

Humor Magazin

20. ÉVFOLYAM, 41. SZÁM



Riport a
BRIGÁDNAPLÓ
című film női
főszereplőjével,
a Jászai Mari-díjas
GYÖRGYI ANNÁVAL!

Téli témák
Ünnepi receptek

**KARÁCSONYI
KÜLÖNKIADAS!**



Családi karácsony, baba-mama programok,
egészségmegőrzés szülés előtt és után



FORNETTI

WWW.FORNETTI.HU
FORNETTI MAGYARORSZÁG

EUROPEAN FRANCHISE FEDERATION
FORNETTI Franchisor of the Year 2023
EUROPEAN FRANCHISE AWARD

A természet ihlette...

Mi - a Nagykun-Húsnál - szenvedélyesen hiszünk abban, hogy ami finom, az egészséges is lehet. Megalkottuk tehát gyógynövényes termékcsaládunkat: keresse kamillás párizsinkat, kenőmájasunkat, teakolbászsunkat kedvenc Coop-üzletében!



NAGYKUN-HÚS
1992
Kunhegyes, Kistócsa

Mindig Te döntesz

Heineken

Heineken 0.0



AJÁNDÉKOZZON EGYSZERŰEN

Hunor Coop
A COOP csoport tagja



COOP klub MOBIL APP

MEGLEPETÉS KUPON AZ APPBAN!

BLOKKVÉGI KUPON
500 FT KEDVEZMÉNY
5000 Ft feletti vásárlás esetén

VÁSÁROLJ ÉS VÁLTSD BE!



✓ TÖBB EZER TERMÉKRE
✓ ELEGÁNS AJÁNDÉK
✓ EGYSZERŰEN, KÉNYELMESEN

Megvásárolhatja üzleteink pénztárában!

TARTALOMJEGYZÉK

3. Köszöntő
Tartalomjegyzék
Coop Törzsvásárlói rendszer
4. Beszélgetés a Brigádnapló című film női főszereplőjével,
Györgyi Annával
6. Alakformálás, baba-mama torna:
Riport egy törzsvásárlónkkal, Bazsó-Kádár Viktóriával
8. Ünnepi gondolatok és idézetek
dr. Horváth György írása
9. Próbavetítés sztárvendégekkel
10. Magyar karácsonyi szokások
11. Csodás téli kirándulóhelyek Magyarországon!
13. Érdekes újévi fogadalmakat tenni?
14. Karácsonyi köntösbe öltöznek a HUNOR boltok!
HUNOR receptajánlók
Tojáslikőr karácsonyra
15. HUNOR karácsonyi receptajánlók
Aszalt szilvával töltött pulykamell
Mákos guba vaníliásodóval
Ünnepi kacsacomb vörösboros meggyel
16. Keresztretjévény
HUNOR HUMOR

KEDVES OLVASÓNK! KEDVES TÖRZSVÁSÁRLÓNK!

Ünnepi különkiadásunkban izgalmas riportokkal, karácsonyi témákkal várjuk Önöket!

Folytatódik a Brigádnapló című filmmel kapcsolatos interjú sorozatunk, ezúttal Györgyi Anna színésznővel beszélgettünk a forgatási élményeiről.

De érkeztünk baba-mama témával, ünnepekkel kapcsolatos érdekességekkel, tippekkel, receptekkel.

Kellemes olvasást kívánunk, valamint áldott, békés karácsonyt és sikerekben gazdag új évet a HUNOR COOP egész Csapata nevében!

Köszönjük, hogy idén is nálunk vásároltak!



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 összegyűjtött 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 hűségkupon + 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!



BESZÉLGETÉS A BRIGÁD NAPLÓ CÍMŰ FILM NŐI FŐSZEREPLŐJÉVEL, GYÖRGYI ANNÁVAL

Félreismerhetetlenül ikonikus szinkronhang, megannyi film, színházi darab és sorozat szereplője: A Jászai Mari-díjas Györgyi Anna ismét egy Szőke András filmben állt kamerák elé. Az első forgatási napján sok ismerős arcot üdvözölt, sőt, még régi, Színművészeti Egyetemes osztálytársával, Kautczky Armanddal is hosszú idő után itt találkoztak össze újra a közös jeleneteikben.



Györgyi Anna „Édes Annát”, a cukrászműhely vezetőjét játssza a bemutatásra kerülő Brigádnapló című filmben, aki egyfajta női központi alakként jelenik meg. Bár szatirikus vígjátékról van szó, de a film legdrágább jelenetének is ő lesz az egyik főszereplője.

A forgatás élményeiről, a rögtönzésről-spontaneitásról, és a jövőbeli terveiről beszélgetünk Annával a színészekkel készült riportsorozatunk legújabb részében:

Hogyan jött a szerep, hogyan ismerkedtek meg Szőke Andrisával?

Most már harmadjára dolgozunk együtt. Először a Zsiguli című filmben szerepeltem, aztán a Bakermannban, és a Brigádnapló a



harmadik közös munkánk. Felhívtam Andrást, hogy készülnek egy új forgatásra, és lenne számomra egy szerep, ráérek-e? Szerencsére pont ráértem, ezért ismét összehozott minket a sors. A kollégák többségét már ismertem. Szarvas Józsiát is, meg Gáspár Tibit, Reviczkyt: velük dolgoztam már színházban is, meg filmben is. Sőt, legutóbb Reviczky Gáborral a Mi kis falunk című sorozatban szerepeltünk. Józsiával pedig színpadon is játszottunk közösen a Nemzetiben, meg a már említett Zsiguli és a Bakermann című filmen. Tehát nagyon-nagyon jó élmény volt ismét találkozni mindenkivel.

Hogy tetszik a jelenlegi helyszínünk itt Fábiansebestyénen?



Nagyon! Itt aludtam a panzióban. Az is isteni volt, hogy csönd volt, jól kipihentem magam, gyönyörű a kert, vannak nyuszik, úgyhogy nagyon tetszik. Én nem ismerem ezt a vidéket, legalábbis Csongrád megye kissé kiesett nekem, bár Kecskeméten születtem... Ám ott igazából csak „megszülettem”. Anyukámnak ott van a családja, de utána jött értünk apu Trabanttal, és visszamentünk Budapestre. Így mondhatjuk, hogy nagyon pesti vagyok, viszont Szarvasgedén, ami Nógrád megye, van egy kis vályogházunk most már 20 éve, és nyaranta ott nőttek fel a gyerekek is. Van kert, onnan még a Mátraalját is látni lehet. Számomra az a vidéki élmény. Itt az Alföldön viszont minden nagyon sík, mindig megragad a kocsiból kinézve is, nem csoda, hogy oly gyakran Petőfi is ebből ragadta versei témáját.

Mennyire volt sűrű az elmúlt időszak, hol voltak fellépések, volt idő kapcsolódásra?

A családdal hat napot voltunk Horvátországban. Mindig odamegyünk nyaralni Krk szigetére. Ott van egy házikó, és tizenöt éve ugyanoda járunk vissza, szinte az is egyfajta



családi fészek, így nálunk ez mindig nagy közös program. Előadásaim is voltak, a Rózsavölgyi Szalonban játszottam sokat, aztán idén épp mentünk Szőke Bandi kis falujába, Taliándörögdre is a kapolcsi fesztiválra. Ott játszottam a Rózsák háborújában Seress Zolival.

Azaz dolgoztam színpadon is, meg szinkron is van, itt volt a forgatás, és a Mi kis falunk is. Augusztus végén szeretnék még elmenni férjemmel kettesben valahová, mert a 25. házassági évfordulónk volt, és tervben van Olaszország, mert nekem az még a kedvencem.

