÚ
HAJDÚ BALÁZZSAL!

Hírek,
érdekességek,
megújuló
Üzletek



Környezettudatosság, komposztálás és
okos vásárlási tippek Mindenkinek!

Humor
Coop
A coop
csoport tagja

SZAKÉRTŐKTŐL SZAKÉRTŐKNEK

Staropramen
DARK
UNFILTERED
GRANÁT
PILSENER

18+ 12+ 12+ 12+ 12+

FONYVAZÁS FELÉLŐSÉGI

Mindig tibi!

Roshen
tibi
bubbe

Uj!

Like icon

IRATKOZZON FEL HÍRLEVELÜNKRE!

Ne maradjon le legjobb ajánlatainkról!
Értesüljön időben legfrissebb
Törzsvásárlói kedvezményeiről!

Nincs még Coop Klub kártyája?
Tegye fel azonnal! Állítsa ki
a Coop Klub törzsvásárlói programjának
Hasznosító útmutatóját a gólyánál!

coop klub

Nagykun-Hús Kft.

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

sertéshúsok, marhahúsok
kiváló minőségű
húskészítmények
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

WWW.NAGYKUNHUS.HU

Mindig friss!

Keresse üzleteinkben a Lombor termékeket!

Lombor Cipo Kft.
1000 Szentendre, Petőfi utca 5.

Bajor magvas kenyér
Paraszt cipo
Light cipo
Tönkölyös toast
Durum toast
Korpás cipo
Nyokri kenyér
Formakenyér
Kovácsos vebra

Kóstolja meg!

Hunor Coop
A coop csoport tagja

**CSATLAKOZZON ÖN IS
A COOP KLUBHOZ!**

coop klub
TÖRZSVÁSÁRLÓKNAK
KUPONNAL
ALACSONYABB
ÁRAK

TARTALOMJEGYZÉK

3. Köszöntő
Tartalomjegyzék
Coop Törzsvásárlói rendszer
4. Matematikától a sakkon át a humor nagyszínpadáig:
Riport Hajdú Balázssal
6. Tippek a környezettudatos vásárláshoz!
7. Komposztálás: pofonegyszerű, hasznos és menő!
8. Hasznos tudnivalók
Zöldségek és gyümölcsök jelentősége a táplálkozásunkban
9. Szőke Bandi tavaszi egészségtippjei, hagyományörző receptjei
10. Evés-ivás-társaság: Tudományosan!
(Dr. Horváth György, gyógyszerész írása)
11. Tudja-E, hogy Milyen előnyökkel jár a COOP törzsvásárlójává válni, és a telefonos applikációt használni?
12. Újabb áruházunk várja megszépülve kedves Vásárlóinkat!
13. Honnan jön a Hunoros zöldség-gyümölcs?
14. COOP-al a környezetért:
Vásárolj nálunk te is nejlonzacskó és műanyag szatyor-mentesen!
15. Keresd a különbséget és nyerj!
Játék gyerekeknek-felnőtteknek
16. HUNOR spórolós receptajánló
Keresztretjévény
HUNOR humor - Chuck Norris kiadás

KEDVES OLVASÓNK! KEDVES TÖRZSVÁSÁRLÓNK!

Rengeteg vidám és érdekes témával készültünk Önöknek legújabb számunkban! Ismét célkeresztben a humor és a stand-up; beszélgettünk Hajdú Balázs, szentesi születésű humoristával, valamint ügyeletes Hunoros humoros munkatársunk, Szőke András is remek tavaszi praktikákkal készült Önöknek. Magazinunk kiemelt témája a zöldség- és gyümölcs-fogyasztás előnyei, valamint a környezettudatosság mind otthon, mind a vásárlások alkalmával.

Nagy örömmel mutatjuk be legfrissebb felújított üzletünket Foktón, mely a Magyar Falu program keretein belül került átadásra április elején, valamint az új Coop Klub Törzsvásárlói applikáció részletes előnyeit is megismerhetik újságunkból.

Kellemes olvasást kívánunk Mindenkinek!

Tisztelettel:
Mészáros Mariann,
szerkesztő



A Coop Klub törzsvásárlói program

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



TÖLTSE KI AZ IGÉNYLŐLAPOT,
és már használhatja is
kártyáját



VÁSÁROLJON
Minden 20 Ft vásárolt érték után
1 pont jár.



GYŰJTSE A PONTOKAT



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



meglepetés
blokkvégi kuponok

törzsvásárlói
extra kedvezmények

pontgyűjtés
garantált hűségpontokért



MAXOLD KI A KEDVEZMÉNYEKET!

Legyél Te is törzsvásárlónk
és töltsd le az appot, aktiváld
a mobilkupon szolgáltatást és használd
minden vásárlásnál a telefonod!



© 2018 Coop Hungaria Zrt.

MATEMATIKÁTÓL A SAKKON ÁT A HUMOR NAGYSZÍNPADÁIG:

RIPORT HAJDÚ BALÁZZSAL!

Valami lehet a levegőben Szentesen, hiszen a város már számtalan hírességet nevelt ki magából, a szórakoztató ipar minden területén. Legyen szó színészekről, zenészekről, a Horváth Mihály Gimnázium drámatagozatos diákjai mindenhol felbukkannak. De nem csupán ezen a területen erős a város hatása, hiszen az is kijelenthető, hogy Szentes igazi „Humor Nagyhatalom”! A szakmában már csak „Szentesi Humormaffiaként” emlegetett társaság olyan tagokkal büszkélkedhet, mint Badár Sándor, Szőke András, Kőhalmi Zoltán, Horváth János és nem utolsósorban **Hajdú Balázs**! Egyedi stílusuk, és különleges humoruk nem csupán a stand-up rajongók körében, de az egész országban jól ismert.

A Hunor Magazin céljából tűzte, hogy minden számában igyekszik bemutatni helyi és környékbeli születésű tehetségeket, hírességeket. Ezúttal az a megtiszteltetés

ért bennünket, hogy Hajdú Balázs humoristával beszélgethettünk. Ő szintén a szentesi Horváth Mihály Gimibe járt, ám ő a matek szakról indult – és bevallja, hogy a drámaisokkal való kapcsolat és közös időtöltés mindenképpen hatással volt rá!

Mesélj kicsit a fiatalabb korodról és a szentesi éveidről! Mik a legmeghatározóbb emlékeid az itt töltött időszakból?

Főleg a foci és a sakk. A Klauzál Gábor Általános Iskolába jártam, nővéreméké volt ott az első osztály, amikor megalakult az iskola. Természetesen én is oda jártam, hiszen nagyon közel laktunk így, ha valamit otthon felejtettem, mindig vissza tudtam érte szaladni. Itt kezdtem el szakkörre járni, hiszen édesapám is sakkozó, úgyhogy ez jött magától.

Emellett mi volt az, ami még lekötött fiatalon? A futballban is egészen komoly szinten elmerültél, igaz?

Igen, jártam focizni, nagyon szerettem, egy NB1-es igazoláshoz is közel jártam, bár aztán egy sérülés keresztülhúzta a számításokat. A gimis éveim nagyon jók voltak, szerettem a társasági életet, sokat látogattam a drámaisokkal – egy kicsit innen is jött a humor és színpad vonzalom. Bár én közben matek szakos voltam Volosin tanár Úrnál. Erős osztályunk volt, néha tíz kitűnő tanulóval is (én mondjuk nem voltam közöttük). Később jártam egy fél évet Szegeden matek szakra az egyetemen is, de aztán hamar rájöttem, hogy ez annyira nem volt jó döntés és váltottam közgázra... De ha összegezni szeretnénk, igazából a barátok, foci, sakk, bulik: ezek voltak a legmeghatározóbbak a fiatalkoromban. Egyszer alapítottunk egy vicces zenekart is, a „Szinkópát”, ahol énekeltem, szövegeket írtam, csörgődobolást csináltam. Ez inkább ilyen abszurd vonal, néha felhozom fellépéseken is. Vagy volt,



hogy írtam a drámaisoknak egy kisebb darabot a teadélutánra, amit elő is adtak. Egy időben szerkesztettem egy vicces újságot is, amit apukám lefénymásolt nekem, én meg osztogattam. Szóval ilyesféle dolgokkal foglalatostkodtam.

