

Humor Magazin

22. ÉVFOLYAM, 55. SZÁM



Lecsőfesztivál Különszám!



Portréinterjú
DÖMSÖDI DALMÁVAL,
a világbajnoki ezüstérmes
szentesi vízilabdázóval!



Mindig friss!
Keresse üzleteinkben a Lombor termékeket!

Lombor CIPŐ Kft.
6600 Szentés, Petőfi u. 5.

Bajor magos kenyér
Paraszti cipő
Light cipő
Tönkölyös toast
Durum toast
Korpás cipő
Ágynői kenyér
Formakenyér
Kovácsos vebni

Hunor Coop
A coop csoport tagja

Kóstolja meg!

FORNETTI

**AZ ÉLMÉNY MINDIG
FRISSSSSSS!**

WWW.FORNETTI.HU FORNETTI MAGYARORSZÁG

coop klub MOBIL APP

**MEGLEPETÉS KUPON
AZ APPBAN!**

**500 FT
KEDVEZMÉNY**
1000 Ft feletti vásárlás esetén

**VÁSÁROLJ ÉS
VÁLTSD BE!**

ÖNNÉL AZ ELŐNY!

coop klub MOBIL APP

Használja ki az appot!

- TÖBB megtakarítás
- TÖBB ajánlat
- TÖBB kényelem

Virtuális kártya
Kuponok, extra kedvezmények
Pontgyűjtés és -beváltás
Üzletkereső
Akción szórólap

coop klub

App Store Google Play

Hunor Coop
A coop csoport tagja

Akar Ön egy lendületesen fejlődő csapat tagja lenni?
A Hunor Coop ZRt. teljes és részmunkaidős dolgozókat keres élelmiszerüzleteibe.

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

A pályázatokat írásban a 6600 Szentés, Petőfi u. 5. címre vagy a jelentkezes@hunorcoop.hu e-mail-re kérjük elküldeni.

TARTALOMJEGYZÉK

- 3. oldal Köszöntő
Tartalomjegyzék
COOP Törzsvásárlói rendszer
- 4. oldal Szentesi büszkeség, világ bajnoki ezüst
Beszélgetés Dömsödi Dalma válogatott vízilabdázóval
- 6. oldal Lecsó – a magyar konyha színes kedvence
és Szentesi ünnepe
- 7. oldal Érdekeség: a világ legnagyobb gasztr fesztiváljai
és történetük
- 8. oldal Bor, szüret, fesztivál – Magyarország borkultúrájának
ünnepei
- 9. oldal A fröccs – magyar találmány, örök kedvenc
- 10. oldal HUNOR könyvajánló
A bűnügyek könnyedebb oldala
– Richard Osman és a „Cozy Crime” világa
Anekdota: A dinnye, Mikszáth kedvence
- 11. oldal HUNOR irodalmi rovat
Novella
- 12. oldal Szeptemberi akciónk
- 13. oldal Lecsós színező gyerekeknek
- 14. oldal HUNOR receptajánlók
- 15. oldal HUNOR receptajánlók
HUNOR HUMOR
- 16. oldal Lecsőfesztivál program

KEDVES OLVASÓNK! KEDVES TÖRZSVÁSÁRLÓNK!

Nagy örömmel köszöntöm Önöket magazinunk legfrissebb számában, amely ezúttal igazi különlegességgel érkezik: **lecsó- és fesztiválhangulatú gasztr-különszámot** tartanak most a kezükben! Tele van finom ízekkel, érdekességekkel, receptajánlókval és kitekintésekkel a témában.

A lapban nemcsak változatos lecsó ihlette receptek és gasztr-fesztiválos ingyencségek várják Önöket, hanem kulturális és szórakoztató tartalmak is: hoztunk könyvajánlót, egy kedves, lecsófőzős témájú novellát, valamint a legkisebbeknek színezőt is.

Külön öröm számunkra, hogy magazinunkban köszönthetjük városunk szülöttét, **Dömsödi Dalmát**, aki a felnőtt válogatott tagjaként bronzérmert szerzett a szingapúri vizes világ bajnokságon a női vízilabda csapattal. Ez óriási eredmény, amelyre mindannyian nagyon büszkéek vagyunk – Dalma sikere tovább öregbíti a szentesi vízilabda nagy hagyományait. Sikerült egy



hosszabb beszélgetésre is leülünk vele itthoni tartózkodása alatt, amikor jól megérdemelt pihenőjét töltötte. Pályájáról, élményeiről és céljairól mesélt nekünk: ennek a portréinterjúnak az első részét most Önök is elolvashatják.

Fogadják szeretettel ezt a sokszínű, ízes, ünnepi számot – kíváncok hozzá jó olvasást és jó étvágyat is!

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

SZENTESI BÜSZKESÉG, VILÁGBAJNOKI EZÜST

BESZÉLGETÉS DÖMSÖDI DALMA VÁLOGATOTT VÍZILABDÁZÓVAL

Dömsödi Dalma, a magyar női vízilabda-válogatott fiatal tehetsége, egyike azoknak, akiknek nevét a 2025-ös szingapúri vizes világbajnokság után az egész ország megismerte. A mindössze huszonkét éves centerjátékos kulcsfontosságú szerepet játszott abban, hogy a csapat ezüstéremmel térhetett haza. Ezzel nemcsak a magyar vízilabdasport, hanem szülővárosa, Szentes gazdag hagyományaihoz is újabb fejezetet írt, hiszen a sportágban a város az utánpótlás-nevelés egyik fellelvárára.



Dalma most a jól megérdemelt nyári pihenőjét töltötte otthon, Szentesen. A családjában a vízilabda nem csak sport, hanem életforma: édesapja is volt korosztályos válogatott, húga, a mindössze tizennégy éves Döniz, pedig már most a felnőtt csapat tagja. A sikerek és a pihenés között a szentesi ligetben találkoztunk, abban a parkban, ahol Dalma pályafutása elkezdődött a helyi uszodában. Itt beszélgettünk a világbajnoki élményekről, a sportolói karrierjének legfontosabb mérföldköveiről, a céljairól és a jövőről.

Milyen emlékeket őrzöl a gyerekkorodból itt, Szentesen?

Nagyon boldogan gondolok vissza rá. Hálás vagyok, hogy itt nőhettem fel, főleg a szentesi strandon, ahol tényleg minden adott volt ahhoz, hogy jól érezzük magunkat. Minden közel van, öt perc alatt ott vagy az uszodában vagy bármelyik sportpályán. Éppen ezért ösztönöznék minél több gyereket, hogy sportoljon itt. Nekem rengeteg szép emlékem kötődik ehhez a városhoz.

Mik az első emlékeid a vízről?

Arra nem emlékszem, mikor tanultam meg úszni – gyakorlatilag beleszülettem a vízbe. Apukám pár hónaposan már vitt az uszodába, és a képek, videók alapján hamarabb tudtam úszni, mint járni. Ez mindig mosolyt csal az arcunkra.