Ezen a forgatáson is remek élmény itt lenni, hisz nyugalom van, jó hangulatú a munka. Részben Bede Robinak köszönhetően nagyon jók az ételek, amire mondhatnám azt is, hogy jók a „kellékek”, mert most még meg is ehettük ezeket a kellékeket! Szóval nagyon-nagyon kedves mindenki.

Hasonlóak voltak a korábbi Szőke András forgatások is?





Igen, a Zsigulit például Szolnokon forgattuk így. Nála mindig nagyon sok spon-tán dolgot viszünk a munkába. Azaz kitalálja Bandi az alapot, és ahhoz jönnek a rögtön-zött ötletek, mint itt is: este még biciklizünk, amíg van fény, aztán meglátja, hogy ott van a régi ventilátor, feküdjünk alá... Ezek nin-csenek benne az eredeti forgatókönyvben. Az igazi kihívás majd a vége lesz, amikor ezt az egészet összemixeli. Tele van a film vilá-ga abszurditással, furcsa nyelvezettel, de ő végül ebből megalkotja az ő kis világát, a saját változatát.

Színészként szereti, amikor lehet rögtönözni?



Én azt is szeretem, hogyha valami na-gyon fegyelmezett, és nagyon-nagyon pon-tosan kell csinálni, vagy szó szerint, mert még a nagyon kötött dologban is meg lehet találni a szabadságot. De azt is szeretem, amikor a mostanihoz hasonlóan lehet improvizálni, mert akkor egyfajta gyermeki játékoság van benne. Szeretelmesség. Szerintem számos jele-net nagyon jó lesz emiatt.

A következő szezonban hol találko-zhatnak Önnel a nézők?



A Pinceszínházban fog Sztarenki Pál, aki ott most igazgató, rendezni egy Színházi bestiák című darabot, amiben öt nő játszik, és én azt a hölgyet alakítom, aki az első hivatásos nagy színésznő volt Angliában. Korábban ugye férfiak ját-szották a női szerepeket is. Van az anekdota-szerű történet is, hogy már ott ült a király, és nem kezdődött az előadás... így kérdezte, hogy mi történt? Erre azt mondták neki, hogy a Lady Macbeth még borotválkozik.



Tehát ebben a darabban lehet beszélni az életről, a színésznőségről, a hivatásról és az anyaságról.

Ennek mikor lesz az első bemutató-ja?

Év végén. Majd a nagyobbik lányom-mal, aki a Kaposvári Egyetemen most lesz negyedéves, és Blaskó Bori, rendező-ko-reográfussal, készítjük a Jó éjszakát, anya című darabot. Ez egy kétszereplős mű, anya-lánya kapcsolatról szól, így ezt szeret-nénk közösen színpadra vinni. Közben még lesz egy izgalmas mini soro-zat is, Dombrovsky Lin-da rendezi, és katonai környezetben játszódik majd.

Szuper, gratulá-lunk! Végezetül egy kicsit belemennénk a gasztronómiába is. A filmben cukrászmes-tert alakít. Ön hogy áll a sütéssel, a főzés-sel, magyar ízekkel?



Őszintén szólva, én nem nagyon tudok főzni, csak az alap dolgokat... Viszont szeren-csére a férjem szuper jól főz, ő erdélyi, Ma-rosvásárhelyről és az anyukája is nagyon-na-gyon remek szakács.

Ezért ő a „fő főző” nálunk, én meg vál-lalom az alap dolgokat. Nagy szerencsém volt a gyerekekkel, mert mindig kérdeztem, hogy mit csináljak, és azt mindig mondták, hogy „sajtos tészta”! Tehát ők a legegysze-



rűbbek. Szeretik a sajtos tésztát, a virslit, meg a főtt tojást... Azért minden kará-csonykor elkészíték egy különlegességet, egy kapos, tejszínes, paradicsomos-chilis halat. Tulajdonképpen ez a fő művem, de utána még mindig megkérdezem, hogy fi-nom volt? Ehető?





ALAKFORMÁLÁS, BABA-MAMA TORNA:

RIPORT EGY TÖRZSVÁSÁRLÓNKKAL, BAZSÓ-KÁDÁR VIKTÓRIÁVAL

Az előző években megkezdett hagyományt folytatva idén is felkerestünk az ünnepek előtt egy Családot, akik a Hunor Coop Zrt. Törzsvásárlói, és megkértük, hogy meséljenek nekünk az ünnepi készülődésről, tervekről és hogy milyen tapasztalataik vannak, miért szeretnek ilyenkor is az üzleteinkbe járni?

Bazsó-Kádár Viktória egy két éves kislány, Eszter fiatal anyukája, egészségfejlesztés területén dolgozik, de mellette alakformáló aerobikot, baba-mama tornákat, szülés előtti-utáni edzéseket is tart, és már egészen fiatal kora óta a szentesi Kála Áruház törzsvásárlója.

A kislányod már bölcsődébe jár, igaz? Mesélj kicsit róla, milyen közös programokat csináltok, gyakran jártok ide az Üzletbe is együtt bevásárolni?

Igen, nagyon cserfes, vidám kislány, mindenre nyitott. Együtt járunk bevásárolni, sőt, neki is van egy saját kis bevásárlókosara, amit mindig magával hoz, és már ő is aktívan részt vesz a vásárlásban. Igyekszem már



most az egészséges életmód felé tergetni, otthon együtt sütünk-főzünk, tanuljuk a recepteket, hozzávalókat.

Itt lakunk a közelben, nagyon szeretjük a bolt környékét, jó ide járni, jó a forgalom, a közlekedés, korábban a babakocsival is kényelmes volt bejönni az üzletbe. Ez akkor nagy előny volt. Ő is szeret ide járni, jelenleg a fotocellás ajtó a kedvence.

Mivel nagymamám is itt lakik a környéken, így én is részben itt nőttem fel, azóta megmaradt az életemben ez a bolt.

Akkor már az itt dolgozó csapat is biztosan jól ismered.

Igen, valakivel még együtt is tornázunk! Heti szinten járunk ide, így már kialakultak az ismeretségek.

Milyen típusú bevásárlók vagytok? Hetente hányszor fordultok meg a boltban?

Attól függ. Ha nem hozok bevásárló listát, akkor vagy háromszor is eljövünk, de ha felkészültebben érkezem, akkor egyszer, vagy kétszer egy nagyobb bevásárlást csinálok.

A párom ráadásul szintén itt megy el munkába menet, mert mozdonyvezetőként dolgozik, szóval mindig betér a boltba.

Kenyér, tej, húsáru miatt mindenképpen idejárnunk, és ezért természetesen gyakrabban kell néha jönni. De ha például valamilyen kis összejövetelre, vendégségre készülünk, akkor is innen szerezzük be a rágcsálnivalókat.

Melyik az a termékcsalád, amit igazán kedveltek?

Nagyon szeretjük a hentesáru minőségét, a választékot, szerintünk egész jó árban is van.

Valamint a pékárut is kiemelném. Szuper, hogy itt mindenféle kenyér van, nem csak a hagyományosak. Teljes kiőrlésű és egyéb egészségesebb változatok is. Ráadásul frissen, akár szeletelve is, és amikor délután jövök, még akkor is mindig találok belőle választékot. Kisgyerek mellett ez fontos, mert nem kell amiatt izgulnom, hogy esetleg máshová is be kell térnünk, meg tudjuk oldani a teljes bevásárlást egy helyen. Jó a zöldség-gyümölcs kínálat is az egész nap folyamán.

