

Hunor Magazin

22. ÉVFOLYAM, 54. SZÁM



BESZÉLGETÉS

KOLLÁR EDINÁVAL,

a „30 év 30 bicikli”
játékunk egyik
boldog nyertesével



Kerékpáros
nyereményeső a
Hunor Boltokban!



Nyárias receptek, kirándulástippek
vizen és két keréken



AJÁNLATAINK A
SPÓROLÁS
MESTEREINEK!

PERONI NASTRO
AZZURRO sör
5,0% és 0,0%,
330 ml
499 Ft,
1512 Ft/l

2 db vásárlásakor
429^{FT/DB}
1300 Ft/l

Csak 18 éven felülieknek!
www.alkohol.info.hu

Július 31- augusztus 10-ig

Mindig friss!
Keresse üzleteinkben a Lombor termékeket!

LOMBOR CIPŐ KFT.
6500 Lövő, Petőfi utca 5.

Bajor magvas kenyér
Paraszt cipő
Light cipő
Tönkölyös toast
Durum toast
Korpás cipő
Gyökér kenyér
Formakenyér
Kovácsos vaski

Hunor Coop
A coop csoport tagja

Kóstolja meg!

AJÁNDÉKOZZON
EGYSZERŰEN

Hunor Coop
A coop csoport tagja

Vásárlási utalvány
500 Ft
1000 Ft
5000 Ft
2000 Ft

☒ TÖBB EZER
TERMÉKRE

☒ ELEGÁNS
AJÁNDÉK

☒ EGYSZERŰEN,
KÉNYELMESEN

Megvásárolhatja üzleteink pénztárában!

AZ ÉLMÉNY MINDIG
FRISSSSSSS!

FORNETTI

WWW.FORNETTI.HU **FORNETTI MAGYARORSZÁG**

CSATLAKOZZON ÖN IS
A COOP KLUBHOZ!

COOP klub
TÖRZSVÁSÁRLÓKNAK
KUPONNAL
ALACSONYABB
ÁRAK

TARTALOMJEGYZÉK

- 3. oldal Köszöntő
Tartalomjegyzék
COOP Törzsvásárlói rendszer
- 4. oldal Végéhez érkezett a nagy nyereményjáték – biciklire fel!
- 6. oldal „Ügyse nyerek... vagy mégis?”
- 8. oldal Magyarország legjobb kerékpáros célpontjai
– Fedezd fel két keréken a hazát!
- 10. oldal Evezővel a nyárban:
a legszebb vízitúra helyek Magyarországon
- 11. oldal Lezajlott az „Az én Kurcám!” rajz- és fotópályázat zsűrizése
- 12. oldal Augusztusi akción
- 13. oldal Tányérunkon a nyár:
a szezon legjobb zöldségei és gyümölcsei,
amik feltöltenek energiával
- 14. oldal Lecsőfesztivál
- 15. oldal HUNOR könyvajánló
Márai Sándor emlékére – Az időtlen magyar klasszikus
HUNOR nyári RECEPTAJÁNLÓ
- 16. oldal HUNOR nyári RECEPTAJÁNLÓ
HUNOR HUMOR
Keresztrejtvény

KEDVES OLVASÓNK! KEDVES TÖRZSVÁSÁRLÓNK!

Örömmel köszöntjük legújabb magazinunk oldalain, és egyúttal szeretnénk megköszönni, hogy velünk tartott a Hunor Coop Zrt. **30 éves jubileumi kerékpár nyereményjátékában**, amely nemrég zárult le hatalmas sikerrel! Több mint **30 kerékpárt sorsoltunk ki a boltjainkban**, és öröm volt látni, mennyien örültek a nyereményeknek, hiszen közösen tettük emlékezetessé ezt a jubileumi évet.

Ennek apropóján **hoztunk néhány kerékpáros tippet és túraajánlót**, hogy a nyár hátralévő részét is mozgással, élményekkel és jó levegőn tölthesse, akár egyedül, akár a családdal vagy barátokkal.

Magazinunk most igazán **nyári hangulatú válogatással** készült Önnek: **klassz kerékpártúra- és vízitúra útvonalakat ajánlunk**, ahol kikapcsolódhat, feltölthető, és gyönyörködhet Magyarország szép tájaiban. Emellett **friss, egészséges, nyári recepteket** és szezonális ötleteket is hoztunk, amelyekkel egyszerre tehet a saját egészségéért és a család öröméért. Megtudhatja, mely zöldségek, gyümölcsök a legjobb választások most, és miért érdemes minél több szezonális finomságot beépíteni a mindennapokba.

Bízunk benne, hogy a mostani lapszámunk is sok hasznos ötlettel és kellemes olvasnivalóval szolgál, hogy még szebbé tegyük a nyár pillanatait.

Tartsanak velünk továbbra is, jó olvasást és szép nyarat kívánunk!

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 törzsvásárlói kuponokkal jutalmazzuk. A törzsvásárló 5000 pontonként egy 500 Ft engedményre jogosító hűségkupont kap.



TÖLTSE KI AZ IGÉNYLŐLAPOT,
és már használhatja is
kártyáját



VÁSÁROLJON
Minden 20 Ft vásárolt érték után
1 pont jár.



GYŰJTSE A PONTOKAT



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

VÉGÉHEZ ÉRKEZETT A NAGY NYEREMÉNYJÁTÉK – BICIKLIRE FEL!



Izgalmas hónapon vagyunk túl: a Hunor Coop Zrt., a Coop Célcsoport 30. születésnapja alkalmából megrendezett **nagy júniusi nyereményjátéka** a végéhez ért. A játékban több mint 30 biciklit sorsoltunk ki – üzletenként egyet –, melyeket a vásárlók meg is csodálhatták a boltokban, hiszen mindegyik bringa ki volt állítva, így mindenki megsimogathatta, megtapogathatta őket.

A játékban való részvétel egyszerű volt: vásárlóinknak a törzsvásárlókártyájukat vagy applikációjukat kellett használni, majd bedobni vásárlás utáni blokkjukat a nyereményládákba. Az akció hatalmas sikert aratott, rengeteg blokk gyűlt össze,

és mindenki izgatottan várta, melyik üzletben, melyik bicikli kinél talál gazdára.