A családotokban többen is pólóztok. Ez mennyire hatott rád?

Óriási hatással volt rám, hogy apu vízilabdázott. Sok régi meccsét mutatta, láttam, mennyire szereti a sportot, ez nagyon inspiráló volt számomra. Most pedig talán én is hatok picit a húgomra, Dönizre, aki szintén rengeteg lelkesedéssel csinálja. Nekem az mindig egyértelmű volt, hogy a víz az én közegem, még ha kipróbáltam is más sportokat – kézit, teniszt – végül visszatértem a vízilabdához.

Milyen érzés volt először testvéred ellen játszani?

Nagyon megható! Idén volt az első OB I-es meccsünk egymás ellen, ráadásul Szentesen, a család előtt. Döniz két nappal előtte tudta meg, hogy bekerül a felnőtt csapatba és pályára lép ellenem, és nagyon izgult. Én pedig elértékényültem, főleg amikor megszerezte az első gólját. Persze ellenfélként nem lehet nyíltan örülni, de a víz alatt titokban tapsoltam neki. Azóta is látom rajta, milyen motivált, és mennyire szereti a közeget.

Te centerként játszol. Ő melyik poszton érzi magát otthonosan?

Ő is kipróbálta a centert, de alapvetően kapáslövőként szeret játszani. Az utánpótlásban ott érzi magát igazán elemében, de a felnőttek között most centerezik is. Mondtam neki, hogy ha valamiben ügyes, azt is meg kell szeretnie. Fiatal még, bőven van ideje megtalálni a végleges posztját.

Te hogyan lettél center?

Először apukámmal edzettem, sokszor fiúkkal játszottam, még bajnokságban is. Győri Eszter edzőm egy idő után berakott centerbe, mert gólerős voltam, és ott maradtam. Eleinte nehéz volt megszokni, hogy ütnek, húznak, de megtanultam türelmesnek maradni. A center poszt fizikailag nagyon megterhelő, de én szeretem, mert mindig történik valami, és izgalmas, küzdelmes szerep.

Mostanában külön edzéseitek is vannak erre a posztra, ugye?

Igen, a válogatottnál Tóth Laci bácsi, aki maga is center volt, külön foglalkozott velünk. Apró technikai részleteket gyakoroltunk, hiszen sokszor másodpercek, tizedmásodpercek döntenek. Fizikailag ugyanazokat az edzéseket végezzük, mint a többiek, de ezek a speciális tréningek nagyon sokat adnak.





Szereted a trükkös megoldásokat?

Nagyon! Van is egy kedvenc emlékem: egyszer Szentesen egy gólt lábbal rúgtam fel a vízből, és bement. Azóta is emlegetjük. Szeretem, ha a játékba kreativitás, szépség is kerül, bár a gól a legfontosabb – ha csúnya is, az számít igazán.

Mikor döntötted el, hogy a vízilabda több lesz számodra, mint játék?

Már az elején mindenki arról álmodik, hogy egyszer olimpián szerepelhessen. Nálam egy-két év után jött a felismerés, hogy van hozzá tehetségem, de nagyon sok munka kell. Akkor döntöttem el, hogy profi akarok lenni, és azóta minden erőmmel ezért dolgozom.

Mikor lettél először válogatott?

2021-ben, egy görögországi tornán. Nagyon jó érzés volt, a rutinos játékosok szeretettel fogadtak, így nem volt bennem félelem.

Emlékszel arra a pillanatra, amikor először hívtak?

Igen, egy ismeretlen számról kerestek, és kiderült, hogy Bíró Attila, a szövetségi kapitány hívott. Megkérdezte, lenne-e kedvem részt venni egy edzésen. Persze azonnal igent mondtam. Aztán olyan jól sikerült, hogy rögtön utazhattam az első meccsre is. Ez hatalmas élmény volt, teljes meglepetésként ért.

Kanyarodjunk még vissza egy kicsit a szentesi utánpótlás-korszakra. Kik voltak az edzőid, és mit kaptál tőlük, ami ma is fontos számodra?

Először is apukámat kell kiemelnem, hiszen ő indított el ezen az úton, ő vitt le az uszodába, és az elején külön is sokat foglalkozott velem. Utána Győri Eszterhez kerültem, aki nekem rengeteget köszönhetek. Ő szeretette meg velem igazán a vízilabdát gyerekként, hiszen

nagyszerű csapatot épített, mindig izgalmas edzéseket talált ki, így boldogan mentem hozzá. Később Ortyán Gyula bácsi lett az edzőm, akinél mindenki megfordult Szentesen. Tőle a kitartást és a fegyelmet tanultam meg: nála nem lehetett semmit feladni, mindig végig kellett csinálni az edzéseket, és arra is nevelt minket, hogy kulturáltan viselkedjünk a vízben és azon kívül is.

Később dolgoztam Matajsz Márkkal is, vele több bajnokságot nyertünk utánpótlásban. Az volt az egyik legszebb élményem, hogy többször sikerült legyőznünk az Újpestet, akik akkoriban szinte verhetetlennek számítottak. Vidéki csapatként mi tudtunk felállni a dobogó legfelső fokára, sőt, az utolsó ifi bajnokságot, amin itt játszottam, a Fradi ellen nyertük meg. Óriási élmény volt így búcsúzni a szentesi évektől.

Szentesnek komoly hagyományai vannak női vízilabdában.

Ez mennyire jelentett számodra motívációt vagy elvárást?

Igen, itt mindig magas volt a mérce, hiszen a szentesi női vízilabda tízszeres magyar bajnok. Nagy múltja és rengeteg eredménye van a klubnak, így természetes volt, hogy a dobogót célozzuk meg. Nagyon remélem, hogy egyszer újra vissza tud jutni a csapat arra a szintre, ahol régen volt, mert Szentes mindig is nagyszerű edzőkkel és játékosokkal büszkélkedhetett. Én is szeretnék egyszer visszatérni ide a pályafutásom végén – szép lenne itt lezárni a kört.

A női csapat állandó, jó kedvű törzsvendége a Szentesi Hunor Coop Lecsófesztiválnak. Idén is kint leszel, meglátogatod az asztalukat/bográcsukat?

Természetesen! Nagyon szeretem a lecsót, ez az egyik abszolút kedvenc étel, igazi szentesi íz, teljesen más itt elkészítve, mint Pesten. Mindig kimegyek,

mert jó programok vannak, jó fellépőkkel. Amikor pedig együtt főztünk a lányokkal, az hatalmas élmény volt.

Tudsz és szeretsz főzni?

Főzni tudok, de inkább muszájból, nem hobbiból. A sütést meghagyom a húgomnak, ő kis konyhatündér. Én inkább egyszerűbb dolgokat készítek, például steaket. Pörköltet nem főzök, mert nem is szeretem – de a lecsót, azt bármikor! Anyukám tojással és tarhonyával csinálja, nekem az az igazi.



Mik a kedvenc ételeid a lecsón kívül?