Itt már elkezdett foglalkoztatni a színpad és a humor?

Itt még nagyon hobbi szint volt. Kicsit később jött ez, amikor már főiskolásként egyszer hazajöttem, és valami újságban, talán a SzuperInfóban megláttam egy hirdetést, hogy Szegeden a Pincészínházban lesz humorista tehetségkutató Kancsár József szervezésében. Akkor erre elmentem, és ott kaptam meg a Dumasínház elérhetőségét. Így kerültem végül közel a stand-up comedy-hez.

Előtte mondták már mások is neked, hogy ki kellene próbálnod magad ezen a területen?

Nem nagyon, mert akkoriban még nem volt annyira ismert a stand-up műfaja, maximum Fábry kereszttől ismerkedtek vele az emberek. De társaságban, ha elkaptam a hangulatot, nevettek rajtam az emberek, és akkor éreztem meg, hogy bizonyos helyzetekben tud vicces lenni az, amit mondok,



vagy amit csinálok. Ez színpadon persze egészen más, mint a suliban, ahol az órákon való vicceskedés mindig megvolt... azt hiszem, rendszerint van egy-két ember az osztályokban, aki ilyen, és hát valamikor te magad vagy az.

Az első fellépés előtt nagyon izgultál? Mennyire tudtál rá tudatosan készülni?

Akkor még megtanultam, bemagoltam, begyakoroltam a szövegeimet. Bevallom, hogy most már nem így dolgozom, inkább

a vázlatom alapján tudom, hogy mit akarok elmondani. Aztán azt valahogy elmesélem. Van benne rögtönzés is, de általában a saját szófordulataimmal dolgozok. Az biztos, hogy izgultam, például az első fellépés előtt, ami jól sikerült, de a második után valahogy nem, pedig ugyan azt mondtam. Innen alakult ki egyfajta folyamat, hogy fellépésről-fellépésre még dolgozgatok az anyagon, hogy jobb legyek. Azt hiszem végül 2007. októbere volt, amikor felvettek a Dumasínházhoz. Belegondolni is furcsa, hogy milyen rég volt ez, pedig milyen közelinek tűnik! Mondhatni mégiscsak nagy utat jártam már be.

Honnan alakult ki az a „szentesi Humormaffia” kifejezés?

Hú, már nem is tudom, ki kezdte! Lehet, hogy egy újságíró, lehet, hogy a Badárék... Jó kérdés. De az biztos, hogy megragadt. Azt tudom elmondani, hogy nekünk régen volt egy „Szenteste” című műsorunk, ami-ben Badár, Kőhalmi és én voltunk benne. De persze ide kell említenünk még a Szőke Bandit és a Horváth Jancsit is, bár ők nem csak kifejezetten a stand-up műfajával foglalkoznak. Horváth Jancsival egyébként pont találkoztam a leégett szentesi sportcsarnokért rendezett fellépésen. Ott nagyon érdekes volt személyesen is megismerni más szentesi híres művészarcokat, akikkel egyébként korábban még nem találkoztam.

Mások is szokták emlegetni, hogy van valami a város hangulatában, ami inspirációt hoz. Te is érzed ezt? Vagy motiváljátok egymást?

Nem is tudom... Az biztos, hogy szoktuk emlegetni a többiekkel, hogy szinte minden szentesinek van valami fura hobbi, amivel elszöszmötöl. Ezt én is így látom. Igazából nem gondoltam, hogy ezzel a stand-uppal be lehet futni, de mégis megtörtént.

Fellépések előtt teszteled laikusok előtt is a poénokat? Mi a munkafolyamatod?

Régebben volt rá példa, de most már inkább csak közönség előtt tesztelek. Az a legideálisabb egy fellépőnek, ha van egy működő műsora, és ahhoz tesz hozzá újat. Például van 25 perc régi, meg 5 perc újdonság.



Milyen gyakran változtatasz a fellépéseken?

Jó kérdés. Ez is változó. Azt mondják, hogy egy évben egy új műsor már jónak számít különösen a tévéprogramok miatt is. Az új önálló estem például most lesz negyedjére előadva. Ez egyelőre 60 perces, de azt hiszem, kellene hozzá még egy kicsi plusz, hogy bővebb legyen. Nagyjából néhány hónapnyi komolyabb felkészülés van mögötte. Aztán ez az előadásokkal együtt formálódik és alakul.

A családot el szokott menni a fellépésidre? Furcsa fellépni ismerősök előtt?

A szentesiekre igen, meg néha a budapestiekre is. Mindenképpen furcsább. Van, aki nem is vállal a saját városában fellépést, de én már megszoktam. Szeretek hazajárni. **Magazinunk jelen témája a környezet-tudatos vásárlás és zöldség-gyümölcs fogyasztás. Hozzád mennyire állnak közel ezek dolgok?**

Szeretek főzni, szeretem a zöldségeket, gyümölcsöket, például lecsót is szoktam készíteni, ami ugye igazi szentesi dolognak számít már a Lecsófesztivál miatt is. Anyira tudatos vásárlónak még nem tartom magam, de például közeli kisboltba járok vagyok, nem annyira nagy hipermarketes. Az alapvető környezettudatos dolgokra figyelek. A Dumasínház produkciós vezetője, Litkai Gergely szeret a fenntartható fejlődés témakörével foglalkozni, volt egy közös faültetésünk is nemrég, sőt, lehet venni faültetés támogató jegyet is a fellépésekre.

Hajdú Balázs következő nagy Önálló estje május 21-én, vasárnap lesz a Corvin Dumasínházban, melyre még kaphatóak jegyek!

Reméljük, hogy hamarosan Szentesen, vagy környéken ismét színpadon láthatjuk Öt, és a helyi Humormaffia többi tagját!

TIPPEK A KÖRNYEZETTUDATOS VÁSÁRLÁSHOZ!

Az első lépés: próbáljuk előre átgondolni a vásárlást, tervezzük meg!

Vigyünk magunkkal vászontáskát, zöldségfalót, kenyérzsákot – ne kelljen mindig feleslegesen nejlonzacskókat használnunk.

Legyünk határozottak, s csak olyan terméket tegyünk a kosárba, melyre valóban szükségünk van.

A hétköznapiak során számos fogyasztói döntést hozunk meg. Vásárlói döntéseink hasonlóak, mint a szavazatok. Amikor egy vállalat termékének megvásárlása mellett döntünk, a fogyasztói ár kifizetésével az adott vállalatot támogatjuk, vagyis az adott vállalatra "szavazunk". A környezettudatos vásárlás célja, hogy a fogyasztásunkkal minimalizáljuk a környezetkárosító hatást, olyan üzleti gyakorlatokat támogassunk, amelyek hosszú távon fenntartható gazdasági fejlődéssel összeegyeztethetők.



Mi az a környezettudatos vásárlás?

A környezettudatos vásárlás egy gyűjtőfogalom, azokat a fogyasztói szokásokat összegzi, amelyek az ökológiai lábnyom csökkentésére törekednek a vásárlás során. Az ökotudatos fogyasztók célja, hogy fogyasztói igények kielégítésével ne növeljék drasztikusan az ökológiai lábnyomot.