Mesélj kicsit a szakmádról! Milyen edzéseket tartasz?

Kedden és csütörtökön alakformáló edzéseket tartok a Kiss Bálint Általános Iskola kisebbik tornatermében, emellett pedig kiscsoportos edzéseket a Hétpettyes Katicabogár Fejlesztőközpontban, ami tényleg az egyéni odafigyelésről szól. Baba-mama torna, gerinctréning, funkcionális tréning, terhes torna... Ez nagyon jó, mert ezeken tényleg egészen közelről megismerjük egymást, mindenkinek a saját igényei szerint alakítjuk az edzésterveket.

Hogy találtál rá erre a szakmára?

A helyi kórház kötelékében dolgozom az egészségfejlesztési irodában. Ezzel páru-

zamosan kezdtem el az edzősködést. A főiskola után döntöttem úgy, hogy jobban bele szeretném ásní magamat. Elkezdtek érdekelni a speciális mozgás területek, de mellette a táplálkozás, étrend tervezés is. Az, hogy tudjam, pontosan miket emelek le a polcra. Mi-mennyire egészséges?

Hol lehet megtalálni az edzésedidet, az órarendedet?

Facebookon, a Viki tornáira járók csoportja, valamint a Mozdulj Vikkal című oldalamon. Ezen korábbi bejegyzésekben tippeket hasznos tudnivalókat is találhatnak. A Covid idején YouTube csatornámat is csináltam, ott még most is megnézhetőek az akkor elkészített edzésprogramok.

Miért érdemes terhesség előtt-után figyelmet fordítani a tudatos mozgásra? Milyen gyakran ajánlott edzeni?

Komoly változások érik ilyenkor a testünket és szervezetünket, nagy átalakulásokon megy át. Ezeknek jó ellene dolgozni, egy alapot adni, amire jöhet a terhesség. Terhesség közben pedig az izmok egy kicsit megrövidülnek, máshogy terhelődik a hát, a gerinc helyzete megváltozik, így vannak területek, amikre érdemes odafigyelni és megerősíteni. Kevésbé lesznek hátfájósak a terhestornára járó anyukák, jobban megküzdene a terhességgel járó tünetekkel.



A mennyiségi ajánlás igazából nem változik sokat, lehet ugyan úgy járni akár heti 2-4 alkalomra is, minden az egyéni igényektől függ. Szülés után érdemes kívánni a 6 hetes regenerációs időszakot, de egyébként tanítunk a terhesség alatt olyan légzőgyakorlatokat, amik például a császártáni felépülést is segítik.

Szerintem az anyasággal járó stresszt és visszarázódást is jobban lehet bírni, ha kicsit kimozdul az ember néha, együtt mozog másokkal.

Hisz mindenképpen igaz a mondás is, hogy „boldog mama, boldog baba”!

Ha pedig együtt jönnek egy baba-mama tornára, akkor az azért jelent nyugalmat, mert edzés közben akár fel is állhat az anyuka, etethet, pelenkázhat. Együtt mozgunk a kicsikkel.

Kicsit kanyarodjunk az ünnepekre is: hogyan készültök a karácsonyra a családdal?

Mindenképpen figyelem az akciókat, összeírom a listákat, hogy miket szeretnék főzni, mik lesznek a hozzávalók. Együtt díszítjük a lakást, csinálunk együtt karácsonyfadíszeket, mézeskalácsot, meglátogatjuk a nagymamákat, kimegyünk a karácsonyi vásárba, játszóházazunk.

Használjátok a Coop Klub törzsvásárlói kártyáját, vagy a telefonos applikációt?

Igen, sőt, mostmár főleg a mobil appot szoktam! Ugyanis előfordult, hogy párszor odaadtam a páromnak a kártyámat és sajnos nála maradt. De aztán szóltak itt a lányok, hogy miért nem töltöm le az alkalmazást, és akkor biztosan mindig nálam lenne, tudnám azzal is gyűjteni a pontokat felhasználni a kuponokat. Így valóban sokkal praktikusabb lett!



ÜNNEPI GONDOLATOK ÉS IDÉZETEK

DR. HORVÁTH GYÖRGY ÍRÁSA



Fény felé...

Ahogy ezen az íráson gondolkodtam, két Máté Péter szám jutott az eszembe: Egyszer véget ér... és a Most él sz.

Az Egyszer véget érben figyelmeztet, hogy egyszer a vonat (az élet) nélkülünk megy tovább, azaz a földi élet nélkülünk folytatódik. Épp ezért nagyon fontos a Most él sz.

Itt és most, és nem holnap kell tennünk a jót, „most vigyázz, hogy jól csináld”. Használjuk ki (fel) a másodperceket a jötevése, mert ha nem, elszaladnak az órák, napok, évek, az életünk.

Hogy idevágna Petőfi sorai:

„Ha férfi vagy légy férfi, erős, bátor, szilárd, akkor, hidd, hogy sem ember, sem sors könnyen nem árt.”

A férfi ebben az esetben a jóban, erényben és igazságban való sziklaszilárdságot jelképezi. (Olvasgattunk Petőfi verseket a 200 éves évforduló kapcsán? - ha nem, érdemes pótolni. Ez jó hangolódás lehet a közelgő karácsonyra is.)

A világ és az ember keletkezéséről sokféle elmélet látott napvilágot, hasonlóképpen a kereszténységben Jézus születéséről is. Valójában nem a hogyan az igazi kérdés, hanem a miért! Miért történt meg jó 2000 évvel ezelőtt az a bizonyos születés?

A Bibliában két pogány ember szájából hangzik el a két fontos mondat:

Pilátus mondja: „Íme az ember!”

A Golgotán a római százados kijelenti, sőt kikiáltja:

„Ez valóban Isten fia volt.”

Isten és ember....

Karácsony titka épp itt van elrejtve: Isten közénk, emberek közé jött, valóságos emberré vált, mert csak így tudott hitelesen példát mutatni.

Sokaknak persze nehéz elhinni, épp ezért nem véletlenül mondta Jézus:

Ha meg nem változtok és olyanok nem lesztek, mint a gyermek nem mentek be a mennyek országába.

Igen, ilyen naiv gyermeki hittel kell fogadnunk azt, ami 2000 éve történt, ott a Közel-Keleten, ahol most sajnos háború folyik...

A karácsonyi születéssel sebezhetővé vált az Isten, hisz vállalta emberségünket.

Ez ma nem népszerű, sőt inkább elleneszenves, mert ma az a követnivaló, aki sikerrel, jól néz ki, s nem egy szegény ács fia.

Vele együtt megjelenik egy új tanítás is. Míg az Ószövetségben a fogat-fogért elv működött, az Újszövetségben: ha megdobnak kővel, dobd vissza kenyérrel. Azaz az erőszakra ne erőszak legyen a válasz, mert akkor soha nem lesz vége a háborúskodásnak...

A kudarcok és sikertelenségek miatt se essünk kétségbe. Fogadjuk el gyengeségünket, álljunk ismét talpra és folytassuk az utunkat. Ha valamit nagyon akarunk, igazi mély hittel, sikerülni fog.

Az újév hagyományai:

Ókori Rómában még március elsejével kezdték az új évet. Julius Caesar naptárreformja után 153-tól lett január az évkezdet. Janus tiszteletére, ekkor nagy ünnepségeket, lakomákat és ajándékozásokat rendeztek. (Janus a kétarcú isten, ő a kezdet és a vég, a jó és a rossz).

Azt tartják, hogy ami újév első napján történik, az ismétlődik az év során (ezért kell ekkor jó és kellemes dolgokkal foglalatkoskodni).