A paprikás krumpli hatalmas kedvenc, mindig azt kérem, amikor hazajövök. Emellett imádom az olasz konyhát, a tésztát, a pizzát. A magyar ételek közül a gulyásleves és a rántott hús is nagy kedvenc.

Külföldi utazások során mennyire nehéz az étkezés?

Előfordul, hogy nehéz. Például Szingapúrban három hétig rántottát reggeliztem, mert az ázsiai ételek nem igazán jöttek be. Mindig megpróbáljuk megtalálni a legegységesebb fogásokat – hússal, halat.

És az időeltolódás, sok utazás mennyire megterhelő?

Odaúton nehéz volt, mert reggel éreztünk és egyből edzés volt, de hazafelé este jöttünk, és sikerült a repülőn aludni. Sok múlik azon, mikor száll fel a gép – néha nagyon nehéz átállni, máskor könnyebb.

Ha épp nincs edzés vagy verseny, hogyan pihensz?

Most például kifejezetten jólesik, hogy van időm megállni egy kicsit. Nem kell állandóan jönni-menni, hanem egyszerűen csak otthon lenni. Ez feltölt, és ilyenkor tényleg értékelem, hogy nyugalom van körülöttem.

** Az interjú folytatása az októberi magazinban lesz olvasható!*



LECSÓ – A MAGYAR KONYHA SZÍNES KEDVENCE ÉS SZENTES ÜNNEPE

A lecsó eredetét a 19. század végére tehetjük, amikor a paprika és a paradicsom megjelent a magyar konyhában. A bolgárkertészek innovációja, a zöldségtermesztés új módszerei, valamint a Kárpát-medence kiváló adottságai tették lehetővé, hogy ezek az alapanyagok elterjedjenek az Alföldön és kiváltképp a Dél-Alföldön. Innen indult hódító útjára a lecsó, amely mára az egyik legkedveltebb nyári ételünk lett.



Szentes, a paprika és paradicsom hazája különösen szoros kapcsolatban áll a lecsóval. Nem véletlen, hogy itt rendezik meg immár 24. alkalommal a **Szentesi HUNOR COOP Lecsófesztivált**, amely szeptember első hétvégéjén várja az érdeklődőket. Ez az esemény



A lecsó sikerének titka egyszerű: friss, szezonális alapanyagokból készül, könnyen variálható, egészséges és egyszerűen elkészíthető.

A paradicsom és a paprika vitaminban gazdag, a hagyma és a fűszerek pedig teljessé teszik az ízvilágot. Lehet húsmentes, kolbászos, tojásos vagy éppen rizses változat – mindenki megtalálja a saját kedvencét. A legfinomabb azonban kétségtelenül bográcsban főzve, ahol a lassú tűzön készült étel füstös ízt kap, és a közösségi főzés élménye is hozzáadódik.



nemcsak gasztronómiai ünnep, hanem igazi közösségépítő élmény is: több száz csapat főzi egyszerre a lecsót, miközben

koncertek, sztárvendégek és színes programok gondoskodnak a hangulatról.

A Szentesi Lecsófesztivál mára

az ország tíz legnagyobb gasztrofesztiváljának egyike lett. Nem csupán a helyiek számára fontos esemény, hanem turistákat is vonz, akik ilyenkor megízlelhetik a dél-alföldi konyha egyik legszebb hagyományát. A lecsó egyszerre jelképezi a magyar kreativitást, a friss alapanyagok tiszteletét és a közösség erejét – ezért vált nemzeti kedvencünké.



ÉRDEKESSÉG: A VILÁG LEGNAGYOBB GASZTROFESZTIVÁLJAI ÉS TÖRTÉNETÜK

A jó étel és ital közösségbe hív, összehozza az embereket, és nem véletlen, hogy a gasztronómiai fesztiválok a világ legnépszerűbb rendezvényei közé tartoznak. De vajon honnan erednek ezek az események, és melyek a legnagyobbak közülük? Nézzük meg a történetet és a világ öt legjelentősebb gasztrofesztiválját!

A kezdetek – az Oktoberfest legendája



Az első igazán nagy gasztronómiai fesztiválnak az 1810-ben, Münchenben indult Oktoberfestet tartják, amelyet eredetileg egy királyi esküvő tiszteletére rendeztek. A bajor ünnep azóta is minden ősszel több millió látogatót vonz, akik sört, perecet, sült csirkét és kolbászt fogyasztanak. Az Oktoberfest mára a világ legnagyobb „Volksfest”-je, vagyis népi fesztiválja, ahol a gasztronómia és a hagyomány kéz a kézben jár.

Taste of Chicago – Amerika íze



Az Egyesült Államokban a legnagyobb gasztronómiai esemény a Taste of Chicago, amelyet 1980 óta rendeznek meg minden nyáron. A város parkjai

ilyenkor hatalmas szabadtéri étteremmé változnak, több millió látogató kóstolhatja meg Chicago híres pizzáit, hot dogjait és modern street food kínálatát. A zene, a vidámparki hangulat és az ételkavalkád miatt az eseményt sokan a világ legnagyobb ételfesztiváljaként emlegetik.

Pizzafest – Nápoly, a pizza fővárosa



Ha van étel, amely világszerte ismert és szeretett, az a pizza – és hol máshol ünnepelhetnék, mint a szülővárosában, Nápolyban? A Pizzafest évente közel egymillió vendéget vonz, kilenc napon át szól minden a pizza körül. Itt a világ legjobb pizzamesterei mérik össze tudásukat, és a látogatók szinte végtelen variációt kóstolhatnak meg a klasszikus margheritától a modern kreációkig.

La Tomatina – paradicsomcsata Spanyolországban

Kevés fesztivál olyan látványos, mint a spanyolországi Buñolban rendezett La Tomatina. Ez az esemény minden augusztus végén több tízezer embert vonz, akik paradicsommal dobálják egymást a város utcáin. A szokatlan hagyomány 1945-ben egy baráti csínyből indult, majd 1957-re



hivatalos fesztivállá nőtte ki magát. Azóta a La Tomatina a gasztronómia és a játékosság különleges találkozása lett.

Bra Cheese Festival – a sajt ünnepe

Az olasz Bra városában rendezett Cheese Festival a sajt szerelmeseinek Mekkája. 1997-ben indította a Slow Food mozgalom, és azóta több százezer látogatót vonz. A világ minden tájáról érkező sajt-készítők itt mutatják be különlegességeiket, a látogatók pedig ritka, nyers tejből készült sajtokat kóstolhatnak. A fesztivál nemcsak ínycsiklós élményt kínál, hanem a hagyományos sajtgyártás megőrzésére is felhívja a figyelmet.

A gasztrofesztiválok egyszerre őrzik tehát a hagyományokat és nyújtanak modern élményt. Legyen szó bajor sörökről, chicagói street foodról, nápolyi pizzáról, spanyol paradicsomcsatáról vagy olasz sajtokról – vagy a magyar lecsóról – ezek az események azt mutatják meg, hogy az étel nem csupán táplálék, hanem kultúra, közösség és élmény is.