1. Konzumerizmus szemben a tudatos fogyasztással:

Konzumerizmus alatt a túlfogyasztás-ra ösztönző nézetek összességét értjük. A konzumista fogyasztási magatartás sokszor öncélú vásárláshoz vezet. Ezzel szemben a tudatos fogyasztó etikai és környezeti szempontokat is figyelembe vesz a vásárláskor.

2. Biológiai úton lebomló termékek, természetes tisztítószer (mosószóda, ecet, mosószappan)

Sokszor a természetes tisztítószer (mosószóda, szóda, bikarbóna, ecet, citromsav) nem csupán kedvezőbb ár-érték arányúak, de környezetbarátabbak is.

A mosószóda megtalálható a természetben. Szikes tavak vizében és szikes ta-

lajban egyaránt fellelhetők. A mosószóda előállításának ökológiai lábnyoma alacsony. A gyártás során nem keletkezik a természet-re káros anyag. Használat után lebomlik a vízben, így a vízkörforgásra sem gyakorol negatív hatást.

3. Lokális élelmiszerek

Nem csupán az élelmiszer előállítása lehet környezetkárosító hatású, de a szállítása és tárolása is. Akár több ezer kilométeres szállítással jelentősen megnőhet egy termék ökológiai lábnyoma, hiszen a szállításhoz használt járművek is rendelkeznek károsanyag kibocsátással. Bizonyos élelmiszerek tárolása pedig jelentős energia igényvel bír.

Egy, a Táplálkozásmarketing folyóiratban megjelent 2014-es kutatás azt vizsgálta, hogy a magyar személyek miként viszonyulnak a helyi élelmiszerekhez. A kutatási eredmény igen pozitív lett, mely szerint a magyar emberek jelentős érdeklődést mutatnak a helyi élelmiszerek iránt!

4. Környezetbarát csomagolás, csomagolásmentes termékek

Bár a szelektív szemetgyűjtés növekvő népszerűségnek örvend, nem helyettesíti teljesen a hulladék keletkezésének a csökkentését.

Hogyan járulhatunk hozzá környezettudatos vásárlóként a hulladékmennyiség csökkentéséhez? A szükségtelen fogyasztás csökkentése mellett, válasszunk olyan termékeket, amelyek környezetbarát csomagolást használnak, figyeljük a műanyagokon az újrahasznosíthatóságot mutató jelzéseket és kódokat, vagy vegyünk csomagolást nem igénylő terméket!

5. Hulladékmentes alternatíva az egyszerű használatos termék helyett

Hosszú élettartamú, ökotudatos termékek vásárlásával szükségtelenné teheted a jövőbeli újabb vásárlást.

A tartós termékek ára gyakran magasabb az egyszer használatos fogyasztási cikkekénél. Ne felejtse azonban, hogy a tartós termékeket akár éveken keresztül is használhatod. Így az egy használatra jutó költség jelentősen alacsonyabb lehet.

6. Évszaknak megfelelően kapható zöldségek és gyümölcsök (szezonális táplálkozás)

Az évszaknak megfelelően kapható zöldségek és gyümölcsök nem csupán kedvezőbb ár-érték aránnyal bírnak, de sokszor az ökológiai lábnyomuk is alacsonyabb. Ezeket az élelmiszereket ugyanis nem szükséges eltérő klímájú, távoli országokból szállítani. Az alábbiakban felsorolunk pár vitaminkban és ásványi anyagokban gazdag,

évszaknak megfelelően kapható zöldséget és gyümölcsöt:

Tavaszi: bazsalikom, karalábé, petrezselyem, sárgarépa, sóska, újborgonya, újhagyma, zöldborsó, hónapos retek.

Nyári: alma, áfonya, bab, meggy, paprika, paradicsom, uborka, szilva, cukkini, cseresznye, eper, barack, dinnye, kukorica.

Őszi: brokkoli, szőlő, füge, csemegekukorica, földimogyoró, gyömbér, karfiol, fokhagyma, kelbimbó, kinaikel, mandula, zöldbab.

Téli: kelkáposzta, kökény, cékla, csicsóka, fekete retek, lilakáposzta, téli alma, zellergumó.

A környezettudatos vásárlás ezen praktikája nem csak a környezetkárosítást, de a szükségtelen pénzügyi terheket is minimalizálja.

7. Körforgásos gazdaság, használt termékek vásárlása

A környezettudatos vásárlás egyik legfontosabb praktikája, a használt termékek vásárlása és a megunt, használaton kívül termékek továbbadása.

Nincs más dolgunk, mint vásárlás / egy használati cikk kidobása előtt az alábbiakat mérlegelni:

A megvásárolni kívánt termék elérhető használtan valamelyik aukciós oldalon, garázsvásáron, egyéb elérhető helyen? Ha igen, érdemi termékminőség csökkenés nélkül beszerezhető kedvezőbb áron?

A kidobni kívánt használati cikk hasznos lehet valakinek? Ha igen, el tudom érni azokat a személyeket?

8. Veganizmus, a fenntartható fejlődésért

A kizárólag növényi eredetű összetevőket tartalmazó fogyasztási cikkek előállítása általában kevesebb természeti erőforrás felhasználásával és kisebb károsanyag kibocsátással jár, mint az állati eredetű összetevőket tartalmazó termékek esetében. Így, ha nem is váltunk teljesen vegán életvitelre, érdemes lehet megfontolni a növényi alapú termékek választását.

(Forrás: ecofamily.hu)



KOMPOSZTÁLÁS: POFONEGYSZERŰ, HASZNOS ÉS MENŐ!



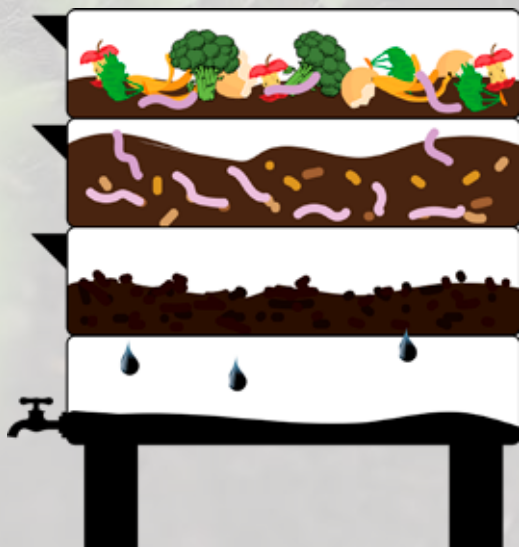
Itt a tavasz, jön a „fűnyíró” szezon és a kertészkedés, így érdemes átgondolnunk a komposztálás lehetőségét. Sőt, már kert sem kell feltétlenül ahhoz, hogy újrahasznosítsuk konyhai hulladékunkat és csodás tápanyagot készítsünk szobanövényinknek, hiszen akár benti, szagmentes komposzt tárolót is vásárolhatunk.

Régen mindennapos és általános dolog volt, de szerencsére hazánkban is kezd újra visszatérni a tudatos komposztálás szokása.

Ezzel a levágott, elpusztult növényi részek lebomlását használjuk ki, és forgatjuk vissza őket a talajba. Így kis adagokban, fokozatosan és hosszú időn keresztül nyújthatunk tápanyagot a növényeinknek, ellentétben a műtrágyával, amely egy hirtelen, nagy mennyiségű, kevésbé hasznosuló dó-zist jelent.

A kerti komposzt készítésére a kertben található valamennyi szerves hulladékanyag felhasználható.