A nyereményjáték PR kampányának fontos része volt, hogy **Szőke András**, szentesi születésű rendező és humorista, aki már negyedik alkalommal járt nálunk és környékbeli üzleteinkben, hogy vidám hangulatot csempésszen humoros roadshow-jával a játékba, a Coop Jubileumi ünneplésébe. De ha valaki esetleg lemaradt volna a találkozásról, jó hír, hogy András szeptember első hétvégéjén, a 24. Szentesi Hunor Coop Lecsőfesztiválon ismét ellátogat hozzánk, ahol ezúttal is látványkonyhával és finom kóstolókkal vár mindenkit.

És hogy miért pont bicikli? Szentesi híres – „hírhedt” a kerékpáros kultúrájáról, amit helyi születésű humoristáink is szívesen emlegetnek. Reggel és délután ellepik a várost a kétkerekűek, és persze egyetértünk: nincs is jobb, mint ezen a gyönyörű sporteszközön járni, dolgozni vagy épp bevásárolni. És mivel társaságunk szentesi központú, ezért gondoltuk, hogy a bicikli egy stílusos, szívhez szóló ajándék a jubileumunk alkalmából. Nemcsak egészséges és praktikus közlekedési eszköz, de a szatyrokat is könnyebb vele hazavinni az üzletünkől, nem igaz?

Ez a nyereményjáték már hagyományteremtőnek számít a Hunor Coopnál: bicikliket korábban is sorsoltunk, de ez volt a legnagyobb volumenű és legsikeresebb akció. Mindenkinek szívből gratulálunk, aki nyert, és aki esetleg most lemaradt, az ne csüggedjen! Kövesse Facebook oldalunkat, a boltokban a falakon és digitális felületeinken megjelenő hirdetéseinket, mert még számos izgalmas nyereményjáték lesz 2025-ben, a 30 éves jubileumunk jegyében.

Szóval biciklire fel, és jó kerékpározást kívánunk mindenkinek! Ha pedig további nyári kétkerekű programokra vágynak, lapozzanak bele magazinunkba, ahol remek túratippeket hoztunk a biciklizőknek!

Kellemes nyarat és kalandos, vidám utakat kívánunk!





„ÚGYSE NYERÉK... VAGY MÉGIS?”

KERÉKPÁRT NYERT A HUNOR COOP JUBILEUMI JÁTÉKÁN – KOLLÁR EDINA TÖRTÉNETE:



Mint kiderült, Edináék számára nem ismeretlen a bicikli, hiszen a család mindennapjai része.

– Persze, szinte minden nap használjuk, ha jó idő van. Nagyon örültünk, mert a bicikli divatos, praktikus, és nagy segítség a közlekedésben, főleg a városban. Még egy-két dolgot be kell állítani rajta, hogy teljesen személyre szabott legyen, mert sokat voltunk vidéken, de hamarosan teljes gőzzel használatba is vesszük – meséli.

Arról is érdeklődtünk, honnan hallott a nyerejményjátékról:

– Itt, a boltban hallottam róla, vagy talán a másik üzletben, de szerintem itt, a Kossuth utcain. Az eladóktól értesültem róla, és több blokkot is bedobtam. Ők ajánlották a lehetőséget, és milyen jól tették! – nevetett Edina.

Lezárult a Hunor Coop Zrt. nagy jubileumi nyerejményjátéka, amely a „30 év – 30 kerékpár” szellemében sokak számára hozott izgalmas várakozást és örömteli meglepetést. A sorsolások során számos vidám és boldog nyertes térhetett haza új kerékpárjával – köztük **Kollár Edina**, aki 11 éves kislányával gyakori vásárló a Coopnál, és a szentesi „Kossuth-kanyari” Hunor Coop üzletben vehette át a nyerejményét, így a sorsolás híre valóban szívükhöz közel ért.

Néhány nappal a sorsolás után Edina szívesen mesélt nekünk arról, hogyan élte meg a nyerejmény örömet, és hogyan talált helyet mindennapjaikban a váratlan ajándék.

– Nagyon megörültem neki! – mondta mosolyogva. – Egyáltalán nem számítottam rá, hiszen azt gondoltam, ugyan mekkora az esély, hogy pont az én egyik blokkom kerül kisorsolásra? Szinte el sem hittem, amikor telefonon hívtak, és aztán nagy örömmel vettem át itt a boltban a szép kerékpárt.

A sorsolás híre valóban meglepetésként érte.

– Igen, tényleg azt gondoltam, hogy, úgyse nyerek, nem is reménykedtem igazán. Aztán, amikor megtudtam, hogy én vagyok az egyik nyertes, nagyon boldog voltam, és azóta is örülünk, hiszen mi szinte naponta használunk kerékpárt, tényleg szuper!

Edináék rendszeres törzsvásárlói a Hunor Coop üzleteinek, és a kedvezményeket is figyelik.

– Régóta van törzsvásárlói kártyánk, követem az akciókat, figyelem a kihelyezett információkat, amikor csak tudom. A telefonos applikációt eddig még nem használtam, inkább itt a boltban nézem meg, mi az aktuális akció, mi van kiírva, és sokszor veszünk így kedvezményes termékeket – mondja.

A pontgyűjtő matricás játékokról is beszélgettünk:

– Szoktam matricát is gyűjteni, beragasztani a gyűjtőfüzetbe, amikor időben észbe kapok – teszi hozzá nevetve. – Olyan is előfordult már, hogy lemaradtam a határidőről, de majd legközelebb!

Edinának és kislányának külön öröm volt, hogy a nevük a boltban is kikerült a nyertesek közé, és jó érzés volt így betérni a mindennapos vásárlások során.

– Igen, kint van a nevünk, mutattam is a fiamnak, hogy „Nézd csak, ott vagyunk!” – nagyon örült ő is neki.





Ha pedig kedvenc termékekről esik szó, nehéz választani:

– **Szinte mindent szeretünk, ami a háztartásban kell: szalámit, vajkrémet, túrórudit, kiflit, kávét... és persze, ami a gyerkőcnek megtetszik, legyen az üdítő vagy chips. Mindig találunk valamit, ami bekerül a kosárba** – meséli mosolyogva.