BOR, SZÜRET, FESZTIVÁL – MAGYARORSZÁG BORKULTÚRÁJÁNAK ÜNNEPEI



Kevés ország büszkélkedhet olyan sokszínű borkultúrával, mint Magyarország. Hazánkban **22 borvidék** található, a tokaji aszútól a villányi vörösborokon át a balatoni rizlingekig. Mindegyik borvidéknek saját története, klímája és szőlőfajtája van, így olyan gazdag és változatos borválaszték születik, amely Európában és a világon is egyedülálló. A tüzes vörös, a könnyed fehér, a friss rozé vagy éppen az édes desszertbor mind-mind más élményt ad, és más hagyományt hordoz.

A szüretből fesztivál:

Régen a szüret nemcsak munka, hanem ünnep is volt. Az egész falu kivonult a szőlőbe, együtt szedték a fürtöket, majd lakomával, muzsikával és tánccal zárták a napot. A szüreti felvonulások, bálók és közösségi mulatságok évszázados hagyományát őrzik ma is a borfesztiválok – csak ma már kicsit más keretek között, mégis ugyanazzal a céllal: a bor és a közösség ünneplésével.

A legismertebb magyar borfesztiválok:

- **Budapesti Borfesztivál (szeptember, Budai Vár):** az ország legnagyobb boros eseménye, ahol több száz pincészet kínálja nedűit, és a

panoráma is emlékeztetessé teszi az élményt.

- **Villányi Vörösbor Fesztivál (október):** a „vörösbor fővárosának” ünnepe, szüreti felvonulással és néptáncsal.

- **Tokaji Ősz (szeptember):** a tokaji borvidék külön-

leges hangulatú, intimebb fesztiválja, ahol az aszú és a különleges tokaji borok kerülnek előtérbe.

- **Egri Bikavér Ünnep (július):** nyári fesztivál, ahol az Egri Bikavér és a helyi gasztronómia együtt vonzza a látogatókat.
- **Badacsonyi Szüret (szeptember):** balatoni borokkal, szüreti felvonulással és hagyományörző programokkal.
- **Szegedi Borfesztivál (május):** a Dóm tér impozáns háttérével, több mint száz borászattal és egy egész várost megtöltő fesztiválhangulattal – a dél-alföldi régió legnagyobb boros eseménye.



Miért jó borfesztiválra járni?

A borfesztiválokban a legszebb az, hogy egyszerre kínálnak hagyományt és újdonságot. Egy helyen lehet kóstolni a legismertebb pincészetek borait, felfedezni a kisebb családi pincék titkos kincseit, közben élő zenét hallgatni, finom ételeket kóstolni és barátokkal tölteni az estét. A borfesztivál így nem csupán italról szól, hanem élményről, közösségről és kultúráról.



Bor és lecsó – magyar párosítás:

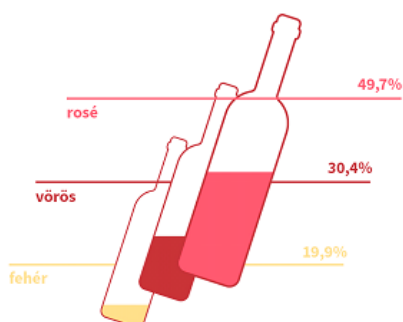
Végül ne feledjük: a bor nemcsak borfesztiválon jó társaság – hanem a **LECSÓFESZTIVÁLON** is! Hisz ha már frissen gőzölög a friss lecsó, akkor ez szintén remek kiegészítő. **És hogy mit ajánlanak hozzá?** A klasszikus lecsóhoz leginkább egy **könnyed, gyümölcsös fehérbor** (például balatoni olaszrizling vagy csereszegi fűszeres) illik, amely nem nyomja el az étel ízeit, hanem kiegészíti azokat. Ha a lecsóba kolbász vagy csípős paprika is kerül, egy **friss rozé** lehet a legjobb választás.

A magyar borok sokszínűsége és a gasztrofesztiváljaink hangulata így együtt őrzik a régi szüretök örömét – és tesznek minden kortyot még különlegesebb élménnyé.

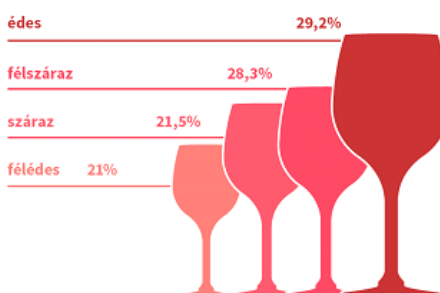


A FRÖCCS – MAGYAR TALÁLMANY, ÖRÖK KEDVENC

kedvence nyári borszin



kedvence nyári boriz



Hogyan isszuk?

fröccsként

tisztán

36,7%

keverve

20,3%

42,9%



Fröccskalauz



Kisfröccs:

1 deciliter bor +
1 deciliter szódavíz



Nagyfröccs:

2 deciliter bor +
1 deciliter szódavíz



Hosszúlépés:

1 deciliter bor +
2 deciliter szódavíz



Házmester:

3 deciliter bor +
2 deciliter szódavíz



Viceházmester:

2 deciliter bor +
3 deciliter szódavíz



Háziúr

(nagyházmester):
4 deciliter bor +
1 deciliter szódavíz



Sport fröccs

(kisházmester):
1 deciliter bor +
4 deciliter szódavíz



Krúdy fröccs:

9 deciliter bor +
1 deciliter szódavíz

Kevés olyan ital van, amely ennyire összeforrt volna a magyar kultúrával, mint a fröccs. Ez a bor és szódavíz egyszerű, mégis zseniális találkozásából született ital igazi hungarikum, amelynek története egészen a 19. századig nyúlik vissza. A legenda szerint Jedlik Ányos, a szódavíz elterjesztője, barátját, Vörösmarty Mihályt kínálta meg először ezzel a frissítő italvariációval. Azóta pedig a fröccs elválaszthatatlan része a magyar nyárnak, a baráti beszélgetéseknek és a kerti összejöveteleknek.

A fröccs titka a könnyedségben rejlik: nem nehéz, nem bódít el, hanem felfrissít és társaságba illő. Ezért is lett ennyire népszerű, különösen a nyári időszakban. Egy friss kutatás szerint a magyarok közel fele szívesen választja a fröccsöt nyári kerti partik vagy teraszos esték italaként. A legnagyobb kedvenc napjainkban a **rozé fröccs**, amely évek óta vezeti a népszerűségi listát, megelőzve a klasszikus fehérboros változatokat.

De milyen bor illik a fröccshöz? A jó fröccs alapja a könnyű, gyümölcsös bor: egy reduktív fehérbor, egy üde rozé vagy egy fiatal vörös. A túl testes, hordós érelésű borokat érdemes inkább magukban fogyasztani, mert a szóda elnyomhatja az ízvilágukat. A magyar borvidékek széles kínálatából azonban mindig találni fröccshöz való nedűt, legyen szó balatoni olaszrizlingről, alföldi kékfrankosról vagy egy friss rozéról.