Érdemes a kert egyik árnyékos sarkában kijelölnünk egy helyet a komposztkészítésre. Ide felhalmozhatjuk a kerti hulladékokat (falevél, lenyírt szén és szalma, gyümölcsfák nyesedéke, a zöldborsó és zöldbab szára, vagy a fel nem magzott gyomnövények),



a nyers konyhai hulladékot, és ételmaradékot (zöldség és gyümölcszármarékok, teafilter, kávézacc, hamu) és az állati eredetű trágyát és ürülékét. A tehéntől, kecskétől, disznótól, birkától, csirkétől és lótol származó trágya nagyon jó komposzt, de macska és kutya ürülékét ne használjuk, mert kórokozókat tartalmazhatnak, amelyek károsak a növényeink részére. Fontos, hogy mindig rétegesen rakjuk össze a szerves anyagot, és minél vegyesebb az alapanyag, annál gyorsabb a bomlási folyamat.



Konyhai mini komposztáló

A komposztálás előnyei:

- kevesebb szemet keletkezik
- olcsó és környezettudatos megoldás
- javul a talaj minősége
- javul a talaj hő- és levegőgazdálkodása
- javul a talaj tápanyagtároló képessége
- a komposztban található hormonhatású anyagok serkentik a növényi növekedést
- nagyobb lesz a növények ellenálló képessége a kórokozókkal és kártevőkkel szemben
- alkalmas tápanyag visszapótlásra és trágyázásra is
- nem kell elégetnünk a feleslegessé vált faágakat, nyesedékeket.

Hogyan készítsünk komposztot?

1. Gyűjtsük össze a komposztálandó anyagokat, és tegyük egy halomba körülbelül 1,5 méter magasságig, majd vékony földréteggel fedjük be.
2. Mindig tegyünk barna hozzávalókat a komposztba. Ezek a száraz, kemény, magas széntartalmú anyagok, mint például a gallyak vagy száraz levelek.
3. Legyenek zöld hulladékok is a komposztban. Ezek a friss, lágy, nitrogénben gazdag anyagok, mint például a friss vágott fű, az ételmaradékok, és a konyhai hulladékok.
4. Igyekezzünk minden alapanyagot felaprítani, mert így gyorsabban lebomlanak majd.
5. Ha folyamatosan gondoskodunk arról, hogy nyirkosan maradjon a szerves hulladék, akkor 3-4 hónap alatt bomlásnak indul. Ilyenkor érdemes átkeverni a komposztanyagot, mert így több levegőhöz jut a szerves anyag, amivel elő-



segítjük a bomlás folyamatát. Ha száraz az idő, meg is öntözhetjük a halmot. Ilyenkor is érdemes megkeverni az anyagot, hogy gyorsítsuk a folyamatot, és levegőhöz jussanak a rétegek. Ügyeljünk azonban arra is, hogy ne legyen túlságosan nedves a halom, mert akkor kellemetlen szagot áraszt.

6. Az összerakástól számítva egy év múlva a komposzt egységes földnemű anyaggá válik. Ez egy könnyen lapátolható anyag, amit 1 centiméter vastagon célszerű szétteríteni és bedolgozni a talajba.



Mit ne rakjunk a komposztálóba?

Kerüljük a húsmaradékokat és a zsírokat, a citrusfélék héját, a magvas gyomokat, és a beteg növényi részeket. Ne kerüljön a komposztba hús, csont és a főzött konyhai hulladék se. A dió és vadgesztenyefák lombját se komposztáljuk, mert az ezekben lévő juglon nevű vegyületnek növekedésgátló hatása van. A legfontosabb azonban, hogy semmilyen szervesetlen hulladékot ne rakjunk a komposztba (konzervdoboz, üveg, műanyag, papír) mert ezek nem bomlanak el.

(Források: agrarszektor.hu)

HASZNOS TUDNIVALÓK

ZÖLDSÉGEK ÉS GYÜMÖLCSÖK JELENTŐSÉGE A TÁPLÁLKOZÁSUNKBAN

A zöldségek és gyümölcsök kiemelkedő táplálkozás-élettani szerepet töltenek be szervezetünk megfelelő működésében. Viszonylag alacsony energia-, zsír-, és szénhidráttartalmukkal szemben jelentős vitamin, ásványi anyag és antioxidáns tartalmuk révén szerepet játszanak számos betegség kockázatának csökkentésében. Kedvezően hatnak a szervezet sav-bázis egyensúlyának fenntartására. Magas élelmi rosttartalmuk elősegíti a megfelelő bélműködést, teltségérzetet biztosít és jótékonyan befolyásolja szervezetünk zsír- és szénhidrát anyagcseréjét. Íz és illatanyagaik révén serkentik az emésztőnedvek termelését, ezáltal hozzájárulnak az emésztőrendszer megfelelő működéséhez. Magas víztartalmuknak köszönhetően szabályozzák a szervezet folyadékháztartásának egyensúlyát.



TIPPEK A MINDENNAPOKRA:

- Együnk naponta legalább háromszor zöldség- vagy főzelékféléket és legalább háromszor gyümölcsöt is. Tipp: fogyasszunk minden étkezéshez zöldséget vagy gyümölcsöt, így biztosan fedezni tudjuk az ajánlásnak megfelelő napi fél kg mennyiséget

- Mindig friss, idénynek megfelelő, ép gyümölcsöt és zöldséget válasszunk.

- Lehetőség szerint mindig tartsunk otthon gyümölcsöt, zöldséget. Tipp: ha nem fogyasztjuk el pár napon belül, fagyasszuk le, a mélyhűtött zöldségek-gyümölcsök a frissnek megfelelő értékes tápanyagtartalommal bírnak

- Nassolás helyett fogyasszunk inkább gyümölcsöt, gyümölcslét. Édesség helyett gyermekünknek is adjunk gyümölcsöt, zöldséget így már gyermekkorban kialakulnak a helyes táplálkozási szokások.

Tipp: két étkezés között, együnk friss gyümölcsöt, belőlük készült fagyaltot. A frissen szeletelt zöldségekhez igazán jól illik egy alacsony zsírtartalmú mártás, ha mégis

csokoládéra éhezünk, mártsuk a gyümölcsöt magas kakaótartalmú olvasztott étcsokoládéba.

- A gyümölcsöket, zöldségeket fogyasztás előtt, mindig alaposan mossuk meg. Tipp: ha nem okoz problémát a héja, ne hámozzuk meg, mert jelentős pektin tartalommal rendelkeznek.

- Gyakran együnk sötétzöld leveles főzelékféléket, paradicsomot, citrusféléket és hüvelyes zöldségeket, főzelékeket, mert kiemelkedő a C-vitamin, karotinoid és folsav tartalmuk. Tipp: az ételkészítéshez ne, vagy csak kevés zsiradékot használjunk, és kíméletes konyhatechnológiát alkalmazzunk, az ételeket rövid ideig pároljuk vagy gőzben főzzük, így megőrzi a bennük lévő értékes tápanyagokat.

Miért is olyan fontos számunkra, hogy naponta fogyasszunk zöldséget, gyümölcsöt?

„Testünk és környezete között egyik legfontosabb kapocs minden bizonnyal az élelem. Az élelem képében a környezet ténylegesen bekerül testünkbe és átjárja azt. A vitaminok e kapcsolat koordinálásában kétségkívül a legfontosabb tényezők egyikének számítanak. Meg vagyok győződve, hogyha testünket vizsgálhelyeznénk abba a környezetbe, amely számára ez a test kialakult, éppen olyan tökéletesen működne, mint a többi élőlény teste. A betegség a szervezetünk és a környezetünk közötti diszharmónia kifejeződése.”

(Szent-Györgyi Albert)

A „civilizációs betegségek” napjaink rettegett kórképei. Elhízás, kettes típusú cukorbetegség, szív és érrendszeri betegségek, csontritkulás, daganatos megbetegedések sajnos Magyarországon is a népesség jelentős részét érintik.

