

Hírnök Magazin

22. ÉVFOLYAM, 57. SZÁM



A „jó szomszéd” története



MAXOLD KI A KEDVEZMÉNYEKET!

megkezdés
 blokkvégi kuponok
 törzsvásárlói
 extra kedvezmények
 pontgyűjtés
 garantált hűségpontokért

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

Google Play
 App Store

NÉZD MEG ONLINE LEGÚJABB SZÓRÓLAPUNKAT!

SPOROLÁSHOZ AJÁNLATOK
 ÜZLETESÉGI AJÁNLATOK
 HETI KUPONOK

AJÁNDÉKOZZON EGYSZERŰEN

Hunor Coop
 A Coop csoport tagja

☒ TÖBB EZER TERMÉKRE
☒ ELEGÁNS AJÁNDÉK
☒ EGYSZERŰEN, KÉNYELMESEN

Megvásárolhatja üzleteink pénztárában!

ÖNNÉL AZ ELŐNY!

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

MOBIL APP

Használja ki az appot!

- TÖBB megtakarítás
- TÖBB ajánlat
- TÖBB kényelem

[App Store](#)
[Google Play](#)

MOBIL APP

MEGLEPETÉS KUPON AZ APPBAN!

BLOKKVÉGI KUPON
500 FT KEDVEZMÉNY
 1000 Ft feletti vásárlás esetén

VÁSÁROLJ ÉS VÁLTSD BE!

VÁLTSD KI DIGITÁLIS HŰSÉGGKÁRTYÁD!

Csatlakozz Törzsvásárlói programunkhoz! Maxold ki a kedvezményeket!

- Töltsd le a Coop Klub appot!

[App Store](#)
[Google Play](#)
- Regisztrálj mobilon és szerezz digitális Coop Klub kártyát!
- Fedezd fel az azonnali kedvezményeket, gyűjtsd a pontokat garantált kuponokért, extra meglepetésekért!
- 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.

TARTALOMJEGYZÉK

- 3. oldal Köszöntő
Tartalomjegyzék
COOP Törzsvásárlói rendszer
- 4. oldal 30 év – A „jó szomszéd” története
A COOP 30 éves jubileumán a HUNOR COOP ZRT.
múltjáról, jelenéről és jövőjéről beszélgettünk
az egyik alapítóval és két vezetővel
- 6. oldal A kezdetek...
(Dr. Horváth György, a HUNOR COOP ZRT.
felügyelőbizottsági elnökének írása)
- 7. oldal Testben-lélekben feltöltődni
Egészség-Nap a HUNOR COOP-nál
- 8. oldal Madárbarát kert télen
– amikor a csöndbe csipogás költözik
- 9. oldal Madáretetők típusai és helyes használata
– téli konyha tollas vendégeknek
- 10. oldal Márton-nap – a fény, a hála és a libák ünnepe
- 11. oldal Adventi naptár házilag – kreatív öröm és közös készülődés
- 12. oldal HUNOR irodalmi rovat – novella
Gáspár Virginia: Áramszünet
- 13. oldal HUNOR könyvajánló – Lélekboszorka krónikák
- 14. oldal Novemberi akció
- 15. oldal HUNOR Márton-napi receptajánlók
Libaleves zöldségekkel és májgombóccal
- 16. oldal HUNOR Márton-napi receptajánlók
Sült libacomb almával és lilakáposztával
HUNOR-HUMOR – Madaras viccek
Keresztrejtvény

KEDVES OLVASÓNK! KEDVES TÖRZSVÁSÁRLÓNK!

Magazinunk legfrissebb, novemberi számában ismét sok hasznos tippel, ajánlóval, novellával, színes, és izgalmas olvasnivalókkal készültünk Önnek.

2025. különleges évszámot jelölt a Coop Üzletlánc életében, hiszen **30 éves jubileumát ünnepli a magyarországi hálózat**. Ennek apropóján rengeteg egyedi akcióval és nyereményjátékkal kedveskedtünk vásárlóinknak az egész év folyamán, és a novemberi-decemberi hónapban csak még jobban előtérbe kerül az évforduló hangulata, hiszen küszöbön az országos galaünnepség és az év végéhez közeledve még több különleges meglepetéssel készülünk Törzsvásárlóinknak!

A HUNOR COOP ZRT. már egy nagy volumenű sorsoláson is túl van, 30 egyedi kerékpárt sorsoltunk ki a jubileum alkalmából, és jelen számunkban külön figyelmet is szentelünk a visszamemlékezésnek. A társaság vezetősége kiemeli a legfontosabb

momentumokat, és célkitűzéseket, valamint külön nyilatkoznak arról, számukra miben ölt testet a HUNOR COOP küldetése és szerepvállalása.