Arra a kérdésre, miért szeretnek a Coop üzleteiben vásárolni, egyértelmű választ adott:

– **Egyrészt az árak és az akciók miatt, másrészt nagyon kedvesek itt az eladók. Mindig barátságosan fogadnak, lehet velük beszélgetni, kapcsolódni, ez pedig nagyon fontos manapság.**

Kíváncsiak voltunk arra is, terveznek-e valamilyen nyári biciklitúrát az új nyeremmel:

– **Egyelőre főleg munkába és iskolába járunk vele, de lehetséges, hogy ezt majd felavattjuk egy hosszabb biciklis kirándulással is. Lehet, hogy a Körösre vagy a Tiszához kitekerünk együtt, hiszen nincs messze, és jól kiépített a kerékpárút. Sőt, ha a fiam belenő, le-**

het, hogy ő fogja majd használni ezt a biciklit – mondta bizakodva Edina.

Az interjú végén szóba került, hogy Szőke András humorista is járt a boltban, amikor a Hunor Coop 30 éves jubileumi roadshow-já Szentésre érkezett:

– **Igen, épp itt voltam aznap, látam, amikor megérkezett, és később a magazinban is olvastam róla. Szeretem, hogy a magazint is rendszeresen bedobják a postádánkba, mindig találok benne újdonságokat. A Hunor Coop Facebook-oldalát is követem, ott is sok hasznos információhoz jutok** – zárta gondolatait.

Kollár Edina története jó példa arra, hogy egy váratlan nyeremény milyen örömet hozhat a mindennapokba, miközben újabb

élményeket ad a családnak. Mi pedig bízunk benne, hogy a Hunor Coop üzleteiben minden vásárlás egy kicsit több, mint a napi bevásárlás – hiszen közös történetek, mosolyok és apró örömök is születnek közben, két keréken vagy éppen a pénztár előtt! Kövesse Ön is folyamatos akcióinkat, nyereményjátékainkat, hisz még rengeteg új, izgalmas meglepetéssel készülünk 2025-ben!



VÁLTSD KI DIGITÁLIS HŰSÉGGKÁRTYÁD!

Csatlakozz Törzsvásárlói programunkhoz! Maxold ki a kedvezményeket!

1. Töltsd le a Coop Klub appot!

2. Regisztrálj mobilon és szerezz digitális Coop Klub kártyát!

3. Fedezd fel az azonnali kedvezményeket, gyűjtsd a pontokat garantált kuponokért, extra meglepetésekért!

4. Használd a kártyát minden vásárlásnál és érvényesítsd kedvezményeidet!

Az applikációban lévő digitális törzsvásárlói kártya, valamint a mobilkuponok a Coop Klub Mobilkupon emblémával ellátott üzletekben érvényesíthetők.

MAGYARORSZÁG LEGJOBB KERÉKPÁROS CÉLPONTJAI – FEDEZD FEL KÉT KERÉKEN A HAZÁT!

Szeretnél végre kiszakadni a hétköznapi napokból, mozogni a friss levegőn, és közben felfedezni Magyarország legszébb tájait? Nincs is jobb módja ennek, mint egy **kerékpártúra**, ahol te diktálod a tempót, és a legszebb panorámákat élvezheted. Ráadásul a **biciklit vonatra, autóra is feldobhatod, vele együtt is bárhová eljuthatsz**, így akár egy hosszú hétvégén is felfedezheted a hazai kerékpáros paradicsomokat, legyen szó családi kirándulásról vagy aktív pihenésről.

Mivel mi Szentes központúak vagyunk, rögtön ki is emelnénk a St. Júpát Sportegyesület kerékpáros- gyalogos- és vízitúrák ajánlásait, hiszen remekül megtalálható honlapjukon minden környékbeli ajánlás látnivalókkal térképekkel, de közben lessünk ki a megyehatárokon túlra is!

Íme Magyarország legkedveltebb és legszebb kerékpáros útvonalai és célpontjai:



1. Balatoni Bringakör

- **Hossz:** kb. 205 km a teljes kör
- **Nehézség:** Könnyű-közepes
- **Miért imádjuk?** Magyarország legismertebb kerékpárútja, végig kiépített, jól jelölt, a vízpart közelsége és a panorama végig elkísér. Útközben fürdési lehetőségek, lángos, fagyizó és kilátók sora vár.
- **Családoknak ajánlott szakasz:** Balatonalmádi–Balatonfüred–Tihany–Aszód
- **Vonattal:** A MÁV számos vonata szállít kerékpárt a Balatonhoz, így akár csak egy szakaszt is letekerhetsz.



2. Dunakanyar és a Szentendrei-sziget

- **Hossz:** Választható, akár 30–80 km-es szakaszok
- **Nehézség:** Könnyű
- **Miért különleges?** A Duna-part, a hegyek és a festői városkák (Szentendre, Visegrád, Esztergom) hangulata semmihez sem fogható. A Szentendrei-szigeten forgalommentes, nyugodt útszakaszok várnak.
- **Családoknak ajánlott:** Szentendre és Leányfalu közötti szakasz, vagy Vác és Verőce között a Duna-parton.
- **Vonattal:** Budapest Nyugatiból Vácig vagy Szobig, kerékpárral együtt egyszerűen elérhető.



3. Tisza-tó kör

- **Hossz:** kb. 70 km
- **Nehézség:** Könnyű
- **Miért érdemes?** Síkon tekerhetsz végig a vízpart mellett, madárrezervátumok, kilátótoronyok, pihenőhelyek tarkítják az utat. Fürdőzésre és vízitúrára is van lehetőség.
- **Családoknak:** Akár kisebb, 20–30 km-es szakaszokat is választhattok.
- **Vonattal:** Füzesabony, Tiszaújváros vagy Poroszló irányából könnyen elérhető.

4. Fertő-tó kör

- **Hossz:** kb. 115 km (teljes kör), de több rövid szakaszra bontható
- **Nehézség:** Könnyű-közepes
- **Miért jó választás?** Európai színvonalú kerékpárutak, UNESCO világörökségi helyszínek (Fertő-táj), borospincék és madárvilág kíséri utadat.
- **Kiemelt szakasz:** Fertőrákos–Sopron–Fertőboz
- **Vonattal:** Sopron irányából kiválóan megközelíthető biciklivel együtt.



5. Őrség dimbes-dombos tájain

- **Hossz:** Változó, 20–70 km
- **Nehézség:** Közepes
- **Miért különleges?** Az Őrség zöld lankái, erdei utak, hagyományörző falvak és a nyugalom hazája. A kisebb forgalmú utakon élmény tekereni.
- **Családoknak:** Szalafő környéki rövid túrák, Szentgyörgyvölgy környéki gurulások.
- **Vonattal:** Körmendig vagy Szentgotthárdig vonattal utazhatsz kerékpárral.