Hazánkban a halálozások több mint fele szív és érrendszeri megbetegedésekre, közel negyede rosszindulatú daganatok megjelenésére vezethetőek vissza. Ma már az is közismert hogy kialakulásukért kb. 70%-ban táplálkozási, környezeti, valamint magatartás- és életmódbeli tényezők a felelősek. A helyes táplálkozási szokások kialakításával és a megfelelő fizikai aktivitással a krónikus megbetegedések kockázata 30-35%-kal csökkenthető. Több vizsgálat is igazolta, hogy a felsorolt betegségek mindegyike valamilyen módon összefüggésbe hozha-



tó szabad-gyökök keletkezésével, illetve, hogy megfelelő antioxidáns hatások gátolni, vagy késleltetni tudják a káros reakciókat és ez csökkenti a betegségek kialakulásának kockázatát.

Mik azok a szabad gyökök?

Fontos tudni, hogy szervezetünkben zajló anyagcsere folyamatok során naponta keletkeznek szabad gyökök és úgynevezett reaktív oxigén formák (ROS), sőt ezek bizonyos mennyiségben szükségesek is pl. a sejten belüli szabályozó és jeltovábbító folyamatok normális működéséhez, vagy a sejtek élettartamát természetesen befolyásoló programozott sejtpusztuláshoz.

A szabad gyökök által indított láncreakciót a szabadabbá váló oxigén indítja el és a környezetünkben jól ismert korróziós folyamatokhoz hasonló „rombolást” végez.

Bizonyos életmódbeli és környezeti tényezők, mint a levegőszennyezettség, UV sugárzás, stressz, vagy a dohányzás erőteljesen fokozzák ezeknek az igen reakcióképes oxigén fajtáknak a keletkezését.

Hogyan védekezünk a szabad gyökök ellen?

A szabad gyökök elleni harcban a szervezet saját védelmi rendszere – enzimek, anyagcsere-termékek, valamint antioxidáns hatású vegyületek – vitaminok, ásványi anyagok, aminosavak, növényi hatóanyagok összehangoltan vesznek részt. Fitonutriensek az antioxidáns vegyületek természetes forrásai. A növényi táplálékokban számos olyan összetevő van, amely hatékonyan segíti a szervezet antioxidáns védekező rendszerének működését. Ezek a fitonutriensek, növényi hatóanyagok a zöldség-, gyümölcs-, és gabonafélékben kellő mennyiségben vannak jelen, így jótékony hatásukat elsősorban természetes formában való bevitelük mellett fejtik ki.

(Forrásrészlet: dietabc.hu)

SZŐKE BANDI TAVASZI EGÉSZSÉGTIPPJEI, HAGYOMÁNYŐRZŐ RECEPTJEI



Folytatva az önellátás és az öngondoskodás útját, a tavasz kapcsán is a család közösségét és az „élelmezési vezetőjét” próbáljuk ötletekkel segíteni.

Mielőtt a furcsa idézőjeles meghatározás miatt abbahagyják a további olvasást, pontosítjuk, kire gondolunk: az édesanyák, nagymamák, fiatal szülők, vagy segédek a bevásárló apukák, nagypapák.

A tél elmúltával a hazai zöldségek, gyümölcsök új színeket festenek a boltok polcain az addig látott egzotikus, távoli termékek közé.

Nem elhanyagolható a vitaminok növényeken keresztüli bevitele sem, továbbá az újrahasznosításban is szeretnénk támpontot adni.

Egy régi szentesi mondás szerinti: „Ne hagyj a tányéron semmit!” elvét szeretnénk egy kis játékossággal fűszerezni.

Az eredeti receptet és a majdani, modern megvalósítást is leírjuk.

1. Végy fél kiló friss földi epret, négy púpos kanál gesztenye mézet, kettő deciliter földi eper ecetet. Az epret válogasd ki és finoman mosd át, csepegtesd le. A mézet serpenyőben melegítsd folyékonyra. Kevergetés közben öntsd hozzá az ecetet. Amikor elkészültél, pincédben hűtsd vissza. Később öntsd rá a friss eperre és tálald desszertként, vagy előételként.

Megjegyzés: Gyulladáscsökkentő és szív és érrendszer javító hatása az eper. Minden alapanyag beszerezhető a boltjainkban, kivéve a házi ecetet, azt helyettesíthetjük 10%-os almaecettel.

2. Végy, fél kiló friss meggyet, négy púpos kanál gesztenye mézet, kettő deciliter meggy ecetet. A meggyet válogasd ki és finoman mosd át, csepegtesd le. A mézet serpenyőben melegítsd folyékonyra. Kevergetés közben öntsd hozzá az ecetet. Amikor elkészültél, pincédben hűtsd vissza. Később öntsd rá a friss meggyre és tálald desszertként, vagy előételként.

Megjegyzés: A meggy vírusölő és antibakteriális hatású. Minden alapanyag beszerezhető a boltjainkban, kivéve a házi ecetet, azt helyettesíthetjük 10%-os almaecettel.



3. Kreatív verzió. Hozzávalók: 2 darab hosszú kígyóborka, három kanál méz, egy kis maréknyi mazsola, kettő deciliter cseresznye lekvár, 4 darab szegfűszeg, 1 deciliter száraz fehérbor. Elkészítése: A mézet felmelegítjük, hozzáöntjük a lekvárt és összekeverve, amikor elegyedett, ráöntjük a bort és hozzáadjuk a szegfűszeget. Addig melegítjük, amíg elpárolog az alkoholtartalom. Visszahűtés előtt átszűrjük. Amíg hűl, addig meghámozzuk az uborkát és nagyon apró kockákra vágjuk, a végén a lével összekeverjük és hűtve tároljuk étkezésig.

Itt tulajdonképpen az uborka a karakter nélkülsége okán a feldolgozás befejeztével megszólalásig hasonló lesz a „Kiwi” élményéhez, árban viszont kedvezőbb hatással találkozunk.

Megjegyzés: Lúgos kémhatás bevitele! Minden alapanyag beszerezhető a boltjainkban.

Utóirat: A bevezetőben említettük, hogy újrahasznosításra is teszünk javaslatot.

Tapasztalataink szerint a családi környezetben a friss gyümölcsöknél



és zöldségeknél hozzávetőlegesen egyharmad arányban sérülnek a tárolásnál a felületek, emiatt a mennyiség kidobásra kerül. Érdemes átválogatni, a penészedett részeket eltávolítani és nagyobb üvegben elhelyezni. Lehetőleg az üvegtégely szélesedjen, és jól tudjon a levegővel kapcsolatban lenni. A gyümölcs darabokra cukrot, vagy mézet helyezünk és felöntjük vízzel. (Nagyjából egy a hat arányban) 22 és 25 fok közötti hőmérsékletet biztosítsunk, és egy nyugalmas helyet, hogy az erjedés elindulhasson. Az időtartam két hét körül mozog, amíg az ecetesedés le nem zajlik. Biztosat akkor tudunk, ha megszűnik a kissé „mély” és szúrós illat.

Az üvegtárolóban jól láthatjuk, kialakul egy üledék és a felszínen egy egységes „élő”, kissé nyálkás fedőfelület.

Óvatosan kis csővel a kettő közötti részt leszívjuk egy külön palackba, oly módon, hogy ne zavarjuk össze a kialakult viszonyt. Majd vizet töltünk újra a leszívott mennyiség helyére óvatosan. Hat évig így folyamatosan termel nekünk a „rendszer”. Nagyjából 6 és 8% között mozog a valódi gyümölcsecet foka. Összehasonlíthatatlanul finomabb az aromája.

(Írta: Szőke András,
humorista, színész-rendező és
a leghumorosabb Hunoros munkatárs)



EVÉS-IVÁS-TÁRSASÁG: TUDOMÁNYOSAN!