Bod Péter (1712-1769) fokhagyma kalendáriumot készített: 12 gerezd fokhagymába sót tettek. Minden gerezd 1-1 hónapnak felel meg. Amelyik reggelre nedves lesz, az a hónap esős lesz.

Persze a lányok inkább ólmot öntöttek szilveszterkor, mert így megtudták, hogy ki lesz a jövődöbelijük.

Sokan beszállnak az évvégi lármázásba abban a hitben, hogy így elűzhetik az ártó szellemeket.

Ha valaki január elsején először férfit lát meg az utcán, annak szerencséje lesz az újévben, ha nő jön, akkor „így esett”.

Fontos a januári első ebéd, ahol nem lehet csirke, mert az hátra kaparja a szerencsét, disznót kell enni, mert az kitúrja!

Az évvége felé hajló időben érdemes néhányszor elcsöndesedni:

„Nem járok nagy dolgok után, erőmet meghaladó csodák után, hanem megnyugtattam és elcsöndesítettem a lelkemet...”, olvashatjuk a 131-es zsoltárban. A csönd homálya lehetővé teszi az embernek, hogy kitartóan nézze az Istent. A csönd tehát az a hely, ahol olykor fellebben a fátyol és áttetszővé válik az addig lezárt fal.



Most vannak a csöndes napok. A fázós, sötét hajnalok és a gyors, korai esték. Az összeszűkült nappal és a hosszantartó éjszótét segít az elcsöndesedésben. Csúcspontját a sötétség karácsony táján éri el (dec. 22-23). S ahogy közelítünk az évvége felé, az elmúlás szomorúságán átragyog az újrakezdés mósolya. A fény győz a sötétség felett!

Szilveszter-újév: hála és remény, számadás és tervezés, mulatozás és komolyság, bánat és öröm. Szilveszter igazából az időnek, a véges időnek az ünnepe. Talán nem is harsogva, hanem csendben kellene ilyenkor lennünk, hogy „meghalljuk” az idő múlását.

Számadás és a tervezés időszakában vegyük figyelembe, hogy mi az anyaföldnél is törékenyebbek, igaz, egyben függetlenebbek is vagyunk.

Míg a föld ilyenkor kicsit meghal (fagy, hó borítja be), utalva valamikori halálunkra, ám mi a halandóság mellett, s ez a különbség a földtől, halhatatlanok is vagyunk. Itt vagyunk, de mégse vagyunk egészen itt-hon a földön. Adjuk meg hát az időnek, ami az idő és az örökkévalóságnak a maga halhatatlan részét.

PRÓBAVETÍTÉS SZTÁRVENDÉGEKKEL



Elkészült a „leghumorosabb HUNOR-os Munkatársunk”, Szőke András legújabb filmje, a Brigádnapló!

Már csupán a visszajelzések utáni utolsó simítások vannak hátra, pontosan ezt segítőként, egy próbavetítésre invitálta András a színészeket, szponzorokat, fellépőket, köztük a HUNOR COOP Csatát is.

Különleges élmény volt a stábbal együtt megnézni a film első változatát, hogy utána mindenki közös beszélgetésbe/ötletelésbe kezdjen az elkészült alkotással kapcsolatban.

Hollywoodban is bevett szokás a próbavetítés, így érdekes volt kicsiben belesni a kulisszák mögé.

Szőke András és Badár Sándor még egy kis stand-up show-t is rögtönzött a technikai szünetben, de eljött a film számos más sztárja is: Gáspár Tibor, Zelei Gábor, Can Togay, Bede Róbert, Lajsz András, a Murphy Együttes és még sok-sok szponzor háttérszereplő.

A nevetés garantált, nagyon sok vicces-szatirikus jelenet került be a filmbe, de még régi szentesi archív felvételek is gazdagítják a '70-es '80-as években játszódó, a Petőfi Szocialista Brigádról szóló művet.

Reményeink szerint már az ősbemutató időpontja is közel van, és a Szentesi Tóth József Színházban nagyközönség előtt is megnézhetjük a végleges darabot!



MAGYAR KARÁCSONYI SZOKÁSOK

Régen a karácsony elképzelhetetlen lett volna az ünnephez kapcsolódó szokások nélkül. Mindezekből mára hagyományörző szándékkal felelevenített kedves emlékek maradtak. A karácsony azonban sokaknak ma is a legmeghittebb, szent ünnep, amely nem lehet teljes a templomi szertartások és szokások nélkül.

Luca napja

A decemberi népszokások sorát a Luca napja nyitja. A hiedelem szerint december 13-án a téli hosszú éjszakákkal, vagyis a sötétséggel Szent Luca átalakult boszorkánnyá. A boszorkányok elriasztására a kulcslyukba fokhagymát dugtak, az ajtófélfába kést állítottak, az ajtóra fokhagymával keresztet rajzoltak vagy a seprűt keresztbe rakták.

és ezzel elkergetni a gonosz lelkeket. Eközben a gazdasszony mindent előre kikészített az asztalra, mert a vacsorát végig felállítás nélkül kellett elfogyasztani. Imádkoztak, majd első fogásként mézbe mártott fokhagymát, dióbelet ettek, ugyancsak gonoszűző céllal.

Karácsonykor a ház körüli állatokat gondosan ellátták, mivel különös hiedelmek kapcsolódtak hozzájuk. Voltak, akik azt tartották, hogy az állatok karácsonykor beszélni tudnak. Egyes országokban szokás volt az állatoknak kis karácsonyfát állítani, bár ezt a pogány eredetű szokást az egyház tiltotta.



tot gyógyítottak vele, illetve öntöttek belőle a boroshordókba, hogy ne romoljon el a bor.

Betlehemezés

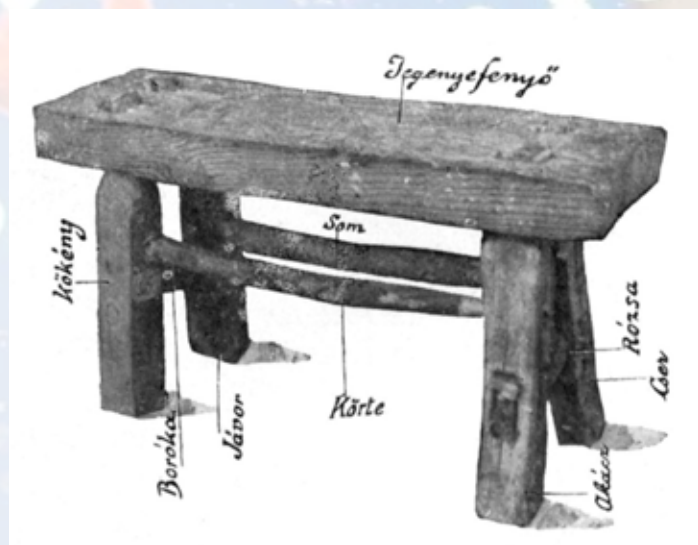
Karácsony napján a népszokások célja a gonosz ártó szellemek elűzése zajkeltéssel, állatbőrök, jelmezek, álarcok viselésével. Ekkor kerül sor a betlehemezésre is: ezt a játékot eredetileg templomokban, majd később házakhoz járva adták elő a gyerekek. Gyakran állatok is szerepeltek benne, a gyermek Jézust pedig élő kisbabával jelenítették meg. A szereplők - pásztorok, angyalok, Mária, József – ma is eljátszák a Jézus születéséről szóló bibliai történetet, majd átadják ajándékaikat, jókívánságaikat. Ezután a háziak megvendégelik őket.