6. Budapest városi és környéki kerékpáros élmények

- **Miért érdemes?** A fővárosban egyre több kerékpárút van, a Duna-parttól a Városligeten át egészen a Budai-hegyekig. Érdemes eltekereni a Kopaszi-gáthoz, a Római-partra vagy akár a Normafáig (emelkedőkel).
- **Kiemelt útvonalak:**
 - o Duna-part: Kopaszi-gát – Margitsziget – Római-part
 - o Hűvösvölgy – Normafa emelkedős szakasz
 - o Városliget környéki könnyű városi tekerések

• Családoknak:

A Margitszigeten vagy a Városligetben biztonságosan tekerhet a család, piknikezéssel egybekötve.

7. Kerékpáros városfelfedezés: Győr, Szeged, Pécs, Eger

Győr: Hangulatos belvárosi utcák,

Mosoni-Duna part, Radó-sziget környéke könnyen bejárható biciklivel.

Szeged: A Tisza-parton kiépített bicikliút, belvárosi látványosságok, ligetek teszik ideális célponttá.

Pécs: Bár dombos, a belváros és a Tettye környéke remek rövid városi tekerésre.

Eger: Belváros, Érsekkert, valamint a Szépasszony-völgy kerékpárral könnyen bejárható, borozással zárható.

Miért ideális családi program?

- A kerékpározás bármely korosztálynak kiváló mozgásforma.
- A vonattal kombinált utazás kényel-



30

ÉVE EGYÜTT

AJÁNDÉK

SZÜLINAPI KUPON

AZ APPBAN!

30

ÉVE EGYÜTT

500 FT

KEDVEZTMÉNY

5000 Ft feletti vásárlás esetén

Beváltható: 2025. augusztus 4-9-ig.

VÁSÁROLJ ÉS VÁLTSD BE!

Spórolj kényelmesen! Vásárolj 2025. augusztus 4-9. között bármely Hunor Coop Zrt. által üzemeltetett Coop üzletben minimum 5.000 Ft értékben és váltsd be új blokkvégi kuponodat az app segítségével a Hunor Coop Zrt. Coop Klub üzleteiben. A kupon azok számára érhető el, akik több mint 7 nappal ez előtt töltötték le az applikációt!

messé és izgalmassá teszi a kirándulást.

- Egy hosszú hétvége alatt is tartalmas kikapcsolódás és közös élmény.
- A legszebb helyek sokszor csak biciklivel fedezhetők fel igazán.

Összefoglalva:

Bármely évszakban **érdekes bringára pattanni Magyarországon**, hiszen gyönyörű kerékpárutak, változatos tájak, gasztronómiai élmények, történelmi városok és a természet közelsége vár. Akár a Balaton-parton tekernél, akár a Dunakanyart járnád be, akár városokat fedeznél fel biciklivel, garantált a tartalmas és élményteli kikapcsolódás.

Ne feledd: **a kerékpárra váltás szabadság, élmény és aktív pihenés egyszerre, amelyhez vonattal is bárholnan kényelmesen eljuthatsz!**

Indulj útnak két keréken, és fedezd fel Magyarország rejtett kincseit, mi pedig csak reméljük, hogy a nagy kerékpáros játékunk nyertesei is örömmel kihasználják az új bringájuk kínálta lehetőségeket!

EVEZŐVEL A NYÁRBAN: A LEGSZEBB VÍZITÚRA HELYEK MAGYARORSZÁGON

Nincs is jobb nyári kikapcsolódás, mint csendesen csorogni egy kenuval vagy kajakkal a vízen, a madarak hangját hallgatni, és a folyó menti fák árnyékában megpihenni. Magyarország vízi világának felfedezése nemcsak aktív pihenés, hanem különleges élmény is: más szemszögből láthatjuk a tájat, miközben testet-lelket feltölt a természet közelsége. Ráadásul egyre több helyen lehet SUP-ot, kajaktot vagy kenu-t bérelni, akár egy rövid csónakázásra is, ha csak pár órát szánál a vízre. Íme néhány kedvcsináló helyszín és vízitúra tipp nyárra:



1. Szigetköz – a magyar „vízi labirintus”

A Mosoni-Duna rendszere Európa egyik legszebb vízitúra célpontja, kristálytisza vízű holtágakkal, apró szigetekkel és madarakkal teli csatornákkal. Győr környékén több helyen is lehet kajaktot, kenu-t vagy SUP-ot bérelni (pl. Kunsziget, Dunakiliti, Mosonmagyaróvár), és akár kezdők is biztonsággal kipróbálhatják. A csendes ágrendszer ideális családoknak is, ahol útközben homokpadoknál lehet pihenni vagy piknikezni.



2. Tisza-tó – a madárrezervátum közepén

A Tisza-tó igazi vízitúra-paradicsom, ahol bérelhetsz SUP-ot vagy kenu-t Poroszlón, Sarudon, Tiszafüreden, és már indulhatsz is felfedezni a nádas labirintusokat vagy a madárrezervátum területeit. Vannak vezetett túrák is, ahol szakértő

segítséggel láthatsz gémekeket, kócsagokat és más ritka madarakat. Ha csak egy könnyű délutáni evezést szeretnél, a Poroszlói Ökocentrumnál és Sarud Élményfalu kikötőjében bérelhetsz rövid túrákra is felszerelést.



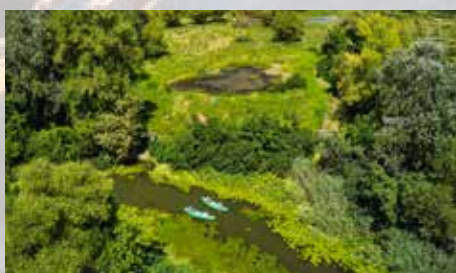
3. Rába – aktívabb kalandoroknak

A Rába folyó Ausztriából érkezik és kanyarogva szeli át a nyugat-magyar tájat, könnyed sodrásával izgalmasabb élményt ad. Szentgotthárdtól Körmend és Sávár felé több helyen is szerveznek kenu- és kajaktúrákat, ahol a folyóparti erdők és kavicsos partok teszik változatosá a látványt. Érdemes egynapos túrát tervezni pihenőkkel, strandolással, akár családoknak is.