És hogy hol fogy a legtöbb fröccs? Természetesen a nyári fesztiválokon, teraszokon és strandokon, de a vidéki kocsmák és borozók is őrzik a fröccs hagyományát. Nem véletlen, hogy sokak számára a fröccs nemcsak egy ital, hanem a nyár, a társaság és a magyar életérzés szimbóluma.

(Fotók, források: Gasztromagazin.hu, Vylyan.hu, Wikipedia)



HUNOR KÖNYVAJÁNLO

A BÜNYGYEK KÖNNYEDEBB OLDALA – RICHARD OSMAN ÉS A „COZY CRIME” VILÁGA

A krimik világát sokan a feszültséggel, a sötét hangulattal és a vérfagyasztó gyilkosságokkal azonosítják. De van a műfajnak egy bájosabb, könnyedebb, szívemengető ága is, amely az utóbbi években óriási népszerűsége tett szert: ez a **Cozy Crime**.

Mi is az a Cozy Crime?

A „cozy” szó magyarul otthonosat, meghittet jelent – és pontosan ezt adja az olvasónak a cozy crime is. A műfaj klasszikus gyökerei Agatha Christie-ig nyúlnak vissza: a rejtély adott, a gyilkosság megtörténik, de a történet nem a brutalitásról, hanem a logikai nyomozásról, a karakterek közötti kapcsolatokról és a bájos környezetről szól. Vér helyett inkább humor, szerethető figurák és egy kis emberi dráma kerül előtérbe.



Miért lett ilyen népszerű mostanában?

A mai rohanó, feszültségekkel teli világban sok olvasó nem mindig vágyik még a könyvben is komor, nyomasztó történetekre. A cozy crime pont azt kínálja, amire szükség van: **izgalmat, de biztonságos keretek között**. A rejtély megoldása garantált, a főhősök általában szerethetőek, és a történet végére mindig eljön a megnyugtató lezárás. Nem véletlen, hogy különösen a középkorú és idősebb olvasók rajonganak érte – de egyre több fiatal is felfedezi, mert friss, könnyed alternatívát ad a klasszikus thrillerekkel szemben.

Richard Osman és a Csütörtöki nyomozóklub

A műfaj egyik mai sztárja **Richard Osman**, brit televíziós személyiségből lett

író, aki 2020-ban robbant be az irodalmi életbe a **Csütörtöki nyomozóklub** című regénysorozatával. A történet egy angol nyugdíjasotthonban játszódik, ahol négy idős barát – Elizabeth, Joyce, Ibrahim és Ron – minden csütörtökön összegyűlik, hogy régi, megoldatlan bűnügyeket vitasson meg. Aztán egyszer csak a valóság bekopogtat hozzájuk: egy friss gyilkosság történik a közelben, és a klubtagok hirtelen igazi nyomozás közepén találják magukat. A regény egyszerre szellemes, megható és izgalmas. Ráadásul a könyvek mögött ott van az a gondolat is, hogy az élet bármely szakaszában lehetünk aktívak, kíváncsiak és tettekészek – még nyugdíjas éveinkben is. A könyvek akkorá sikernek bizonyultak, hogy már készült belőlük egy **nagy költségvetésű filmsorozat** is, így aki elolvasta, utána a képernyőn is találkozhat a szerethető nyomozócsapattal.

ANEKDOTA: A DINNYE, MIKSZÁTH KEDVENCE

Szerző: Dr. Horváth György

Mikszáth Kálmán egyik kedvenc gyümölcse, amit időnként zöldségnek is nevezett, a dinnye volt. A nyarat leginkább a dinnye miatt várta. S ha megjött a nyár, ami az újságírásban a holt idényt jelentette, annak egyedüli felfrissítője a dinnye.

„A dinnye nem kacérkodik, ő csak a gyomrokat indítja. Kinézetre egyszerű és igénytelen külsejű, mégis nagy hatást tud mindenkiére gyakorolni. Idén kissé csúszott a szezonja, sok tökkel egyszerre termett – itt nem a politikusra gondolok”, írta Mikszáth.

A dinnyeevés illemtana

Történt egyszer, hogy Tóth Kálmán, a híres költő, dinnyét evett a Nemzeti Szálló éttermében. Kecskeméti Aurél, a nagy ínyenc, távolról figyelte. S mikor Tóth a sótartó felé nyúlt, mert hogy ő sósan szereti a dinnyét, Kecskeméti fizetés nélkül kirohant az étteremből. Ebből is megállapíthatjuk, hogy hiába hozza a természet szolgálai módon az ajándékait, ha nincsen, aki azokat kellemmel, ízletesen elfogyasztaná.

A dinnyét sokan csak harapják, köpködik a magokat. Elegánsabb, ha tányéron, késsel esszük, de még elegánsabb késsel és villával enni. Ügyeljünk a magokra is, mert azok értékesek.

A dinnye egészségügyi és szépségápolási előnyei



A dinnye 95%-a víz, de emellett sok antioxidáns és többféle vitamin tárháza is. Nemcsak a vízutánpótlásban fontos, hanem növeli a bőr rugalmasságát is. Jelentős likopin tartalma lassítja a bőr öregedését. Használható kívülről is, mint arcpakolás. Az sem mellékes, hogy kellemes, de nem intenzív az illata.

Van, aki hajmosásnál is használja, kiváló tápanyag a hajhagymáknak. Sőt, az A-vitamin tartalma lassítja a fejbőr kiszáradását, így elodázza a hámlevedést.

Az összegyűjtött dinnyemag kevés olajon megpirítva kiváló rágcsa. Viszont vízben megfőzve, 20-30 perc alatt kapunk egy pépet, melyből napi egy kanál jó vitamin- és ásványianyag-pótló. A magok magas rosttartalma az emésztést is elősegíti.

Szerves magnéziumtartalma megemeli a sejtek inzulinérzékenységét, így lassítja vagy megakadályozza a cukorbetegség kialakulását. Ezzel együtt vérnyomáscsök-

kentő hatása is van. A benne található telítetlen zsírsavak és aminosavak lassítják az öregedési folyamatokat és fokozzák a haj növekedését.

Így a dinnyeevés nemcsak vízpótlás és inyenckedés, hanem a magok jóvoltából gyógyszer és szépitészeti beavatkozás is.

A porcsin, a jövő zöldsége

A dinnyeföldön mindig ott van, de mássutt is megtalálható a porcsin gyomnövényünk.

Ennek a kis növénykének két típusa van: felálló és heverő változat. A földön szétterülő fajtájával minden kertben találkozunk. A felálló formája sokkal ritkább.