Ám közben már láthatáron a karácsony és a téli időszak is, így ennek apropóján több izgalmas tippel, recepttel találkozhatnak magazinunk hasábjain, és reméljük, hogy Ön is talál köztük izgalmas ötleteket!

Fogadják szeretettel e havi számunkat, jó olvasást 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 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

30 ÉV – A „JÓ SZOMSZÉD” TÖRTÉNETE

A COOP 30 ÉVES JUBILEUMÁN A HUNOR COOP ZRT. MÚLTJÁRÓL, JELENÉRŐL ÉS JÖVŐJÉRŐL BESZÉLGETTÜNK AZ EGYIK ALAPÍTÓVAL ÉS KÉT VEZETŐVEL.



Harminc éve néhány bátor, előrelátó magyar kereskedő közös célt tűzött ki: megteremteni egy olyan nemzeti élelmiszerláncot, amely a legkisebb falvakban is biztosítja a minőséget, a megbízhatóságot és a személyes figyelmet. Így született meg a COOP üzletlánc, amely mára több ezer magyar család mindennapjainak része.

A HUNOR COOP ZRT., illetve tevékenységi elődje, a Szentés és Vidéke ÁFÉSZ, az elsők között csatlakozott a kezdeményezéshez – alapítóként, és azóta is elkötelezett tagként formálja a magyar kiskereskedelem arculatát.

A jubileum alkalmából három meghatározó vezetővel beszélgettünk: **Mészáros Zoltán** elnök-vezérigazgatóval, **Csatordai Lajossal**, a cég vezérigazgató-helyettesével, és **Bozsó Judit**, gazdasági igazgatóval.

**„Egynek minden nehéz,
de soknak semmi sem lehetetlen!”
(gróf Széchenyi István)**



Mészáros Zoltán személyes története szinte összefonódik a COOP történetével. „Nagyon hittem a COOP jövőjében – mondja. – A kezdetektől lelkes, aktív szereplőként dolgoztam a hálózat létrehozásán. 1995-ben az ÁFÉSZ-vezetők delegáltak Csongrád megyéből a COOP Országos Üzletlánc Igazgatóságába, és egy norvég tanulmányúton láttuk, hogyan működik a sikeres Coop-modell. Ezt ültettük át magyar viszonyokra. Szép, izgalmas idők voltak, amikor közösen megalkottuk a rendszer szabályait, és elindítottuk a hálózatot.

A nemzeti üzletlánc gondolata akkoriban úttörőnek számított. „Egyenként kevesek voltunk, de együtt erősek. Az összefogás volt az egyetlen út. Ahogy Széchenyi mondta: Egynek minden nehéz, de soknak semmi sem lehetetlen!” Ez a gondolat azóta is a COOP alapfilozófiája maradt.”

A COOP rendszerhez való csatlakozás kezdetben nem volt könnyű: „Meg kellett győznünk a szövetkezeti vezetőket, hogy adják fel a teljes önállóságot – hiszen

csak egységesen, egy márka alatt lehattunk versenyképesek. Aki látni kezdte az eredményeket, hamar csatlakozott.”

A HUNOR COOP ZRT. megalapítása 22 éve új lendületet adott a térségi kereskedelemnek. „A részvénytársasági forma átláthatóságot, gyors döntéshozatalt és forrásbevonási lehetőséget hozott. Ekkor már a makói Marosmenti ÁFÉSZ is csatlakozott – így született meg Csongrád megye egyik legmeghatározóbb élelmiszer-kereskedelmi társasága.”

A vezérigazgató nem pillanatokban, hanem folyamatokban méri a sikert. „**A törzsvásárlói rendszer** fejlesztése a szívügyem. **A COOP Klub kártya** igazi közösséget épített. Ugyanígy büszke vagyok a **COOP Akadémiára**, amelyből mára online képzési rendszer lett – ezzel erősítjük kollégáink tudását.”

A siker titka szerint egyszerű: hűség és összefogás. „Mi ragaszkodunk a gyökereinkhez, a vásárlóinkhoz és egymáshoz. Harminc éve együtt dolgozunk – sokszor a helyi érdekeken túllépve, a



közös, nemzeti célokért. A HUNOR COOP egy igazi család.”

És mit jelent számára a COOP jelmondata, a „jó szomszéd”?