4. Bodrog és Bodrogzug

Tokaj környékén a Bodrog folyó és mellékági csodás evezős túrákra adnak lehetőséget, Tokajban és Sárospatakon több helyen bérelhetsz kajaktot, kenu-t, vagy SUP-ot. A Bodrogzug ártéri területének részei áradás után különösen izgalmasak, tele vízimadarakkal és virágzó tavirózsákkal. A nyugodt víz ideális azoknak is, akik még csak most próbálnák ki a vízitúrázást.



5. Velencei-tó és Fertő-tó

Ha tavon eveznél, a Velencei-tónál Gárdonyiban, Velencén és Agárdon bérelhetsz kajaktot, kenu-t vagy SUP-ot, és akár naplementés evezéseken is részt vehetsz. A Fertő-tónál Fertőrákos környékén vagy Balfon is van lehetőség kisebb vízitúrákra, ahol a nádrengeteg és a madárvilág lenyűgöző látványt nyújt.

6. Körösök – A békés vízi barangolás

A Fekete-Körös, Fehér-Körös és a Sebes-Körös térsége ideális választás azoknak, akik szeretnék a békési táj vízi útjain barangolni. Gyula, Békés és Szanazug térségében is található bérleti lehetőség, a víz lassan folyik, ezért ideális családi vagy kezdő túrázóknak is. A Körösök partján régi vízimalmok és nádasok teszik hangulatossá az utat, míg a part menti ligetekben piknikezhetünk is egyet evezés közben. Szentés szívében pedig a Kurcán is bérelhetünk kenukat, amely szintén egy nagyon nyugodt, kellemes és látványos környezet a városban való csónakázáshoz.

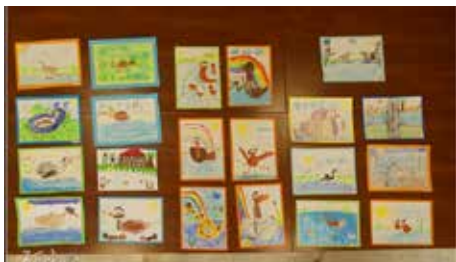


Miért érdemes nyáron vízitúrázni?

A vízitúrázás nemcsak testmozgás, de a természet közelsége miatt stresszoldó, és a vízparti hűvös levegő a legmelegebb napokon is kellemes. Könnyű kikapcsolódást nyújt, akár csak pár órára ugranál ki a városból, akár hosszabb hétvégi túrát tervezel. Ráadásul egy SUP-pal vagy kajakkal más szemszögből látod ugyanazt a tájat, és különleges pillanatok részese lehetsz, amikor kócsagok szállnak fel előtted, vagy megpihensz egy homokpadon.

Ha idén nyáron kipróbálnál valami újat, egy vízitúra lehet a tökéletes választás!

LEZAJLOTT AZ „AZ ÉN KURCÁM!” RAJZ- ÉS FOTÓPÁLYÁZAT ZSÚRIZÉSE



Lezajlott az „Az én Kurcám!” Rajz- és fotópályázat zsűrizése, amelyre gyönyörű alkotások érkeztek a gyerekektől. Nagyon köszönjük az alkotóknak és felkészítőiknek, hogy beküldték pályaműveiket, ezzel is hozzájárulva a pályázat sikeréhez.

A pályázat a Kurca Roadshow és a St. Júpát Sportegyesület kezdeményezésére, a HUNOR COOP ZRT. támogatásával valósult meg, társaságunk a pályázat kiírását és lebonyolítását is segítette. Köszönjük a zsűritagok közreműködését is, akik gondos munkával választották ki a kiállításra kerülő anyagokat.

A díjátadóval egybekötött kiállítás-megnyitó **szepember 15-én lesz a Tokácsli Galériában**. Várjuk az érdeklődőket, és hamarosan további részletekkel is jelentkezünk!



AJÁNLATAINK A **SPÓROLÁS** MESTEREINEK!



Soproni sör
4,5%, 500 ml
399 Ft,
798 Ft/l

2 db vásárlásakor
319 Ft/DB
638 Ft/l

Visszaváltási logó esetén* +50 Ft



Olympos
több íz, 1200 ml
266 Ft/l

399 Ft

Visszaváltási logó esetén* +50 Ft



Friss Citrom 0.0%
több íz, 500 ml
598 Ft/l

299 Ft

Visszaváltási logó esetén* +50 Ft



Detki állatfigurás keksz
több íz 160 g
449 Ft,
2806 Ft/kg

2 db vásárlásakor
299 Ft/DB
1869 Ft/kg

Július 31- augusztus 10-ig



Somersby
4,5%, több íz, 330 ml
519 Ft,
1572 Ft/l

2 db vásárlásakor
469 Ft/DB
1421 Ft/l

Visszaváltási logó esetén* +50 Ft



Kotányi Grill
fűszerek
30g, 40g
11633 Ft/kg

349 Ft



Roshen szezlet
több íz 30 g
269 Ft,
8967 Ft/kg

2 db vásárlásakor
199 Ft/DB
6633 Ft/kg

A fittak csak illusztrációk. Azonok az ártékék kérték megfigyeléseket.
A nyomaték illusztrációkkel nem vállalkozunk.

AUGUSZTUSI AKCIÓ

2025. július 31 - augusztus 10-ig.



XXL Meggyes-Pudingos

Fornetti

299 Ft

299 Ft/db

Eredeti ár: 369 Ft

Eredeti egységár: 369 Ft/db



Falusi kolbász

1000 g

Nagykun-Hús Kft.

3999 Ft

3999 Ft/kg

Eredeti ár: 4790 Ft

Eredeti egységár: 4790 Ft/kg



Gyökér Kenyér

400 g

Zombor Cipó Kft.

679 Ft

1698 Ft/kg

Eredeti ár: 739 Ft

Eredeti egységár: 1848 Ft/kg

Csak a Zombor Cipó Kft. által ellátott üzletekben kapható!



XXL Májas

Fornetti

319 Ft

319 Ft/db

Eredeti ár: 389 Ft

Eredeti egységár: 389 Ft/db



Kolozsvári szalonna

1000 g

Gulyás és Tsa.