(DR. HORVÁTH GYÖRGY, GYÓGYSZERÉSZ ÍRÁSA)



Itt a tavasz a jó idő, és végre megnyílik a lehetőség számos közös kültéri program szervezésére.

A Covid alatt megtapasztaltuk az online tanácskozásokat, kapcsolattartásokat. Több cég használja a videokonferenciákat azóta is. Na és persze mindannyian ott lógunk az okostelefonon. Hátterbe szorult a személyes találkozás. Pedig - ezt a színészek jól ismerik -, ha belépünk egy terembe, ahol sokan vannak, egyből megérezzük a „hangulatot”.

A nemi viselkedésünket is szabályozó feromonok megadják az adott közösség hangulatát. Agyunk jutalmazó rendszere oxitocint bocsát ki egy-egy személyes találkozás során. Ez fokozható érintéssel, simogatással öleléssel. Fontos szerepe van a hormon termelődésében a szemkontaktusnak. Tartós egymásra figyelésnél még akár a szívünk dobbanása is összehangolódhat. Ám mindez nem alakul ki online kapcsolatknál. Aki tehát csak az okostelefont használja kapcsolat építésre, az lemarad a valódi és mély találkozások örömeiről. Egy-egy őszinte öleléskor még akár a kortizol stresszhormon mennyisége is csökkenhet, ami vérnyomás süllyedéshez, pulzusszám csökkenéshez vezethet.

Csapatépítés, igazi barátságok csak személyes találkozások során alakulhatnak ki, az online kapcsolatokat könnyen „elfújja a szél!”

A barátkozások egyik fontos eleme a közös étkezés.

Magyar szokás az étkezések előtti pálinkaivás. Más népek a tömény szeszes italokat részben étkezés közben, jórészt étkezések után fogyasztják. Az a mondás, hogy a pálinka jó gyomrot csinál, sajnos nem érvényes. Az éhgyomorral fogyasztott alkohol gyorsabban szívódik fel és csökkenti az ízérzékelő képességet, nem véletlen, hogy ilyenkor sósabban eszünk.

A teli gyomornál fogyasztott tömény már kevésbé letaglózó, s mivel lassabban is szívódik fel, így részben segíti az emésztést is.

Az is előfordul, hogy néha kicsivel többet iszunk és másnaposak leszünk. Ezt részben már iszogatás közben is tompíthatjuk, ha az alkohol mellé sok-sok vizet iszunk. Ez nem csak hígítja a szeszt, de az alkohol vízhajtó hatását is ellensúlyozza.

Ha mégis kialakul a másnaposság, a gyümölcslé, tiszta víz fogyasztása mellett egy jó adag friss levegős séta is kijózanító lehet. Akinél jelentkezik gyomorsav túltengés, pattogatott kukoricával, puffasztott rizzsel, ropival tompíthatja. A kutyaharapást szőrivel, azaz egy újabb pálinkázás, nem hogy javít, hanem még ront is a helyzeten.

Divatosá vált a pezsgős bulizás, ami olykor még komolyabb gondokat okozhat, mint a pálinkázás. A pezsgőben elég magas a hisztamin tartalom, ami fejfájást, arcpirolást, orrfolyást, tüsszögést válthat ki. Sok embernél lassú a hisztamin lebomlás, amit még pl. halételek, sajtok, füstölt áruk

fogyasztásával még súlyosbíthatunk. Az emberek 10 %-ánál már fél pohár pezsgő is kiválthatja a nem kívánt tüneteket.

„Azzá leszünk, amit eszünk”, mondja a népi mondás, melyet a tudomány is alátámaszt. A betegségek nagy része (80 %-a) az életmódunkkal, azon belül is az étkezésünkkel függ össze. Amikor a napi étrendet összeállítjuk, mindig legyen benne legalább 40-50 g rost. A sóval igencsak csínján bándjunk, napi mennyisége ne haladja meg az 5 g-ot.

Legfontosabb gond a folyadék bevitel. Ez különösen az öregeknél okoz gondot. Minden korosztálynak napi 2-2,5 liter folyadékot el kell fogyasztani. A heti étrend összeállításában legalább 4 nap szerepeljen valamilyen főzelék, lehetőleg szezonális, friss anyagból.



Persze a világ különböző országaiból hozhatunk étkezési ötleteket. Így pl. Franciaországban az étkezések nagyon lassúak szétosztják kis adagokra a sok fogást. Alaposan megrágják a falatokat, ezzel is kímélik a gyomrot. A lassú és alapos rágással jobban feltárolnak az ízek, kevésbé hizlálnak az ételek. Fontos helye legyen az étkezésünkben a leveseknek, mely egyben a folyadék bevitelt is növeli.

Az adagok mennyiségével szabályozhatjuk a kalória bevitelt. Több kisebb adag fogyasztása kevésbé növeli a testsúlyt, mint egy egyszeri nagy adag. A magyar étkezésben fontos szerepe van a kenyérnek. A teljes kiőrlésű búza- és rozskenyérnek nemcsak a szénhidrát tartalma kevesebb, de jóval magasabb a rost mennyisége is, mint a fehér kenyérnek.

Figyeljünk oda étkezéseknél is a részletekre, az egészségünk függ tőle!



TUDJA-E, HOGY MILYEN ELŐNYÖKKEL JÁR A COOP TÖRZSVÁSÁRLÓJÁVÁ VÁLNI, ÉS A TELEFONOS APPILKÁCIÓNKAT HASZNÁLNI?

Már több, mint egy éve nagy sikerrel működik a Coop Törzsvásárlói applikációja, mely kialakításakor minden esetben a Vásárlók igényeinek teljes kielégítése volt a célpont. Egyszerű, átlátható, gyors, hatékony, és számos plusz előnnyel, kedvezménnyel jár a használata. De pontosan mik is ezek?

Amit az applikáció nyújt egy helyen:

- pontgyűjtés, hisz a mobilban mindig kéznél van a kártya és vonalkód.
- utalványok, kuponok egy helyen!
- törzsvásárlói EXTRA kedvezmények!
- HAVONTA 500 FT-OS VÁSÁRLÁSI KUPON!
- online szórólap, így kéznél van mindig az épp aktuális akciós újság.

Vásárlásai során vegye igénybe a **kizárólag törzsvásárlóinknak szóló kedvezményeinket** és használja fel egyedi **termékkuponjait**.

Kövesse **pontegyenlegét** egyszerűen és az összegyűjtött pontok után járó hűségutalványát használja fel könnyedén az alkalmazáson keresztül!

Lapozza át kedvenc üzletének szórólapját, hogy ne maradjon le egyetlen kedvezményről sem!

Az **Üzletkereső** funkcióval találja meg könnyedén az Önhez legközelebb lévő nyitva tartó üzletünket és tájékozódjon a bolt szolgáltatásairól.

Környezetbarát, hiszen kedvenc boltjának ajánlatait, saját kuponjait és utalványait



a nyomtatott változat helyett elérheti az applikáción keresztül. Övjük együtt a környezetünket!

Pontgyűjtés, kedvezmények igénybevétele:

Lépjen be az applikációba, aktiválja mobilkupon szolgáltatásunkat és máris igénybe veheti az alkalmazás által nyújtott kedvezményeinket.

Keresse a hétről hétre megújuló kuponjainkat vagy tekintse meg ajánlatainkat, Törzsvásárlóinknak szóló kiemelt promócióinkat és ajánlatainkat, hogy ne maradjon le egyetlen kedvezményről sem!

Gyűjtse a pontokat vásárlásai után virtuális kártyája vonalkódjának érvényesítésével és váltsa be az összegyűjtött pontok után járó hűségutalványait, egyedi termékukuponjait még kényelmesebben!