Karácsonyi tizenketted

Karácsony napjával egy újabb ünnepi szakasz veszi kezdetét, a karácsonyi tizenketted, amely január 6-ig, vízkereszt napjáig tart. Ez egyben a vizek megszentelésének és Jézus megkeresztelésének ünnepe is.

Aprószentek ünnepe

December 28. az aprószentek ünnepe, amelyen egykor különös módon "gondoskodtak" arról, hogy a gyerekek egészségesek maradjanak: megvesszőzték őket. A legenda szerint minden fiúcsecsemő "aprószent", akit Heródes király a gyermek Krisztus keresésekor megöletett...



E napon semmit se volt szabad kölcsönkérni vagy adni, nehogy az a boszorkányok kezére jusson. A lányok Luca napján jóslták meg jövődöbelijüket. A hagyomány szerint a nők nem dolgozhattak, mert ha Luca napján fonnának vagy varrnának, nem tojnének a tyúkok. Luca napján a fiúk elindultak meglátogatni az ismerős házakat és jókívánságaikért cserébe adományokat vártak. Ha ez elmaradt, akkor viszont átkokat szórtak a házra.

Adventi koszorú

Az ünnep előtti negyedik vasárnap kezdődik és december 24-ig tart az Advent, ami egyben az egyházi év kezdetét is jelenti. Négy hete a karácsonyra való előkészület időszaka. Újkeletű népszokás az adventi koszorú készítése: Karácsony közeledtével minden vasárnap eggyel több gyertyát kell meggyújtani. Az estét egykor a gyertya mellett, adventi dalok éneklésével töltötte a család.

Karácsony napja

Karácsony napján az Esthajnalcsillag feljövetele után került sor az ünnepi vacsorára, amely előtt azonban a gazda nem mulasztott el az udvaron a levegőbe lőni,

záló kerek alma nélkül. Sok helyen vacsora után ma is annyi szeletre vágunk egy almát, ahányan ülnek az asztalnál, mondván: amilyen kerek az alma, olyan kerek, összetartó legyen a család a következő esztendőben.

A regölés

A karácsonyt követő időszakhoz kapcsolódik a regölés hagyománya: az István napjától, december 26-tól Újévig járó regösök különféle énekeket adtak elő és jókívánságokat mondtak a ház lakóinak. A regölés lényegében természetvarázsló énekmondás, köszöntés - bőségvarázsló, párokat összehasonló, adománygyűjtő szokás volt.

Borszentelés

A borszentelésre Szent János napján, december 27-én került sor régen. Ezen a napon minden család bort vitt a templomba, amelyet a pap megáldott, mivel a szentelt bornak mágikus erőt tulajdonítottak. Beteg embert, álla-



CSODÁS TÉLI KIRÁNDULÓHELYEK MAGYARORSZÁGON!



Elegünk van a vásári forgatagból, a zsúfolt jégpályákból és a decemberi-januári szürkéségből? Hagyjuk magunk mögött a város zaját, és vesszünk el kicsit a téli nyugalom birodalmában Magyarország legszebb kirándulóhelyein!

Lillafüred

A Miskolchoz tartozó Lillafüred az év minden szakában mesebeli látványt kínál, de legszebb arcát télen, hóhulláskor mutatja. A fehér fák erdején áttörő Lillafüredi Palotaszálló előkelő sziluettje és a mellette elterülő, kis szerencsével fagyott felszínű Hámori-tó szemet kápráztató együttese valóban képeslapra kívánczok, de érdemes legalább egy fél napot rászánni a környékre, és felkeresni az egész évben nyitva tartó Vendéglő a Pisztrángoshoz éttermet, a látogatókat reggel 9 és délután 2 között fogadó Szent István- és Anna-barlangokat, ahol a látványos cseppkőformációk mellett telelő denevérekkel is találkozhatunk. Nézzük

meg az ország legmagasabb, 20 méteres, mesterségesen kialakított vízesését és a zordon kinézetű újmassai Őskohót is.

Egerszalóki sódomb

Hazánk egyik legkülönlegesebb természeti csodája az Eger határától

5 kilométerre lévő egerszalóki sódomb, melyhez hasonló képződmény mindössze két másik helyen fordul elő a világban, a Yellowstone Nemzeti Parkban és a törökországi Pamukkaléban. A sódomb, habár ősi eredetűnek látszik, valójában alig 60 éves: 1961-ben történt ugyanis, hogy szakemberek 400 méter mély lyukat fúrtak a térségben, kőolaj után kutatva, ám fekete arany helyett „mindössze” forró gyógyvizet találtak. Néhány évre rá megépítették az első medencét, majd a nyolcvanas években kifúrták a második kutat is, mára pedig hatalmas wellnessközpont nőtt körül a folyamatosan növekvő, 1200 négyzetméteres mészkőlerakódást.

Kavicsos-tó

A Csepel-sziget méltatlanul alul helyezkedik el a budapestiek képzeletbeli kirándulóhely-listáján, holott a 257 négyzetkilométer területű sziget nincs híján természeti kincseknek, sem történelmi emlékeknek. Az

ország legmagasabb építményének, a 314 méteres lakihegyi adótoronynak is otthonul szolgáló Szigetszentmiklós határában fekszik a drónfotósok és horgászok körében hatalmas népszerűségnek örvendő Kavicsos-tó és a „magyar Maldív-szigeteknek” is becézett, főként hétvégi házakkal beépített szigetrendszere. Hazánk sok más tavához hasonlóan a Kavicsos is mesterséges eredetű: nevét a helyén egykor működő bányáról kapta, ahol a panelházak építéséhez elengedhetetlen kavicsokat kotorták ki.



Búbánatvölgy

Nevével ellentétben a Dunakanyar emelt gyöngyszeme nem ad sok okot a bánkódásra: a Budapesttől nagyjából egyórás autótútra, a Szamár-hegy és a Hoszszú-hegy között a Dunáig húzódó Búbánatvölgyet azok számára ajánljuk, akik egy kis csendre, a világ zajától való elvonulásra vágyanak. A hangulatos horgásztavak láncára felfűzött természetes mélyedés könnyen megközelíthető, ezért rendkívül közkedvelt a túrázók között, és a közelben lévő, felújított játszótér miatt még a nagycsaládok számára is kiváló kiránduló helyszín, de





bográcsozásra és szalonnasütésre is van lehetőség. A PΔ és a P+ túrajelzéseket követve pazar panorámák, sűrű erdők és tóparti idill fogad minket.

Tatai Fényes Tanösvény

Tata télen is elragadóan bájos, 18 állomásos, másfél kilométer hosszú, cölöpökön nyugvó ökoturisztikai útvonala a vadregényes lápvidékre kalauzol el minket, megismertetve velünk a titokzatos láperdők és 20-22 Celsius fokos hőmérsékletű karsztforrások egyedülálló világát. A jelentős madárfaunával és növénytakaságokkal büszkélkedő vidéket fentről is megcsodálhatjuk a Nagy-Égeresben található kilátótorony tetejéről, illetve a kalandkedvelők kipróbálhatják a kézi erővel működtethető csónakot vagy a függőhidat is. A reggel 9 és délután 4 között látogatható Fényes tanösvény látogatóközpontja a helyi élővilágot bemutató gyerekbarát kiállításokkal teszi fel az i-re a pontot.