2999 Ft

2999 Ft/kg

Eredeti ár: 3699 Ft

Eredeti egységár: 3699 Ft/kg

Topjoy több íz, 200 ml, Maspex



2 db vásárlásakor

199 Ft

995 Ft/l

229 Ft

1145 Ft/l

Eredeti ár: 269 Ft

Eredeti egységár: 1345 Ft/l



Tere-Fere keksz

több íz, 180 g

Detki

359 Ft

1994 Ft/kg

Eredeti ár: 479 Ft

Eredeti egységár: 2661 Ft/kg



Izsáki száraztészta

Préselt Csiga 8 tojásos,

Cérna 8 tojásos,

Pappardelle 4 tojásos,

200 g, Izsáki

469 Ft

2345 Ft/kg

Eredeti ár: 599 Ft

Eredeti egységár: 2995 Ft/kg

Kedves vásárlóink!

Üzleteinkben SZÉP kártyát is elfogadjunk!



Pur Balsam

többféle, 1200 ml

Henkel

1099 Ft

916 Ft/l

Eredeti ár: 1499 Ft

Eredeti egységár: 1249 Ft/l

COOP KLUB ÁR:

999 Ft

833 Ft/l



Heineken

5,0%, 500 ml

Heineken

399 Ft

798 Ft/l

Eredeti ár: 439 Ft

Eredeti egységár: 878 Ft/l

Vásárlás és készpénzfelvétel egyetlen érintéssel*

Készpénzfelvételi igényét kérjük fizetés előtt jelezze!

Minimum 3000 Ft értékű vásárlás esetén akár 20000 Ft-ig díjmentes készpénzfelvétel a kasszáján.

* Havonta maximum 2 alkalommal összesen 40000 Ft értékben díjmentes, ennek feltétele, hogy a vásárlás és a készpénzfelvétel egy összegben kerül levonásra magyar kibocsátású lakossági betéti kártyáról. Amennyiben a készpénzfelvétel megvalósítja a havi maximum 2 alkalmat vagy a maximum 40000 Ft összértékét, úgy a kártyakibocsátó bank által megszabott költségek számíthatnak fel.



Tento

Eü. Papír

3 réteg, 32 tek.,

32 db

Metsa

3199 Ft

100 Ft/db

Eredeti ár: 3799 Ft

Eredeti egységár: 119 Ft/db



TÁNYÉRUNKON A NYÁR:

A SZEZON LEGJOBB ZÖLDSÉGEI ÉS GYÜMÖLCSEI, AMIK FELTÖLTENEK ENERGIAÁVAL

Nyáron nemcsak a napfény és a hosszú esték kényeztetnek minket, hanem a természet bősége is: ilyenkor érik be a legtöbb friss, illatos zöldség és gyümölcs, amik segítenek feltölteni szervezetünket vitaminokkal és ásványi anyagokkal. Ráadásul a nagy melegben természetesen kívánjuk a könnyed, frissítő fogásokat, amelyek kímélik a gyomrot, mégis energiát adnak a meleg napokhoz. Mutatjuk, melyik szezonális finomság miért hasznos, és hogyan illeszthetők be könnyen a nyári étrendbe!

1. Paradicsom – a nyár piros szíve

Júliustól szeptemberig tart a paradicsom igazi szezonja. Magas likopintartalma védi a sejteket, segíthet a bőr védelmében a nap káros hatásai ellen, és rendkívül gazdag C-vitaminban. Friss salátákhoz, hideg gazpachó leveshez vagy egy könnyű mozzarella-paradicsomos salátához kiváló.



2. Uborka – természetes hidratáló

Nyár közepén-végén csúcson van a friss uborka, amely 95%-ban vízből áll, így segíti a hidratáltság megőrzését a kánikulában. Kalóriaszegény, ropogós és frissítő, salátába, tzatzikihez vagy akár citromos-mentás vízbe is tehetjük.



3. Paprika – szín és vitaminbomba

A sárga, piros és zöld paprika igazi vitaminforrás, különösen C-vitaminból és béta-karotinból. Friss ropogtatnivalónak vagy salátába szeletelve ideális, de nyáron sült zöldségként, lecsóként is kiváló.

4. Cukkini – a sokoldalú nyári zöldség

A cukkini júniustól szeptemberig friss, zsenge állapotban beszerezhető. Könnyen emészthető, alacsony kalóriatartalmú, mégis tápláló, magas rosttartalma miatt segíti az emésztést. Grillezve, salátába, krémlevesnek vagy akár könnyű nyári tócsninak elkészítve is kitűnő.



5. Padlizsán – a mediterrán kedvenc

Padlizsánnal könnyű mediterrán hangulatot csempészni a nyári asztalra. Gazdag rostban, antioxidánsokban, és alacsony kalóriatartalmú, így segít a könnyed nyári étrend fenntartásában. Grillezve, padlizsánkrémnek vagy zöldséges egytálételek részeként is finom.



6. Őszibarack és sárgabarack – természetes édesség

Nyár közepén-végén érnek igazán zamatosra. Magas A- és C-vitamin-tartalmuk miatt támogatják az immunrendszert, hidratálnak, és természetes módon csillapítják az édesség utáni vágyat. Magában fogyasztva, zabkásához vagy hideg turmixhoz is kiváló.



7. Dinnye – a nyár igazi hűsítője

Akár görög-, akár sárgadinnye, magas víztartalma és természetes cukortartalma miatt ideális folyadékpótló és frissítő. Káliumtartalma segíti a vízháztartás egyensúlya megőrzését, fogyaszthatjuk magában, fétával, friss mentalevével vagy smoothie-ban.

Miért könnyebb nyáron egészségesen táplálkozni?

A nyár a frissesség szezonja: a piacon és boltokban

beszerezhető, helyben termelt zöldségek és gyümölcsök nemcsak olcsóbbak, hanem ízletesebbek és tápanyagban is gazdagabbak, mint a távolról érkezett, téliesebb alternatívák. A meleg időben a szervezetünk is inkább a könnyebb ételeket kívánja, így természetesen válik egyszerűbbé a nyers vagy párolt zöldségek, friss gyümölcsök beépítése a napi étrendbe.

Ha tehetjük, a szezonális alapanyagokból színes salátákat, grillezett zöldséges fogásokat, hideg leveket és frissítő gyümölcssalátákat készítsünk, így támogatva az immunrendszert, a hidratáltságot és az energiaszint fenntartását a forró nyári napokon.