Ázsiában rendszeresen fogyasztják. Íze kissé savanykás, a borsóhoz hasonló ízű. Kiváló leves vagy főzelék készíthető belőle, de jó salátának is. Puha, zseme leveleit, szárát alig kell főzni, gyorsan szétesik. Magas vitamintartalma mellett sok ásványi só is van benne, különösen omega-3 zsírsavakban gazdag. Így a szervezet koleszterin- és vércukorszintjét kedvezően befolyásolja, sőt, lassítja a sejtek öregedését is. Most úgys takarékoság van. Itt a jövő zöldségnövénye: a porcsin!

Például porcsin leves, majd porcsinfőzelék rántott porcsinnal, na jó, desszertnek meg egy kis dinnye... Jó étvágyat!

HUNOR IRODALMI ROVAT

NOVELLA

Hargitai Andrea: A Tűzvirágos nyári éj

A nyár különösen forró, de a Tűzvirágok kórusnak ez nem jelentett akadályt, eldöntötték, hogy a záróbuli helyett egy közös hétvéget töltenek a Velencei tónál. Sándor, az egyik tenor még januárban mindenkit meghívott egy hosszú hétvégére a gárdonyi nyaralójába.

A kórustagok május végén már izgatottan tervezgették az odautazást. Az egyik basszista, János, felajánlotta, hogy levisz néhány embert a céges kisbusszal, de a szoprán lányok úgy döntöttek, levonatoznak.

Június elején egy filmzenei fesztiválon léptek fel, négy másik kórossal egy szólistát kísérték. Mindenki szerette a Jézus Krisztus Szupersztár musical betétdalát, és Morricone Volt egyszer vadnyugatát. A hónap végén a hagyományos évzáró koncert következett, ahol a kórus kedvenc műveiből állított össze a karnagy egy csokorral. A szünni nem akaró taps után fáradtan, de örömmel váltak el egymástól, tudva, hogy egy hét múlva együtt lazíthatnak Velencén, és elkészítik az első, közös énekkari lecsót. Az egyetlen ételt, amiért a kórus minden tagja feltétel nélkül rajong.

Szombaton reggel nyolckor Jani begurult a Zeneiskola parkolójába, a hét társáért. Budapestet elhagyva rákezdtek a kedvenc utazós dalokra, és vidám énekléssel értek be Gárdonyba, ahol Sándor már várt rájuk. A kertben gyönyörű leanderek szegélyezték a teraszt, illatuk körbefonta az érkezőket. Sorban másztak elő a buszból.

– De jó, hogy itt vagytok – fogadta őket. Őszes haján megcsillant a délelőtti nap fénye, miközben állával a ház egyik sarka felé bökött, ahol nejlontáskák sorakoztak. – Nem régen értem vissza. Vettem tíz kiló paprikát és tíz kiló paradicsomot is.

Ketten nyújtózkodtak párat, a többiek a kertbe széledtek szét. Jani hatalmas alakja gyorsan lendült a csomagtartó felé, fűgén pakolta ki a bőröndöket és táskákat.

– A gitárral óvatosan – kiáltott rá Viktor hátulról.

Mire Jani végzett, a vonatos csapat is befutott. A házból előkerült az a néhány ember, akik korábban saját autójukkal érkeztek. Tíz perccel később a bőrönd halom már az egész bejáratot eltorlaszolta. Megkezdődött a szobafoglalás, és kipakolás.

Lányok jobbra, fiúk balra – adta ki Sándor az utasítást. A hat szobás házban sűrűn volt a hús fő csapat, de azért végül mindenki megtalálta a helyét.

Sándor elővette az asztalokat és a kertbe vitte őket, a zsákok mellé. Bence, az egyik tenorista hozta a két kiló lángolt kolbászt, és

egy üveg pálinka társaságában az egyik kis asztalra rakta.

– Szilva – mondta kacsintva és az üveget a nyomaték kedvéért a magasba emelte. – Házi. Ki kér belőle?

Senki sem ellenkezett, előkerültek a pálinkás poharak, és a fiúk koccintottak.

Kati az egyik személyautóba behajolva keresgélte a hagymás zsákat és a deszkákat, sikerrel is járt, de vékony karjával hiába igyekezett kiemelni a súlyos zsákat. Két fiú azonnal ugrott és készségesen segített neki a cipelésben.

Jani kinyitotta a két kemping asztalt és felállította a bogrács közelében.

Anett tűnt fel mellette, szivaccsal és törő kendővel. Barna hosszú haja szigorú copfba fogva, mint mindig. Gyorsan letörölgette az asztallapot és serényen ment tovább a többihez. Nem véletlenül ő a kottatáros. Rendnek kell lenni, mindennek megvan a maga helye – mondogatta gyakran, amikor a nagy szekrénybe a próbák után bepakolták a kottákat. Ő találta ki azt is, hogy ne a nevükön tartsák nyilván az embereket, helyette mindenki kapott egy számot. Így ha valaki elment a kórusból, a megüresedett számmal jelzett kottákat megkaphatta az újonnan érkezett tag, és nem kellett másik dossziét vásárolni. Mivel sok, kezdetben lelkes fiatal, amint családot alapított, idő hiányában lemorzsolódott, így a számos rendszer hasznos bizonyult.

A tiszta asztalok nem sokáig árválkodtak üresen. Sándor felesége egy tábla szalonnát hozott a kamrából és műanyag tálakat vitt ki minden asztalra, szépen elosztva.

A lányok felosztották a felvágni valókat.

Hoztam forró vizet – érkezett meg Andi egy hatalmas lábassal a kezében a paradicsomos asztal mellé.

– Minek, már elkezdtük felvágni – mondta Marcsi, hangja élesen pattant.

– Ott fog úszkálni a lecsó tetején a piros, összepöndörödött, rághatatlan héj.

– És azzal mi a baj? Az is a paradicsom része – válaszolta ellenségesen Marcsi és hosszan nézett Andira.

A csinos, latinos temperamentumos nő csak összeszorította a száját, megemelte a forró vizes tálát és visszavitte a konyhába.

Erika a nagy asztal végén tálakra rakta a paprikákat és két lánnyal neki kezdett a felvágásának. Andi beállt közéjük, de megállt a kezében a kés.

– Akkor most hosszú csíkokra vágjuk?

Erika meglepődve fordult felé. Hosszú fekete haját meglebbentette a nyári szél.

– Persze, hogy máshogy?



Már a paprika felénél jártak.

– Én felszoktam karikázni őket – válaszolta csendesen Andi.

Erika elgondolkodott.

– Most már így marad – jelentette ki és visszafordult az asztal felé.

Andi szó nélkül vágta a paprikát. Csíkokra.

Felcsendült a Carmina Burana első tétele, férfiak a tűznél hangosan énekeltek a felvétellel együtt, és a lányok is csatlakoztak.

O Fortuna, velut Luna, statu variabilis, semper crescis. – Ó, Szerencse, akár a Hold, változékony állapotú, mindig növekszel.

Kilenc hónap felkészülés után mindenki kívülről fújta a darabot. A latin szöveg szabadon szárnyalt ki a kertbe, le a csendes gárdonyi utcán.