„Mi nem a világ nyolcadik legnagyobb üzletláncává vagyunk, de elsők szeretnénk lenni a vásárlóink kiszolgálásában.” Nem csillogó óriásáruházakat építünk, hanem emberi kapcsolatokat. Mi vagyunk a nyugodt, megbízható jó szomszéd, akire mindig lehet számítani.”

A jövőt tekintve is optimista: „A multik azt hitték, 2010-re eltűnünk, de mi maradtunk, sőt erősödünk. Volt, akinek az üzleteit a COOP vette át. Ez mindent elmond.”





**A fejlődés három pillére
– Csatordai Lajos,
vezérigazgató-helyettes**

A HUNOR COOP sikerét **Csatordai Lajos** három alapelvre vezeti vissza: „Az első a kollégák képzése és szakmai fejlesztése, a második az üzleteink folyamatos modernizálása, a harmadik pedig az informatikai fejlesztések bevezetése. Ezek együtt tették hatékonyabbá és versenyképesebbé a működésünket.”

A személyes kapcsolatok megtartása ma is kulcsfontosságú. „A COOP boltokban ismerjük a vásárlót. Név szerint köszöntjük, beszélgetünk vele, részei vagyunk a mindennapjainak – ahogy egy igazi jó szomszédhoz illik.”

A jövő kihívásait illetően a digitalizációra és a generációváltásra helyezi a hangsúlyt. „A fiatalok a jövő vásárlói és vezetői. Őket is meg kell szólítanunk, az online térben is, a saját értékeinket megőrizve.”

**A számok mögött az ember
– Bozsó Judit,
gazdasági igazgató**

Bozsó Judit szerint a COOP stabilitásának kulcsa a tudatos pénzügyi háttér.

„A gyorsan változó gazdasági környezetben a versenyképességet csak folyamatos kontrollal és fegyelmezett gazdálkodással lehet megőrizni. Az árképzés, a készletkezelés és a hatékony költség-gazdálkodás együtt ad biztos alapot.”

A magyar tulajdonosi háttér pedig külön erőforrás. „A döntéseinket magyar emberek hozzák, akik értik a hazai piacot. Ez adja a COOP valódi stabilitását.”

A számokon túl azonban ott az emberi tényező: „A COOP boltok minden régióban jelen vannak, szinte kizárólag hazai termékeket kínálunk, helyi beszállítókkal. A törzsvásárlói program és a személyes jelenlét tesz bennünket különlegessé.”

„Magyar áru – magyar jövő.”

– Mészáros Zoltán
elnök-vezérigazgató záró gondolatai
„Újra Széchenyi szavaival élve: **magyar**



áru magyar munkahelyet teremt. Ha ezeket az árukat magyar kereskedő kínálja, az nemcsak gazdasági, hanem közösségi érték is.



„A COOP 30 éve bebizonyította, hogy a helyi összefogásból országos erő születhet. A HUNOR COOP ma is azon dolgozik, hogy ez az érték – az emberközpontú, tisztességes, hazai kereskedelem – tovább éljen a következő generációk számára is.”



A KEZDETEK...

(DR. HORVÁTH GYÖRGY, A HUNOR COOP ZRT.
FELÜGYELŐBIZOTTSÁGI ELNÖKÉNEK ÍRÁSA)



[A Lecsőfesztivál Facebook oldala](#)



Több mint harminc éve kezdődött a szorosabb kapcsolat az akkori Szentesi ÁFÉSZ-szel – amikor megválasztottak küldöttnek.

Az első küldöttgyűlésen bizony meglepődtem: körülnéztem, és szinte mindenki MSZMP-tag volt. Meg is kérdeztem magamban: „Mit keresek én itt, párton kívüliként egyáltalán részt vehetek az ülésen?”

Eszembe jutott akkor egy régi vicc.

Egy ember két csoportra osztja a kiscicákat:

– Ez kommunista, ez nem...

– Mondja, jóember, mi alapján különbözteti meg őket?

– Hát, amelyik még vak, az kommunista, amelyiknek már kinyílt a szeme, az nem...

Otthon a feleségem sem hagyta szó nélkül:

– Miért kell neked mindenben benne lenni? Ismered te ezeket? – kérdezte.

Erre ismét csak egy régi viccel feleltem:

– Apa, vigyél el a cirkuszba! – könyörög otthon Pistike.

– Nincs nekem időm ilyesmire...

– De apa, azt mondják, egy meztelen nő is lovagol egy tigrisen!

Erre már felfigyelt az apuka:

– Na jó..., úgys régen láttam már tigrist.

Valahogy így voltam én is a küldöttgyűlésekkel – „lássuk a tigrist”!