Legyen a nyár a testi-lelki feltöltődés ideje – merítsünk erőt és energiát a szezon friss, zamatos zöldségeiből és gyümölcseiből, amelyek nemcsak finomak, hanem egészségesek is. Így, mire beköszönt az ősz, feltöltődve, kipihenten és erősebben várhatjuk az új kihívásokat.

24.

Hunor Coop
A coop csoport tagja

SZENTESI

LECSÓFESTIVÁL

2025. SZEPTEMBER 5-6. • SZENTES, APPONYI TÉR • KÁLA ÁRUHÁZ KÖRNYÉKE

A HUNOR COOP ZRt. szeretettel meghív
minden kedves érdeklődőt a

24. SZENTESI HUNOR COOP LECSÓFESTIVÁLRA.

LECSÓFŐZÉSRE NEVEZÉS:

2025. augusztus 1-29-ig a

HUNOR COOP ZRt. Kereskedelmi Osztályán

(Szentes, Petőfi u. 5.) Tel.: +36-63/562-232/108

vagy 111 mellék vagy +36-30/742-9553

Hétfő-csütörtök: 7.00-16.00 Péntek: 7.00-13.00

DÍJAK:

I. HELY „ARANY FAKANAL” + 30.000 FT-OS VÁSÁRLÁSI UTALVÁNY
II. HELY „EZÜST FAKANAL” + 20.000 FT-OS VÁSÁRLÁSI UTALVÁNY
III. HELY „BRONZ FAKANAL” + 10.000 FT-OS VÁSÁRLÁSI UTALVÁNY

duna-r
vetőmag



MUTTER BT
Zöldség - Gyümölcs Nagyker

METALCOM GROUP
FUTURE TECHNOLOGIES



GARANTÁLT AJÁNDÉK:
MINDEN NEVEZŐ CSAPAT
2.000,- FT-OS
VÁSÁRLÁSI UTALVÁNYT KAP!

**Idén is lesz:
KÓSTOLÓJEGY**
Részleteket keresse a facebook oldalunkon!



fb.com/hunorcoop

www.hunorcoop.hu

HUNOR KÖNYVAJÁNLÓ

MÁRAI SÁNDOR EMLÉKÉV – AZ IDŐTLEN MAGYAR KLASSZIKUS



2025-ben nemcsak Jókai Mór, hanem Márai Sándor emlékévét is ünnepeljük, aki a 20. századi magyar irodalom egyik legnagyobb alakja. Márai 1900-ban született Kassán, és egész életművével a magyar szépirodalom kiemelkedő mestere lett.



Írásai egyszerre klasszikusok és kortalanok, egyedi stílusa pedig a finom lélektani elemzésről és az elegáns, letisztult nyelvezetről ismert.

Márai művei nem csupán a múlt század tör-

ténelmi változásait tükrözik, hanem mély emberi érzéseket és belső küzdelmeket is megjelenítenek. Ezért is hatott olyan nagy erővel az olvasókra, akik szeretik az élet kérdéseivel és lélekrajzával foglalkozó műveket. Stílusa egyszerre elegáns és közvetlen, a mondatokban gyakran megjelenik a szelíd melankólia, ugyanakkor a történetek sodrása magával ragadó.

Aki szereti a mély emberi drámákat, a történelmi háttérrel átszőtt lélektani regényeket, mindenképpen érdemes Máraihoz fordulnia. Két legismertebb és legnépszerűbb műve a „A gyertyák csonkig égnének” és a „Füves könyv”.

KÖNYVAJÁNLÓ

A gyertyák csonkig égnének

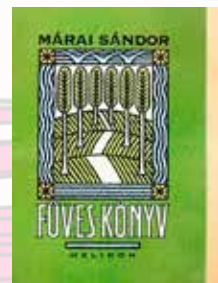
Ez a regény a barátság, az árulás és a múlt terhei körül bontakozik ki egy elegáns villában, ahol két régi jóbarát találkozik újra egy hosszú idő után. A cselekmény feszült, miközben a mély érzelmi és morális kérdések állnak a középpontban. Az olvasó betekintést kap a múlt titkaiba és a szavak mögötti feszültségekbe, mi-

közben Márai páratlan stílusával és finom lélektani ábrázolásával vezet végig a történeten.

Füves könyv

Ez a mű Márai saját gondolatait, életbölcsségeit és tapasztalatait gyűjti össze esszé formájában, amelyek az emberi létről, az idő múlásáról és az élet alapvető kérdéseiről szólnak. A „Füves könyv” nem regény, hanem inkább egy szellemi útmutató, amelyet mély bölcsesség és finom stílus jellemez. Ajánlott azoknak, akik szeretik a filozófiai elmélkedéseket, az önismeretet és a lélek ápolását.

Az emlékév alkalmat ad arra, hogy újra felfedezzük Márai Sándor műveit, amelyek minden korosztály számára értékes olvasmányok. Ha mély, érzékeny és gondolatébresztő irodalmat keresünk, Márai Sándor művei igazi kincsnek számítanak.



HUNOR NYÁRI RECEPTAJÁNLÓ:

Friss, könnyed ízek a nyári napokra – egészséges receptek otthonra

A nyár a könnyed, friss ételek időszaka: amikor a napsütés és a meleg idő megkívánja, hogy testünk is megújuljon, feltöltődjön. Ilyenkor különösen fontos, hogy minél több zöldséget és gyümölcsöt együnk, hiszen ezek nem csak hidratálnak, hanem tele vannak vitaminokkal, ásványi anyagokkal és értékes

rostokkal, amelyek segítik emésztésünket és erősítik immunrendszerünket.

Ezek a könnyű, színes fogások ráadásul gyorsan elkészíthetők, és nem terhelik meg szervezetünket, így több energiánk marad a nyári programokhoz, túrákhoz vagy akár a pihenéshez a kertben. Nincs is jobb, mint egy tál frissítő saláta, egy gyümölcsös quinoa (dél-amerikai gabonaféle) vagy egy hűsítő zöldségleves, ami

felpezsdíti az érzékeket és élvezetessé teszi a nyári étkezést.

Az alábbi recepteket kifejezetten azért válogattuk össze, hogy mindenki könnyen, otthon is elkészíthesse őket, miközben élvezheti a nyár természetes ízeit és a vitaminok bőségét. Próbáld ki te is, és töltsd fel magad energiával, miközben a szezon legjobb alapanyagaival kényezteted tested és lelked!