A házból az egyik házaspár sétált ki.

A feleség a bográcsba dobta a szalonnát és a felkarikázott kolbászszleteket a közeli kis asztalra helyezte. Egy hosszú fakanalat nyomott férje kezébe.

A zene hangjaira gyorsan elkészültek a hozzávalók. A hagyma és a kolbászok rotyogtak, elnyomva a virágok illatát. Jöhetett a paradicsom, és a pár perccel később a paprika is.

A fiúk újra töltöttek és koccintottak. Valaki a házból két üveg fehér bort hozott, műanyag poharakat és alkoholos filcet. Mindenki ráírta a nevét a pohárra. A júniusi nap az ég csúcsúra hágott, bearanyozva a szorgos csapatot, és a Carmina Burana hangjait felváltotta az emberek beszélgetése és nevetése.

A terítést Anett vezényelte, a három altos lány buzgón követte az utasításait. Két óra is elmúlt, mire elkészült a lecsó. A hófehér friss kenyerek felvágva, és konyharuhával betakarva kis kosarakban pihentek. A csípős paprika is előkerült, szépen minden asztal közepére helyezve.

A lecsó osztást a fiúk vették a kezükbe. Mindenki türelmesen várt a sorára, majd leült az asztalhoz. A társaság éhesen esett neki az illatos lecsónak. A srácok repetáztak is. A délután beszélgetéssel telt, néhányan elvonultak sziesztázni. Pár órával később Viktor féltett gitárja is előkerült. A közös dalolás nem csak a nap végét jelentette, hanem a szezon végét is.

SZEPTEMBERI AKCIÓ

2025. szeptember 4-14-ig.



XXL Mézes-Mákos

Fornetti

319 Ft

Eredeti ár: ~~399 Ft~~

Eredeti egységár: ~~399 Ft/db~~

Felgyői paraszt kolbász

1000 g
Gulyás



2999 Ft

2999 Ft/kg

Eredeti ár: ~~3599 Ft~~

Eredeti egységár: ~~3599 Ft/kg~~

Bajor magvas kenyér

500 g, Zombor Cipó Kft.



699 Ft

1398 Ft/kg

Eredeti ár: ~~769 Ft~~

Eredeti egységár: ~~1558 Ft/kg~~

Csak a Zombor Cipó Kft. által ellátott üzletekben kapható!



Tepertős Maxi

Fornetti

259 Ft

Eredeti ár: ~~299 Ft~~

Eredeti egységár: ~~299 Ft/db~~

Eduscho Family

kávé

őrölt, 250 g

Tchibo



1599 Ft

6396 Ft/kg

Eredeti ár: ~~1929 Ft~~

Eredeti egységár: ~~7716 Ft/kg~~

Lecsókolbász

1000 g, Nagykun-Hús Kft.



COOP KLUB ÁR:

1499 Ft

1499 Ft/kg

1699 Ft/kg

Eredeti ár: ~~2090 Ft~~

Eredeti egységár: ~~2090 Ft/kg~~



Soproni sör

4,5%, DRS, 500 ml

Heineken

349 Ft

698 Ft/l

Eredeti ár: ~~399 Ft~~

Eredeti egységár: ~~798 Ft/l~~

Friss Citrom

0,0%, DRS, több íz, 500 ml

Borsodi



2 db vásárlásakor

299 Ft/DB

598 Ft/l

Eredeti ár: ~~309 Ft~~

Eredeti egységár: ~~618 Ft/l~~

Kedves vásárlóink!

Üzleteinkben SZÉP kártyát is elfogadunk!



Tento Eü.papír Family Deli

3 réteg, 24 tek., 24 db, Metsa



COOP KLUB ÁR:

1999 Ft

83 Ft/db

2199 Ft

92 Ft/db

Eredeti ár: ~~2899 Ft~~

Eredeti egységár: ~~121 Ft/db~~



Pepsi Cola

DRS, több íz, 2000 ml

MÜF



699 Ft

Eredeti ár: ~~769 Ft~~

Eredeti egységár: ~~385 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 kasszájánál.

* 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 meghaladja a havi maximum 2 alkalmat vagy a maximum 40000 Ft összértéket, úgy a kártyakibocsátó bank által megszabott költségek számíthatnak fel.



LECSÓS SZÍNEZŐ GYEREKEKNEK



AJÁNLATAINK A SPÓROLÁS MESTEREINEK!

Szeptember 4-10-ig!



Lipton Ice Tea
több íz, DRS 500 ml
439 Ft,
878 Ft/l



2 db vásárlásakor

379 FT/DB
758 Ft/l

Visszaváltási logó esetén* +50 Ft



Chio Gold Fischli
sesame,
Chio Sós perenc
80 g
489 Ft,
6113 Ft/kg

2 db vásárlásakor

419 FT/DB
5238 Ft/kg



Győri Édes keksz
több íz 150 g
579 Ft,
3860 Ft/kg

2 db vásárlásakor

399 FT/DB
2660 Ft/kg

Tibi tejszokoládé
több íz 90 g
6656 Ft/kg



599 Ft



Coop Szent István sör
4,0%, DRS 500 ml
319 Ft,
638 Ft/l



Visszaváltási logó esetén* +50 Ft



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



Visszaváltási logó esetén* +50 Ft

2 db vásárlásakor

469 FT/DB
1421 Ft/l



Maggi Párperc tészta
146 - 144 g
869 Ft,
5952 Ft/kg

2 db vásárlásakor

699 FT/DB
4788 Ft/kg



Pur Balsam Aloe Vera
1200 ml
1249 Ft, 1499 Ft/l

COOP KLUB ÁR!

999 Ft
832 Ft/l

HUNOR RECEPTAJÁNLÓK

Mivel ez a magazinunk most igazi **lecsőfesztivál-különszám**, úgy gondoltuk, hogy a megszokott klasszikus lecsőrecept helyett valami izgalmasabbal készülünk. Ezért olyan **különleges** keverékeket válogattunk össze, amelyekben a lecsó jól ismert ízvilága új köntösben tér vissza: hússal párosítva, tésztával ötvözve, sőt, még egy kis **olaszos beütéssel** is megbolondítva. És ha már a lecsó mellé elmaradhatatlan a frissítő ital, nem hagyhattuk ki a **fröccsöt** sem. Most azonban nem a megszokott kisfröccs-nagyfröccs felállással találkozhatnak, hanem egy **különleges fröccs koktéllal**, amely a nyári esték igazi sztárja lehet.

Fogadják szeretettel ezeket a kreatív, mégis egyszerűen elkészíthető recepteket, és fedezzék fel velünk, mennyi mindenre képes két ilyen egyszerűnek tűnő dolog, a lecsó és a fröccs, ha egy kicsit más szemmel tekintünk rájuk!