Derítő-tó

Ha már Tata, a város központjától néhány kilométerre keletre megbújó Derítő-tó mellett sem mehetünk el szó nélkül. A helyi szénbányák úszó üledékének felfogására 1961-ben létrehozott mesterséges állóvíz (hivatalos nevén Által-éri ülepítő) a kidőlt fák biztosította búvóhelyeknek köszönhetően ma igazi horgászpáradicsom, melynek télen-nyáron halban gazdag vizét néhány éve a kirándulók is felfedezték maguknak. A 32 hektáros tó partján, valamint az északról a vízbe nyúló, a szárazfölddel egy keskeny stéggel összekötött szigetcskén romantikus faházak között andaloghatunk, gágogó és csicsergő madarak zenéjére, a téli fagy csengő dalára.

Cseszneki vár

A Valahol Európában forgatási helyszínként is ismert, sziklaszirten magasodó cseszneki vár a Bakony egyik páratlan történelmi értéke. A tatárjárás után gótikus stílusban épült, hosszú és dicső életű vár eredetileg az Alföldről Győrbe vezető sósúttal volt hivatott védelmezni, a török harcok idején végvárként teljesített szolgálatot, a 18. században pedig barokk ízlés szerint átépített várkastélyként az Esterházy hercegek egyik szálláshelyeként működött, mígnem egy földrengés és az azt követő tűzvész végleg megpecsételte sorsát. A Nemzeti Várprogram keretében részlegesen helyreállított, kutyabarát várból remek kilátás nyílik a hófödte Bakonyra, a 82-es főút melletti parkolóból pedig magára a várra.

Csónányosi kilátó

Az izgalmakban és látványosságokban gazdag túraútvonalairól híres Börzsöny a téli hónapokban is ideális úti cél az aktív kikapcsolódás szerelmeseinek. Legmagasabb pontját a 938 méteres Csónányoson találjuk, melynek csúcsára mind a négy égtáj irányából felkapaszkodhatunk, hogy aztán az 1978-ban geodéziai mérőtoronyként felhúzott, közel 23 méter magas kilátóból levegő után kapkodva csodálkozunk rá az élénk tárló, a Magas-Tátrától a Schneebergig terjedő, hegyvidéki körpanorámára.

Kékestető

Ha van hely Magyarországon, ahová kötelező télen ellátogatni, az a 1014 méteres tengerszint feletti magasságával minden egyéb hazai hegycsúcsot maga mögé utasító Kékestető. A kristálytisza hegyi levegője és különleges éghajlati jellemzői miatt 1963-ban klimatikus gyógyhelyé nyilvánított Kékestetőről indul az ország leghosszabb lesiklópályája, a síelő, snowboardosok és szánkózók legnagyobb öröme, míg messziről is jól látható, 180 méter magas tévétornya szó szerint lélegzetelállító kilátással kecsegtet az alattunk elterülő, ezüstösen csillogó, hófödte erdei útvonalakat rejtő tájra.

Ilona-völgyi vízesés

A Keleti-Mátrában, az Ilona-patak által kivájt völgyben találjuk hazánk legmagasabb természetes zuhatagát: a 10 méter magasból, egy függőleges sziklafal V-alakú felső hasadékból vékony sugárban a mélybe zúduló víztömeget legkönnyebben a Parádfürdőtől induló zöldkör-turistajelzésen tudjuk megközelíteni: a kilencállomásos, 6,5 kilométer hosszú tanösvény százéves gesztenyefasor, a Rákóczi-fa, a Szent István-cseviceút és az Ördögáta néven ismert miocén kori kőzetképződmény érintésével, a patakmeder vonalában haladva tárja elénk a jégbe fagyva még megkapóbb vízesés látványát.



Sástó

Az elmúlt években a Fekete Zaj fesztivál helyszínként a köztudatba bevonult mátrai Sástó az ország legmagasabban fekvő tava. A tó mellett egy 53 méter magas, olajfűrtoronyból kialakított kilátóból nézhetünk végig a tengerszint felett több mint 500 méterrel elterülő tájon, míg a környék természeti értékeivel megismerkedni kívánczók a mátrafüredi Harkály Házhoz tartozó, 8 állomásos, 3,5 kilométer hosszú, Cincér tanösvény nevű túraútvonalat is bejárhatják. Sástó egykori kőbányájának területén 2014-ben nyílt meg az Oxygen Adrenalin Park, ami egy 930 méteres téli bobszállóval és felejthetetlen élményekkel várja az egész családot.

(Forrás: funzine.hu)

ÉRDEMES ÚJÉVI FOGADALMAKAT TENNI?

Gyakran teszünk fogadalmakat szilveszterkor, ám hajlamosak vagyunk nagyobb átgondolás nélkül kijelenteni azokat.

A tapasztalatok szerint fogadalmat tenni akkor érdemes, amikor már eleve szerettünk volna valamit megvalósítani, és már csak egy utolsó löket hiányzik. Sokszor pontosan tisztában vagyunk azzal, hogy miben kellene változtatnunk, csak még nem szánjuk rá magunkat. Lehet, hogy eljött az idő: elkezdni dolgozni vagy többet aludni, leszokni a cigiről, az italról, stb.

Statisztikák is kimutatták, hogy a szilveszteri ígérek mintegy 80 százalékát nem tartjuk be. Nagy részükről pedig 1-2 hónap alatt lemondunk. Ennek az az egyik oka, hogy legtöbbször hirtelenjében, a hangulat hevében fogadnak meg dolgokat – nincs benne valódi elszántság. Az is gondot okoz, hogy általában ezek nem végiggondolt döntések – tervek nélkül pedig nagyon nehéz végigvinni bármit. Az újévtől kezdődően pedig szembesülnek a nehézségekkel, visszasüppednek a minden napokban, a szilveszter elveszíti jelentőségét, és ezzel a fogadalom is.

Népszerű fogadalmak: A statisztikák szerint Amerikában a lakosság 37 rendszeres

sportolást, 13 százaléka rendszeres táplálkozást, 7 százaléka pedig a káros szenvedélyek elhagyását fogadja meg. Általában tehát az életmód-beli változások szerepelnek a legfontosabb célok között. Ha ezeket tényleg be akarjuk tartani, nem árt pár dologra odafigyelni.

Lehet, hogy sokan lenéznek az újévi fogadkozást, de önmagában azért becsületre méltó, hogy ott van valakiben a fejlődésre való vágy. Mindig érdemes célokat kitűzni magunk elé. A lényeg, hogy ezeket vegyük is komolyan, ha tényleg el akarjuk érni a kívánt változást. Íme, néhány jó tanács, ami segíthet a céljaink elérésében.

1, Tűzzünk elérhető célokat magunk elé!

Ha valós eredményeket akarunk, apró, betartható lépésekben gondolkozunk! A nagy változások mindig kicsiben kezdődnek!

2, A végcélunkhoz rendeljünk időkorlátot!

Gondoljuk végig, hogy mennyi idő alatt és milyen lépésekben teljesíthető a kívánságunk. Sokat segít, ha mérhetővé tesszük céljainkat: ha azt fogadtuk meg, hogy többet mozgunk, akkor éves tervet készítsünk, havi, de még jobb heti lebontásban

CHECKLIST



és fokozatosan emeljük az edzésre fordított idő mennyiségét! Akár sportról, akár diétáról van szó, érdemes szakember tanácsát kikérni, aki segít mérhető célokat felállítani és ésszerűen szakaszolni az odáig vezető utat.

3, Dolgozzunk ki stratégiát!

Írjuk le a lépéseket, állomásokot, tennivalókat.

4, Társuljunk!

Nagy segítség, ha van társunk a próbálkozásban, akivel motiválhatjuk egymást. Általában a nagyobb változások előtt beköszönt egy hullámvölgy, ami feladásra csábíthat. Ha akkor folytatásra inspiráljuk egymást, sokkal könnyebb lesz a következő akadály leküzdése.