Frissítő görög saláta avokádóval és fetával

Hozzávalók:

- 2 érett paradicsom
- 1 kígyóuborka
- 1 kaliforniai paprika (piros vagy sárga)
- 1 avokádó
- 100 g feta sajt
- 1 kis lilahagyma
- friss bazsalikom vagy petrezselyem
- 3 evőkanál extra szűz olívaolaj
- 1 evőkanál citromlé
- só, bors



Elkészítés:

1. A zöldségeket és az avokádót kockázd fel.
2. A lilahagymát vékonyra szeleteld.
3. Egy nagy tálban keverd össze, morzsold rá a fetát.
4. Locsold meg olívaolajjal és citromlével, sózd, borsozd, majd szórd meg friss zöldfűszerekkel.
5. Keverd össze óvatosan, hogy az avokádó ne törjön össze nagyon.

Miért ajánlom?

Rendkívül friss, könnyű, tele van ropogós zöldségekkel és krémes avokádóval. A feta sósága és az olívaolaj aromája igazi nyári élményt nyújt.

Mangós-korianderes csirkés quinoa saláta

Hozzávalók:

- 150 g quinoa
- 2 közepes csirkemellfilé
- 1 érett mangó
- 1 kaliforniai paprika (narancssárga vagy sárga)
- egy marék friss koriander
- 1 lime leve
- 2 evőkanál olívaolaj
- só, bors

Elkészítés:

1. Főzd meg a quinoát sós vízben, majd hagyd kihűlni.
2. A csirkemellet sózd, borsozd, és egy kevés olívaolajon süsd át, majd szelted fel.
3. A mangót és a paprikát kockázd fel, a koriandert aprítsd.

4. Keverd össze a quinoát, a csirkét, a zöldségeket és gyümölcsöt.

5. Locsold meg lime lével és olívaolajjal, ízesítsd sóval, borssal.

Miért ajánlom?

Ez egy tápláló, mégis friss fogás, ami egyszerre tartalmaz fehérjét, zöldségeket és gyümölcsöt. A mangó édessége jól harmonizál a koriander üdeségével.



Hideg cukkinikrémlés mentával és citrommal

Hozzávalók:

- 3 közepes cukkini
- 1 közepes hagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 700 ml zöldségalaplé vagy víz
- 2 evőkanál olívaolaj
- egy marék friss menta
- fél citrom leve és héja
- só, bors

Elkészítés:

1. Az olívaolajon párold meg a finomra vágott hagymát és fokhagymát.
2. Add hozzá a felkarikázott cukkinit, és pár percig párold tovább.



3. Önts fel az alaplével, sózd, borsozd, és főzd puhára a cukkinit.

4. Turmixold simára, majd keverd hozzá a citrom levét és reszelt héját, valamint az aprított mentát.

5. Hűtsd le a levest, és hidegen tálald.

HUNOR HUMOR

Bánat

Kovácsné nyaralásból hazatérve megkérdi fiától:

- Sokat bántódott a papa amikor elmentem?

- Eleinte nem, de most az utolsó napokban már eléggé odavolt szegény..

Nyár skóciában

- Miből lehet tudni, hogy Skóciában nyár van?

- ???

- A skótok végre kidobják a karácsonyfát...

Fitnessz

- Milyen zaj van a konditeremben?

- ???

- Fitt nesz.

Rendőrök

Két rendőr sétál a Duna-parton, találtnak egy hullát. Megszólal az egyik rendőr:

- Te, dobjuk át a kerítésen, az már nem a mi körzetünk.

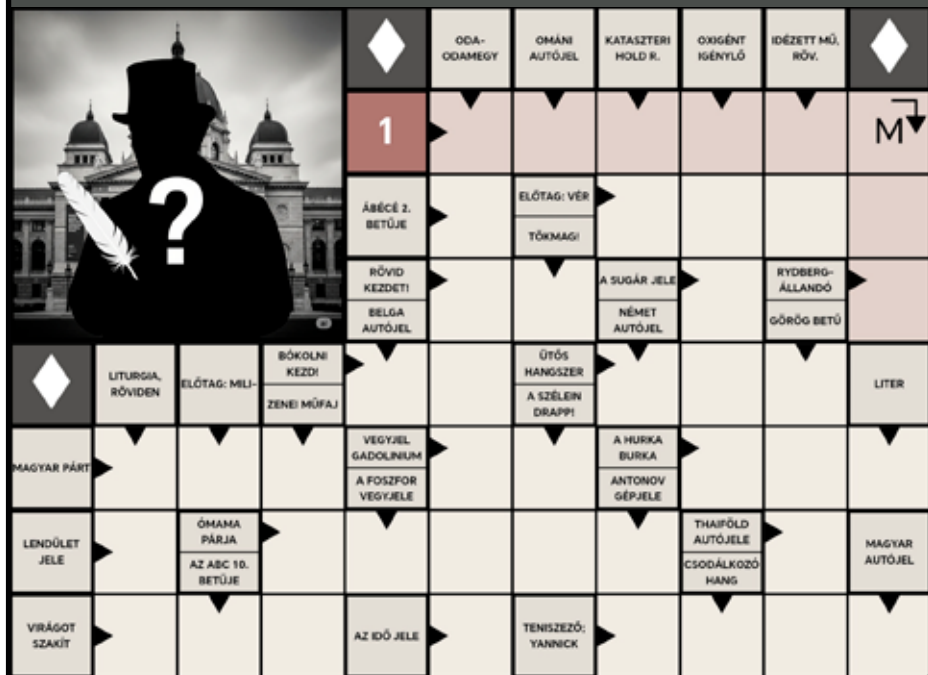
Átlódták a hullát, mire valaki megszólal:

- Te! Ez már megint itt van!



Mely híres írónk 200. születésnapját ünnepeljük idén?

Válasz a megfejtésben!



IMPRESSZUM

Felelős kiadó: **HUNOR COOP ZRt**

Szerkesztő: **Mészáros Mariann**

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

Web: www.hunorcoop.hu
e-mail: hunorcoop.marketing@gmail.com
Facebook: www.facebook.com/hunorcoop

Előkészítés, nyomdai munkák:

Rensz Magyarország Kft.

E-mail: szorolap@rensz.hu