Ne feledje **minden összegyűjt 5000 pont után garantált 500 Ft-os hűségutalvánnyal jutalmazunk!**

A Coop Klub árral megjelenő termékek kedvezményeinek igénybevételéhez csak a törzsvásárlói kártyájának beazonosítása

szükséges, ezt követően automatikusan törzsvásárlói áron vásárolhatja meg termékeinket.

Kezelje Törzsvásárlóinknak szóló kuponjainkat online, érvényesítse kedvezményeit az alkalmazáson keresztül a kasszájánál **a kupon vonalkódjának beolvasásával**. Válassza ki a kívánt kuponokat, utalványokat, kattintson annak képére, és a pénztárnál a vonalkód beolvasásával érvényesítse kedvezményét.

A mobilkupon szolgáltatás azon főgyűjtő Törzsvásárlóink számára érhető el, akik vásárlásaikat leggyakrabban **Coop Klub Mobilkupon beváltóhely emblémával rendelkező üzleteinkben** végzik.

A virtuális törzsvásárlói kártya beolvasására és a mobilkupon kedvezmények igénybevételére a Coop Klub Mobilkupon beváltóhely emblémával rendelkező üzleteinkben van lehetőség.

Költöztesse Ön is törzsvásárlói kártyáját a mobiljára és spóroljon kényelmesen!

A Coop Klub mobil alkalmazás még több előnnyel jár!

A Coop Klub alkalmazás

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



TÖLTSE LE AZ APPLIKÁCIÓT,
a Google Play vagy az App Store
egyikétől



Ha korábban már regisztrált a Coop
weboldalán felhasználói fiókot, akkor
lépjen be, vagy **REGISZTRÁLJON**.



GYŰJTSE A PONTOKAT és
5000 pont után 500 Ft értékű kedvezmény
kupon + EXTRA kedvezmények

CSAK AZ APPLIKÁCIÓBÓL érhető el:
Egyedi kedvezmények, Törzsvásárlói kuponok,
Kedvenc üzletünk aktuális szórólapja

ÚJABB ÁRUHÁZUNK VÁRJA MEGSZÉPÜLVÉ KEDVES VÁSÁRLÓINKAT!



Régi épületből modern, minden helyi igényt kielégítő szépséges áruházzá változtattuk a HUNOR COOP Üzletét Foktón. Előző számunkban már közöltünk képeket a munkálatokról. Örömmel

boltvezető, aki több évtizede irányítja az üzletet, elmesélt néhány érdekességet ennek a több mint 150 éves épületnek a történetével kapcsolatban:

Weisz Jakab zsidó kereskedő építtette,

szolgál, hogy ezúttal már bemutatjuk a látványos végeredményt! A felújítás a Magyar Falu Program pályázatának támogatásával valósult meg. Április 3-án, hétfőn már tárt ajtókkal várta az áruház teljes Csapata a Vásárlókat.

Mészáros Béla

ahol aztán ital kimerés, vegyes kereskedés, magtár és fodrászat is működött. Miután a magtár kiürült, a falu táncháznak is használta az épületet, mely igen közkedvelt volt az itt élők között.

A foktói üzlet felújítása-korszerűsítése során elvégzett munkák, megújult berendezések:

- Nedves falak utólagos szigetelése.
- Bejárat korszerűsítése automata ajtókkal.
- Belső átalakítás, hússzekció kialakítása háttérhelyiséggel.
- Belső burkolatok cseréje, álmennyezet kialakítása.
- Elektromos hálózat, világítás felújítása.
- Épületgépészeti rendszerek felújítása, hőszivattyús fűtő-hűtő rendszer kialakítása, mely elsőnek számít a HUNOR COOP-nál!
- Tetőfelújítás, cserépfedés cseréje, napelemes rendszer telepítése, mely az egész épület energia fogyasztásának 70-80%-át biztosítja!
- Épülethomlokzat felújítása, nyílászárók cseréje.
- Technológiai hűtésrendszer cseréje.
- Új eladótéri-raktári berendezések, új öltöző berendezés, új irodaberendezés, informatikai rendszer.
- Új vagyonvédelmi rendszerek (riasztórendszer, videórendszer).
- Udvari térburkolat kialakítása.

A felújított ABC rengeteg nagyon pozitív visszajelzést kapott, mi pedig büszkék vagyunk arra, hogy egy újabb üzlettel bővült modern és energiatakarékos áruházláncunk.



HONNAN JÖN A HUNOROS ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS?

Az utóbbi években számos üzletünk zöldség-gyümölcs szekciója jelentős fejlesztéseken esett át, és büszkén állíthatjuk, hogy nagy sikere van a modern és mutatós polcrendszernek és a megnövekedett választéknak. Ebben a fejlődésben nagy segítségünkre volt a megbízható partnerünk, az átotthalmi Mutter Bt., akik évek óta személyes odafigyeléssel támogatva látják el áruházláncunkat finom, friss gyümölcsökkel, zöldségekkel.



Megkerestük a cég vezetőjét, **Viziné Kurucz Idát**, aki részletesebben is mesélt nekünk a családi vállalkozás történetéről, és arról, hogy a sok éves tapasztalat, és az ágazatban kiépített kapcsolatok milyen munkafolyamatokkal garantálják a friss és minőségi áruk biztosítását:

„1993. december elsején alakult a cég, tehát most voltunk 30 évesek. Az édesanyám alapította két másik kollégájával. 2000 óta családi vállalkozásként üzemel. A tevékenységünk a zöldség-gyümölcs felvásárlás és értékesítés. Régen inkább a Dunántúlra szállítottunk, illetve Budapestre, ám olyan 10-11 éve már a megyére összpontosítottunk. Először lehetőséget kaptunk a Szeged Coop Zrt.-től, majd nagy örömeinkre szolgált, hogy később a HUNOR COOP vezetése is megkeresett bennünket, és már nekik is tudjuk szállítani a zöldség-gyümölcsöt.

Szegeden a nagybani piacon raktár bérleményünk van, és gyakorlatilag hetente háromszor vásárolok személyesen a szegedi piacon. Ide főleg a környező településekről jönnek a termelők: Csongrád megyéből, Békés megyéből. Sok éves jó kapcsolat van sok termelővel, próbálunk a kistérség gazdaságai közül válogatni. Itt nagyon régi gyökerek vannak már, eddig közel 2000 termelővel dolgoztunk együtt. Én személy szerint nagyon szeretem a régi munkakapcsolatokat mindkét félnek nagyon jó, és ezáltal biztosított a minőség, ráadásul Ásotthalmon már mi magunk is termelünk. Családi vállalkozás lettünk, a cég tulajdonosai a férjem a fiam és a lányom mind őstermelők. De sok más kertészettel van kapcsolatunk Szentes környékéről, Mórahalomról, Kistelekről, Balástyáról, Zákányszékről, Ruzsáról, stb.

Nagyon fontos számunkra, hogy mindig friss, szép magyar terméket tudjunk a boltokba szállítani. Hajnalban megvásároljuk, hazahozzuk, a telephelyen, Ásotthalmon, ösz-

szeválogatjuk a megrendelő igénye szerint, és gyakorlatilag másnap hajnalban viszik is az autóink a boltokhoz. Nagyon rövid idő ez, mi nem szoktunk raktározni, hanem mindig friss árut szállítunk. Az import árut pedig Budapestről hozzák nekünk, szoros munkakapcsolatban vagyunk két olyan céggel, akik gyakorlatilag évek óta szállítják nekünk a megbízható külföldi termékeket.”

A HUNOR Munkatársai, mind a boltosok, mind a menedzsment, szintén nagyon szeretnek együtt dolgozni az átotthalmi Csapattal, hiszen ők még személyesen is szívesen segítenek a látványos és egységes polcelrendezésben, a zöldségek kihelyezésében és a Mutter Bt. munkatársai 5 autóval, heti 3 alkalommal járkál körbe az üzleteinket.