5, Írjuk le, amit el szeretnénk érni!

Minden tanácsadó azt javasolja, írjuk le, amit szeretnénk elérni (ezt a módszert már a gyerekeknél is érdemes bevezetni). Az írás nem csak abban segít, hogy tisztázzuk a gondolatainkat, hanem később emlékeztet a valós céljainkra, ha netán eltávolodnánk a kijelölt úttól.

Mindig érdemes megfogalmazni egy úgynevezett „saját mantrát”, amit elővehetsz a nehezebb helyzetekben.

+1 tanács: Amikor belekezdünk fogadalmunk megvalósításába, gondoljuk végig, mi miatt szeretnénk végigcsinálni, mit szeretnénk elérni, mit várunk tőle. Keressünk erős motivációt, amelyet minden gyengébb pillanatunkban elővehetsz!

Legyen játék a fogadalom!

(Források: szilveszter.hu, gyermekmosoly.hu)



KARÁCSONYI KÖNTÖSBE ÖLTÖZNEK A HUNOR BOLTOK!

Ünnepi szokáshoz híven, idén is kreatív karácsonyi dekorációkkal készülnek a HUNOR COOP Üzletei.

A boltokban dolgozó kollektívák egyedi, saját készítésű alkotásairól van szó, így

garantáltan minden üzletünkben különböző témájú és stílusú installációkat láthatnak a vásárlók.

Egy igazi kis verseny, a legjobbak különböző díjakat nyerhetnek, és reméljük

Kedves Vásárlóink is örömeiket lelik az üzleteink vidám hangulatában!



HUNOR RECEPTAJÁNLÓK

TOJÁSLIKŐR KARÁCSONYRA

A tojáslikőr néha megosztó ital; van, aki imádja, van, aki nem, és akad olyan is, aki nem érti, minek ez a nagy felhajtás körülötte? Sok családban hagyomány ez az ital az ünnepekkor, másoknál pedig még hírét sem ismerik. Honnan is ered ez az ital és miért isszák sokan pont karácsonykor?

Az elnevezés (eggnog) ad egy kis segítséget a történelmi háttér feltárására. Az előző századokban a likőr (vagyis a 'nog') egy erősebb fajta sör volt, amelyet a Norfolk (Anglia) környéki kocsmákban fogyasztottak. A valószínűleg idekapcsolható shetlandi 'nugg' szó a felmelegített sört jelenti. A 'nogging' szó pedig egy bizonyos mértékegységre, pontosan egy kis kancsóra (kb. 1,5 dl) utal – Írországból használják még ma is.

Az angolok már több száz éve fogyasztják ezt az italt, Amerikába az első telepesek által jutott el. Az angolok uralta Karibi térségben hódított a rum, később a whiskey. Mivel a fiatal amerikai gazdaság alapköve volt a mezőgazdálkodás, ez állattenyésztést is jelentett. Sok állat=sok tej, sok tojás. Na meg a whiskey. Tehát tej+tojás+alkohol=tojáslikőr.

Korabeli folyóiratokban és naplókból olvasható, hogy a tojáslikőr karácsonyi hagyomány volt akkoriban. De hogyan talál-

kozott és ragadt egymáshoz a karácsony és az alkoholos ital? Egész évben elérhetőek az alapanyagok és az ünnepi időszakban, amikor már nem kell a termékekkel foglalkozni, csak pihenni és enni-inni, akkor ideális ez a könnyed finomság.

A tojáslikőr elérheti a 20%-os alkoholtartalmat is, így az tartósítja az italt – akár hónapokig is eláll.

MENNYISÉG/ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 12 dl, 25 perc.

HOZZÁVALÓK:

- 500 ml 3,5 %-os tej
- 250 ml habtejszín (30-32%-os)
- 2 db vaníliarúd (belseje és héja)
- 100 g porcukor
- 5 db tojássárgája
- 250 ml rum - fehér
- 150 g porcukor

ELKÉSZÍTÉS:

- A tejet és a tejszínt összeöntjük a félbevágott vaníliarúddal, és a hozzávalók között szereplő első, kisebb mennyiségű porcukorral.
- Felforraljuk, majd félretesszük.
- A tojások sárgáját kikeverjük a másik adag porcukorral.
- Most a forró tejet vékony sugárban, folyamatos keverés mellett a tojássár-

gájához keverjük. Azért kell vékony sugárban, folyamatos keverés mellett, hogy ne főjön meg a tojássárga. Viszont a forró tejjel pasztörizáljuk a tojást, így biztonságos lesz a fogyasztása.

- Pár percig hagyjuk hűlni, majd öntsük hozzá a fehér rumot. (Ha csak vodka van, az is megteszi.)
- Töltsük üvegekbe a vaníliarudakkal együtt.
- Minimum fél nap hűtés után elégedetten fogyasszuk az elkészült tojáslikőrt. Igazán tökéletes egy hét múlva lesz, de addig biztosan elfogy...

(Források: Izeselet.hu, Cookpad.com, Varga Gábor)



HUNOR KARÁCSONYI RECEPTAJÁNLÓK

A tél és az ünnepi hangulathoz illően ezúttal néhány könnyen elkészíthető, ám mindenképpen szezonhoz illő receptet gyűjtöttünk ki kedves Olvasóinknak.

A téli szünet, az új év és a karácsony környéke mindig is ideális időszak volt egy kis konyhai kísérletezésre, ilyenkor még azok is szívesen próbálgatják szárnyaikat a konyhában, akik máskor talán kevésbé hajlamosak a sütés-főzésre.

Reméljük tippjeink beválnak, vagy akár ihletként szolgálnak az ünnepi menük elkészítéséhez!

Aszalt szilvával töltött pulykamell

HOZZÁVALÓK:

- 30dkg aszalt szilva
- vörösbor
- 1kg pulykamell
- só
- bors
- 12 szelet bacon
- 10dkg sajt
- 1db tojás

ELKÉSZÍTÉS:

- Az aszalt szilvákat beáztatjuk a vörösborba. A pulykamellet felszeleteljük olyan nagy szeletekre, hogy kiklopfolva tenyérynyi darabokat kapjunk. Sózzuk, borsozzuk. Egy nagyobb darab alufóliára helyezük a baconszeleteket, majd rátesszük a pulykamell szeleteket.
- A sajtot lereszeljük és összekeverjük a felvert tojással, sóval, borssal ízesítjük, és megkenjük vele a pulykamellek közepét. Majd ráhelyezzük a bortól lecsepegtetett aszalt szilvát és feltekerjük a húst. A végeit hústüvel összetűzzük.
- A töltött pulykamelleket hőálló edénybe tesszük és előmelegített sütőben 180 fokon 1 órán át sütjük, végül a fóliát levéve addig pirítjuk, amíg a bacon szép pirosra sül.



Mákos guba vaníliásodóval

HOZZÁVALÓK:

Mákos guba

- 4 db kifli (nagyobb kiflik)
- 5 dl tej
- 1 csomag vaníliás cukor
- 3 db tojássárgája
- 15 dkg mák (darált)
- 8 dkg cukor
- 5 dkg porcukor

Vaníliásodó

- 2 db tojássárgája
- 3 ek cukor
- 1 csapott ek finomliszt
- 5 dl tej
- 1 csomag vaníliás cukor

ELKÉSZÍTÉS:

Mákos guba

- A tejet kezdjük el melegíteni. A tojások sárgáját keverjük el a cukorral és a vaníliás cukorral, adjuk a tejhez. (Ne hagyjuk felfőni.)
- A mákot keverjük el a porcukorral.
- Vajazzunk ki egy jénai tálat, és rétegezzük a tál aljára a karikára vágott kifliket. Locsoljuk meg egy adag tejes keverékkel, és szórjunk rá mákot. Folytassuk így, amíg el nem fogynak a hozzávalók.
- Tegyük előmelegített sütőbe, és süssük 180 fokon 20-25 percig.