És hogy miért volt akkoriban annyi párttag? Erről is egy anekdota jut eszembe:

Sztálin megkéri egyik bizalmasát, hogy idő hiányában szerezzen neki három csinos nőt. Hoznak is egy szőke orosz, egy fekete mongolt és egy barna grúzt.

Néhány perc beszélgetés után Sztálin mindegyiket elküldi.

– Mi történt, Sztálin elvtárs, nem tetszettek a hölgyek? – kérdezi a bizalmasa.

– Nem erről van szó – feleli a Vezér –, hanem egyikük sem volt párttag. Márpedig csak a párttagokat lehet mindenre könnyen rávenni.

A viccek lényege alapján érezhető, hogy eleinte milyen komikus kíváncsiság vonzott a gyűléseken való részvételhez, ám aztán, mint tudjuk, szerencsére változtak az idők, és egyre izgalmasabb lehetőségek tűntek fel a láthatáron.

Így született a lecsófőzés

Meghatározó élményem, és kötődésem a társasággal kapcsolatban a Lecsőfesztivál ötletének megszületése és a megvalósításig vezető kissé rögzös, ám annál örömtelibben kifizetődő út.

A lecsófőzés gondolata a kilencvenes években fogant meg bennem. Akkoriban többször is meghívtak a bajai halászléfőző fesztiválra, ahol sok barátság és jó élmény született.

Arra gondoltam: ha ott működik, miért ne lehetne valami hasonlót Szentesen is? Hiszen Szentes a paprika és a paradicsom hazája – ez a két alapanyag pedig a lecsó lelke! Ha még hozzávesszük a makói hagymát és a csongrádi bort, máris adott egy igazi megyei ízvilág.

Megkerestem hát az akkori tanácselnököt (később polgármestert), és előadtam az ötletem. Tetszett neki, de az *utcai főzéshez* nem járult hozzá. Következtek az egyeztetések – vagy, ahogy mi mondtuk, a „fűrészelgetések” –, és közben múltak az évek.

2000 őszét jelöltem ki végső határidőnek, de az sem jött össze. Két évvel később, 2002-ben újra összegyűltünk vagy húszan, hogy végre eldöntsük a dolgot. Sorra jöttek a kifogások, mire megkérdeztem:

– Van itt valaki, aki támogatja az utcai főzést?

Csend lett. Egyedül maradtam.

Bosszankodva indultam haza, amikor összefutottam Mészáros Zoltánnal, a Szentesi és Vidéke ÁFÉSZ akkori elnökével, a hamarosan megszülető HUNOR COOP ZRT. későbbi verézigazgatójával. Elpanaszoltam neki a csalódottságomat. Rám nézett, és csak annyit mondott:

– Sose búsulj, megcsináljuk!

Ezzel váltunk el – majd két hét múlva felhívott:

– Te..., mit is kell megcsinálni?

És így indult útjára minden.

2002 szeptemberének első hétvégéjén megrendeztük az első lecsófőzést a Kála Áruház környékén, az utcán. Összesen 27 bogrács rotyogott – abból húszat én hívtam személyesen. Sokan eleinte kételkedtek: „Ugyan már, lecsót főzni az utcán?”

A következő évben már nem kellett senkit győzködni. Ekkor még zsűriztük is az ételeket. 2003-ban pedig már a **Magyar Nemzet** is hírt adott rólunk – először nevezve a rendezvényt *fesztiválnak*.

Amikor pedig már több száz bogrács alatt lobogott a tűz (mert csak fával lehet fűteni!), a zsűri feladta a harcot, és maradt a sorsolás.

25 év lecsó és barátság

Jövőre jubilálunk: huszonötödik alkalommal főzünk együtt lecsót!

Reméljük, sok-sok régi és új résztvevővel, ugyanazzal a hangulattal, amivel annak idején elkezdtek: egy jó adag lelkesedéssel, humorral és közösségi szívvvel.



TESTBEN-LÉLEKBEN FELTÖLTÖDNI EGÉSZSÉG-NAP A HUNOR COOP-NÁL



A mindennapok pörgése, a határidők, a rohanás és az állandó megfelelési kényszer közepette hajlamosak vagyunk megfeledkezni a legfontosabbról: *saját magunkról*. A HUNOR COOP Zrt. vezetése éppen ezért hirdette meg az Egészség Napot, amelynek célja az volt, hogy egy délelőttre minden dolgozó megállhasson, levegőt vehessen, és egy kicsit a testi-lelki egyensúlyra hangolódjon.