LECSÓS CSIRKE RECEPT

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg csirke
- 3 db paprika
- 3 evőkanál liszt
- 2 db vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 db paradicsom
- 1 evőkanál fűszerpaprika
- 1 evőkanál zsír
- só
- bors
- petrezselyem

Elkészítés:

A zöldségeket mosd meg, a paprikát karikázd fel, a paradicsomot vágd gerezdekre vagy kockákra, a hagymát pe-

dig szeld vékonyra. A csirkét is tisztítsd meg, darabold fel, hogy gyorsabban megpuhuljon. Ha nem szereted, a bőrt is leszedheted. Olvaszd fel a zsírt, és dobd rá a hagymát. Ha kicsit összeesik, mehet rá a lisztbe forgatott csirke. Amikor kifehéredik, dobd hozzá a paprikát, a paradicsomot, a zúzott fokhagymát.

Sózd, borsozd, szórd rá a pirospaprikát, majd közepes lángon párold fedő alatt körülbelül 35 percig. Ha szükséges, közben önts még hozzá vizet. Egyszer-kétszer óvatosan keverd meg. Amikor a csirke puha, illet-

ve a paradicsom és a paprika jól összeesik, húzd le a tűzről. Tálaláskor megszórhatod még petrezselyemmel is.



LECSÓS TÉSZTA OLASZOSAN

Hozzávalók:

- 2 db zsenge, kis méretű cukkini,
- 2 db fehér, édes paprika,
- 2 db paradicsom,
- 2 fej vöröshagyma,
- 5-6 gerezd fokhagyma,
- 1 kis üveg sűrített paradicsom,
- 2 tk. cukor,
- só, bors,
- piros paprika,
- friss és szárított bazsalikom,
- oregánó,
- egy kis csípős paprika,
- víz,
- olívaolaj.

Elkészítés:

A szarvacskákat (vagy bármilyen más tésztát) lobogó sós vízben megfőzzük és ez idő alatt elkészítjük az olaszos lecsót.

Olajon megdinszteljük az apróra vágott vöröshagymát, pár pillanatig együtt keverjük a fokhagyma darabkákkal és hozzáadjuk a kockákra aprított zöldségeket.

Hozzáöntünk egy kis vizet, fűszerezük és kb. 10 perc párolás után beleborítjuk a sűrített paradicsomot.

Picit megcukrozzuk, hogy ne legyen a szósz túl savanyú és gazdagon megszórjuk az isteni illatú mediterrán fűszerekkel. Addig főzzük gyakori kevergetés mellett, amíg meg nem puhulnak a zöldségek és finoman össze nem érnek a magyaros és olaszos ízek.

Néha érdemes egy-két deci vizet a szósz alá önteni. A kifőtt, leszűrt tésztát még azon melegében összekeverjük a lecsós szósszal.



BODZÁS FRÖCCS (RABBIT IN THE HOLE)

Egy kis izgalmas fröccs-koktél különlegesség a bográcsoláshoz, kerti sütögetéshez!

Hozzávalók, arányok:

- ½ száraz fehérbor
- ½ szóda
- bodzavirágszörp
- néhány szelet uborka
- citrom- vagy lime-karika

Elkészítés:

Vegyünk egy illatos fehérbort - ez lehet Irsai Olivér, cserszegi fűszeres, tramini vagy sauvignon blanc. Egészítsük ki egy kis bodzavirágszörppel. Hogy igazán friss legyen, tegyünk bele pici uborkát! A kerek ízhatás kedvéért jöjjön egy-két citromkarika. Már csak a buborék hiányzik, és néhány kavarás...

(Források:
femina.hu – Papp Cecília,
izzel-lelekkel.hu,
vinoport.hu)



HUNOR HUMOR GASZTRO VICCEK

Elégedetlen vendég az étteremben:

- Pincér, ez az étel ehetetlen! Hívja ide a szakácsot!
- Fölösleges, uram, ő sem tudja megenni...

A vendéglős rászól az új szakácsra :

- Maga azt mondja hogy Franciaországban is dolgozott.
- Igen kérem, a háború alatt katonai szakács voltam két évig, és közben kétszer megsebesültem.
- Maga szerencsés ember. Csoda hogy nem ölték meg a társai.

A pincér udvariasan megkérdezi a vendéget:

- Hogy ízlik a sült, uram?
- Mint szakértő mondom, dicséretre méltó darab.
- Ön szakács?
- Nem, cipész vagyok.

A fiatalasszony először süt életében kalácsot a szakácskönyv receptje szerint. A férj belekóstol, de alig eszik néhány falatot, köpködni kezd.

- Mi az? - kérdezi az asszony.
- Drágám, ez a kalács tele van tojáshéjjal.
- Persze, hiszen a receptben így van: „Fél kiló lisztet keverjünk össze két egész tojással”.

Egy férfi fekszik az italbolt előtt. Föléje hajolva, aggódva kérdezik:

- Mi történt magával?
- Semmi, hukk.! Én vagyok a bolt reklámja.

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

24.



SZENTESI

LECSÓFESTIVÁL

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

SZEPTEMBER 5. PÉNTEK

- 15.00 Hírverés lovas kocsival, a Jövőnkért néptáncgyűttes és Szentés Város Fúvószeneakara közreműködésével
- 18.00 Megnyitó
- 18.05 Jövőnkért Néptáncgyűttes
- 18.30 Kozma-Peterman Gréta és Seres Antal
- 19.00 SZALONNASÜTÉS-TÚZGYÚJTÁS
- 19.05 Pole Magic Rúdtánc Stúdió Hódmezővásárhely
- 19.30 Kelet Lányai Hastánc Egyesület
- 20.00 Lalaith zenekar
- 21.00 Traubi zenekar
- 23.00 Tűzoltás

Meghívott vendégek:

Farkas Bertalan
úrhajós

Kapu Tíbor
úrhajós

Ferencz Orsolya
A HUNOR úrprogram vezetője

Faragó Tamás
világ és olimpiai bajnok vízilabdázó

Kammerer Zoltán
olimpiai és világbajnok kajakozó



SZEPTEMBER 6. SZOMBAT

- 14.00 Gyerekparadicsom:
Bicikló, Arcfestés, Ugrálóvár
(Kála Szupermarket parkoló, 19 óráig)
- 14.00 Szentés Város Fúvószeneakara
- 15.00 TÚZGYÚJTÁS - LECSÓFŐZÉS
- 15.20 Szentési Lajtha AMI Margaréta - és
a Szilágysomlyói Szederinda citerazenekar mősora
- 16.00 Tűcsők zenekar
- 17.00 Dimák Patrik
- 17.50 ZENG Együttés
Zenével a Rákos Gyermekekért Alapítvány
- 19.00 Eredményhirdetés, Díjkiosztás, Tombolasorsolás
- 19.30 Szilver Táncsport Egyesület bemutatója
- 20.00 Jótékonyági kóstolójegy nyeremény átadása



20.45

UNIQUE

Utána: Tűzijáték

fb.com/hunorcoop

www.hunorcoop.hu