Vaníliásodó

- Keverjük ki a tojások sárgáját a cukorral és a vaníliás cukorral.
- Ha már elkeveredett és kissé habos, adjunk hozzá kevés lisztet és tejet. (Mindig kevés lisztet kezdjük, hogy ne legyen csomós.)
- Gőz fölött sűrítjük be, és már tálalhatjuk is a gubához.

Ünnepi kacsacomb vörösboros meggyel

HOZZÁVALÓK:

A kacsához:

- 6 db húzott kacsacomb
- só
- bors
- 2 ek barna cukor
- 1 fej hagyma
- 10 gerezd fokhagyma
- 2 dkg friss gyömbér
- 3 db narancs
- 1 ág rozmaring
- 40 dkg kacsaszőr

A meggyhez:

- 1 üveg magozott meggybefőtt
- 1 csipet só
- 1 csipet törött bors

ELKÉSZÍTÉS:

- Az ünnepi kacsacomb elkészítéséhez a kacsacombokat megtisztítjuk, megformázzuk, majd bedörzsöljük sóval, borsal, barna cukorral és állni hagyjuk, ameddig előkészítjük a többi hozzávalót.
- A hagymát, a fokhagymát és a gyömbért megpucoljuk, majd rusztikus darabokra vágjuk.
- Egy mély tepsibe belefacsarjuk a narancslevet (kb. 3 dl-t), majd ráhelyezzük a kacsacombokat és köré rendezzük a hagymákat, a gyömbért és a rozmarinogot.
- A zsírt rákanalazzuk, majd lefedjük a tepsi alufóliával és lassan, 90 fokon 8 órán vagy akár egy egész éjszakán át sütjük, szaknyelven konfitáljuk.
- Amikor letelt az idő, kivesszük a kacsacombokat egy lapátkanál segítségével a zsírból, egy olyan tepsire tesszük, amin majd készre akarjuk sütni és azon hagyjuk

kihűlni. Akár hűtőbe is tehetjük és csak a következő 1-2 napban fejezzük be frissen.

- Mikor eljön az idő az evésre, a tepsit kivesszük a hűtőből és egyszerűen csak betesszük a sütőbe 200 fokra és ropogásra sütjük, majd frissen fogyasztjuk!
- A meggy mártáshoz a meggybefőttet leszűrjük, majd átnézzük egyesével, hogy ne legyen benne mag.

- A meggyet sóval, borssal, vörösborral felforraljuk. A keményítőt kis vízzel elkeverjük és gyorsan hozzáadva a mártásokhoz besűrítjük vele azt.
- Ha elkészült, lehúzzuk a tűzről és a vaját, a mézet elkeverjük benne. Fogyasztható azonnal vagy visszamelegítve is!

(Források: Mindmegette.hu, Nosalty.hu)



IMPRESSZUM

Felelős kiadó: **HUNOR COOP ZRt** Szerkesztő: **Mészáros Mariann**

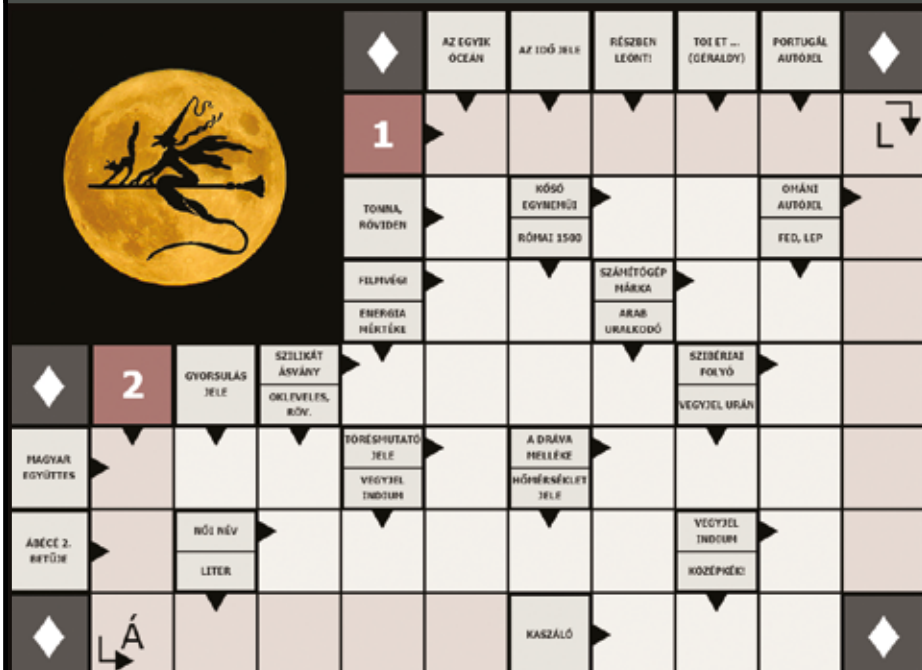
Fotók: **Vidovics Ferenc, Mészáros Mariann, HUNOR COOP ZRt, Havran Zoltán, PixaBay**

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

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

Mit kellett tennie karácsonykor az elkészült Luca-székével annak, aki meg akarta látni a boszorkányokat?

Helyes válasz a megfejtésben!



HUNOR HUMOR „ÜNNEPI KIADÁS”



A kisgyerek karácsony este szalad be az anyukájához a konyhába:

- Anyu, anyu, képzeld, ég a fa!
- Nem ég, kisfiam, hanem világít!

Néhány perc múlva megint szalad be a kislány:

- Anyu, anyu! Már a függöny is világít!

Pistike második osztályba jár. Egyik nap lihegve rohan az apjához:

- Mindent tudok! Megmondták a fiúk - lihegi. - Te vagy a Mikulás, a Jézuska, de még a gólya is.

Kovács hamarabb ér haza a munkából, bemegy a hálószobába, és a ruhászekrényhez lép.

- Ne nézz be oda, ott van a karácsonyi ajándékom! - kiált rá a felesége ijedten. Kovács kinyitja, benéz, és így szól:

- Mit ne mondjak, ez a legfurcsább ajándék, amit valaha is kaptam. Szerinted mihez kezdjek egy félmeztelen postással?

Ferike és Katika karácsonyra ajándékba megkapja a képes Bibliát. Nézegetik, nézegetik, a Madonna a Kisjézussal című képnél megkérdezi Ferike a testvérét:

- Hol van Jézus apukája?

Katika elgondolkozva nézi a képet:

- Biztosan ő fényképezett.

A 80 éves férfi felhívja távol élő fiát:

- Fiam! Anyád és én úgy döntöttünk, hogy elválunk. Arra kérnélek, hogy hívd fel a nővéredet, és kíméletesen közöld vele a hírt.

A fia azonnal telefonál a nővérenek, és közli vele a rossz hírt. A nővére tüstént intézkedni kezd.

- Azonnal csomagolunk, hazautazunk, és rendbe rakjuk a dolgokat. Majd felhívja az apját is:

- Azonnal hazautazunk, addig ne csinálgatok semmit!

Az apja: - Jó, akkor várunk.

Majd odafordul a feleségéhez:

- Nos, a gyerekek nálunk töltik a karácsonyt. Csak azt tudnám, húsvétra mit fogunk kitalálni!