„Nagy örömeinkre idén április elsejétől megkaptuk a kalocsai területet is, az ottani, új Hunoros üzleteket, így már oda is folyamatosan járunk. Összesen 54 egységbe szállítunk, és ebből 34 a HUNOR COOP üzlete.

Természetesen vannak olyan termékek, amik nálunk nem teremnek meg, de amint lehetőségünk van, abban a pillanatban a magyar árut vásároljuk. Én biztos vagyok benne, hogy az a termelési szokás, ami nálunk folyik, az mindenféle elvárásnak megfelel, és azért is örülök, hogy a HUNOR COOP-nál rengeteg helyi termék van. A paradicsomtól kezdve a paprika, az uborka, a hegyes-erős paprika is szinte egész évben terem nálunk.

Egyébként mi Ásotthalmon közel lakunk a központ-hoz, így mindig a HUNOR COOP üzletébe járunk napi szinten



vásárolni, tehát törzsvásárlók vagyunk, és nagyon szeretjük! Nagy a választék, nagyon kedvesek az eladók, tényleg baráti kapcsolat van, és az számunkra külön öröm, hogy itt Ásotthalmonon kiemelten odafigyelnek a zöldségre, és valóban nagyon szép a zöldségpól.

Büszkéek vagyunk az együttműködésre, hisz húsz dolgozónk van és ők is mindent megtesznek azért, hogy időben odaérjen az áru, arra pedig nagyon büszke vagyok, hogy soha nem fordult elő, hogy nem tudtunk szállítani, vagy kimaradt egy szállítás, vagy késtünk volna.

A Magyar Falu program keretében felújított üzleteknél a berendezést közösen csinálhattuk, tervezhettük, és valóban nagyon szépek lettek az üzletek, kimagasló a fejlődés, amit látunk, és ez nagy örömeinkre szolgál.”



COOP-AL A KÖRNYEZETÉRT:

A row of four shopping bags from Honor Coop, each containing different groceries: vegetables, wine, snacks, and a salad.

már mindenhol megtalálhatóak a zöldséges pultok mellett: Keresse Ön is, használja a nejlonzacskó kiváltására, így hozzájárulva ahhoz, hogy kicsit kíméljük a környezettünket.

Ráadásul a következő oldalon található JÁTÉKUNKKAL még meg is nyerheti az alábbi termékeket!



Ha érez magában erőt, energiát,
 hogy egy lelkes csapat tagjaként nálunk dolgozzon,
 akkor örömmel várjuk jelentkezését.

 EGYSZERŰEN,
KÉNYELMESEN

Megvásárolhatja üzleteink pénztárában!

Vásárlóink mondták:



A COOP egy nagy család!
Érezze Ön is jól magát nálunk!

KERESD A KÜLÖNBSÉGET ÉS NYERJ!

JÁTÉK GYEREKEKNEK–FELNÖTTEKNEK



Meg tudod találni, pontosan hány eltérés van a két kép között?
Ha a válasz igen, akkor vegyél részt a játékunkban, és nyerj minőségi COOP-os zöldséghálót/praktikus, szép és strapabíró COOP bevásárlótáskát!
Csak annyit kell tenned, hogy a HUNOR COOP Facebook oldalán a játék posztja alá beírod a megfejtést! (facebook.com/hunorcoop)
SOK SIKERT A KERESGÉLÉSHEZ!



HUNOR SPÓROLÓS RECEPTAJÁNLO

SÜSSÖN-FŐZZÖN OKOSAN ÉS GAZDASÁGOSAN A COOP MÁRKATERMÉKEKKEL!

Örök kedvenc felnőtteknek-gyerekeknek a pizza, melynek otthoni elkészítése sem tart túl sokáig, hisz nem bonyolult. Igazi családi program is lehet egy pizza sütés a párunkkal, barátainkkal, vagy a gyerekekkel!

Ez alkalommal egy kis összehasonlítással is készültünk, mely megmutatja, mennyit takaríthatunk meg akkor, ha Coop-os Márkatermékeket választunk az elkészítéséhez!

Hozzávalók:

- 40 dkg liszt
- 5 dkg élesztő
- 1 kvk só
- 1 kvk cukor
- 2 ek olaj
- Víz
- Reszelt sajt
- Választott feltét:
pl. sonka, gomba,
kukorica,
paradicsomszósz



Elkészítés:

1. A lisztet az élesztővel összemorzsoljuk, beletesszük a sót, a cukrot és az olajat, majd összedolgozzuk annyi langyos vízzel (2-2,5 dl), hogy összeálljon a tészta.
2. Lisztezett felületen kinyújtjuk a pizzátésztát 1 cm vastagra. Meghintünk liszttel egy nagyméretű tepsit. Beletesszük a tésztát, ízlés szerinti feltéttel gazdagon megpakoljuk (paradicsom szósz, sonka, szalámi, hagyma, kukorica, reszelt mozzarella/trappista sajt, stb).
3. 220 fokra előmelegített sütőben 12-15 perc alatt készre sütjük.



ÁRÖSSZEHASONLÍTÁS:
4 db pizza hozzávalói
Általános márkatermékekkel:
Kb. 4500 Ft
COOP Sajátmárkás termékekkel:
Kb. 3240 Ft
MEGSPÓROLT ÖSSZEG:
1260 Ft/4 pizza
315 Ft / pizza!





HUNOR HUMOR

(Chuck Norris kiadás!)

Ha Chuck Norris Monopolizik,
akkor az kihat a világgazdaságra.

Chuck Norris pulzusát Richter-skálán
mérik.

Chuck Norris végigjátszotta
a Super Mariót – balra!

Chuck Norris elszámolt a végtelenig...
kétszer.

Chuck Norris tudja a Pí utolsó
számjegyét.

Chuck Norris egyszer reggelire
ebédet vacsorázott.

Chuck Norris egyszer Big Macet kért
egy Burger Kingben - és kapott.

Chuck Norris egyszer ütött mellé...
azóta kék az ég.

Chuck Norris egyszer játszott orosz
rulettet ... ezer dollárt nyert.

Chuck Norris egyszer tüzet csíholt
a sivatagban két jégdarabbal.

Chuck Norris virágot szedett
a tettek mezején.

Chuck Norris tud hason csúszni
a hátán.

Mi a mai világ legnagyobb kihívása?

* Válasz a Megfejtésben!

		◆	... ASTAIRE; SÉNÉSZ	INERUALTSZÓ	NORMÁLIS ELŐSZÁLLÁS	SZÁHÁL, SZAHET	TROPHETA, RÓV.	◆
	1							A
	KÖZÉPEN VÁROJAI				KÖLFOVŐ (IDA)			
	LENHAGI			NORVÉG TELEPÜLÉS				
	ANGOL HÉRTÉK			... AETERNO				
◆	2	KADIKÁZSI KÖZÖSSÉG	ADY IRÓSI ÁRNYA		LENHAGI		HIDROGÉN VEGYJELE	
	... FROBANA; DÉLSZÁ		TESLA RÖVIDEN		USA HÉROGYUL		KERESZTÉV, RÓV.	
			FÜZÉR- VERÁGGYAT					
	EURÓPAI UNIO		SÁRRETI CENTRUMAI		ARRONCS			
			TÖRÖKIAI		HÁSDOPERC RÖVIDEN			
◆	L				LUXEMBURGI AUTÓJEL		OXIGÉN VEGYJELE	

IMPRESSZUM

Felelős kiadó:

HUNOR COOP ZRT

Szerkesztő: **Mészáros Mariann**

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

Web: **www.hunorcoop.hu**

Facebook: **www.facebook.com/hunorcoop**

Előkészítés, nyomdai munkák:

Rensz Magyarország Kft.

E-mail: **szorolap@rensz.hu**