A program mindenki számára ingyenes és önkéntes volt, hiszen az egészség nem kampánykérdés, hanem közös ügy. A kezdeményezés nagy sikert aratott: bolti dolgozók, irodai munkatársak és vezetők egyaránt csatlakoztak a programhoz, hogy egy inspiráló, tanulságos és egyben felszabadító délelőttöt töltsenek együtt.

A test üzenetei – avagy mit mond a hátunk?

A nap első felében **Kőrösi András** NMPT instructor (természetes mozgás oktató) tartott másfél órás, gyakorlatokkal tarkított előadást a helyes testtartás és a stressz kapcsolatáról. András közérthetően, humorral és szemléletes ábrák-



kal magyarázta el, hogyan vezethet a tartós feszültség és a mozgáshiány a gerincproblémákhoz, és mit tehetünk azért, hogy ezt megelőzzük.

„A testünk nem ellenség, hanem jelzőrendszer – csak meg kell tanulnunk értelmezni az üzeneteit” – hangsúlyozta az oktató, miközben egyszerű, munka közben is végezhető nyújtó és légzőgyakorlatokat mutatott be. A résztvevők pedig – sokszor nevetve, néha meglepődve – tapasztalták, mennyi feszültség lakozik a vállukban, nyakukban vagy derekukban.

Lélekfeltöltés – mentális immunerősítés

A nap második részében **Drahota-Szabó Petra** szakpszichológus vette át a szót, aki „**Mentális immunerősítés**” címmel tartott másfél órás, interaktív tréninget. Petra arról beszélt, hogyan tudjuk megőrizni lelki egyensúlyunkat a mindennapok sodrásában, és milyen eszközökkel kezelhetjük a munkahelyi stresszt.



„Ahogy a testünknek szüksége van vitaminokra, a lelkünknek is szüksége van törődésre és pihenésre” – mondta, miközben a prezentációja során praktikus tippeket adott a mentális ellenálló-képesség erősítésére. A résztvevők közösen gondolkodtak arról, mi segít nekik feltöltődni, és miként lehet tudatosan megállni néha, hogy ne sodorjon el a napi rutin.

Együtt könnyebb – és jobb kedvűbb!

Az esemény nemcsak tanulságos, hanem igazán közösségépítő is volt. A tréningek végén sokan maradtak még beszélgetni, kérdezni, vagy egyszerűen csak megosztani a saját tapasztalataikat. Sokan elmondták, hogy ritkán van alka-



lom arra, hogy ne csak a munkáról, hanem a közérzetről, az egészségről, a belső egyensúlyról is szó essen.

A visszajelzések szerint mindkét előadás „szemfelynyítő” és „lélekemelő” volt, sokan már másnap beiktattak néhány gyakorlatot a mindennapjaikba.

A HUNOR COOP figyel az emberekre

A cég vezetése szerint az ilyen programok nem egyszeri alkalmak, hanem a vállalati kultúra fontos részei. A HUNOR COOP célja, hogy a munkatársak ne csak dolgozói, hanem megbecsült tagjai legyenek egy támogató közösségnek, ahol a jóllét nem csak szólam, hanem valós törekvés.

Mert ahogy a cég mottója is mondja: „Jót jó áron – a jó szomszédtól.”

És néha a legnagyobb jót épp egymásnak tudjuk adni – figyelmet, törődést és egy kis időt magunkra.



MADÁRBARÁT KERT TÉLEN

– AMIKOR A CSÖNDBE CSIPOGÁS KÖLTÖZIK



Ahogy a természet álomba merül, és a kertet dér, majd hó lepi el, az élet mégsem tűnik el teljesen. A fák között, bokrok rejtekében apró tollas lények mozdulnak: cinegék, rigók, verebek és társaik, akik a hideget nem délre repüléssel, hanem bátorsággal és leleménnyel vészelik át. Ők azok, akikre ráfér egy kis figyelem – és egy marék napraforgómag.

Ki marad nálunk télen?

Tévhittel ellentétben nem minden madár vonul el ősszel. Magyarországon több tucat faj marad egész évben. A legismertebbek a **széncinege, kékcinege, barátcinege, vörösbegy, zöldike, tengelic, mezei veréb, csuszka, fakopáncs, feketerigó és a balkáni gerle.**

Sokan közülük nyáron rovarokat esznek, télen viszont magokra és gyümölcsökre szorulnak. A feketerigó például szívesen csipeget almát vagy bogyókat, míg a cinegék a zsiradékos cinkegolyókért versengenek. A tengelic a finom magvakat keresi – köles, máriatövis, napraforgó –, és szívesen látogatja a jól felszerelt etetőket.

Tudtad-e?

Egy cinege naponta a saját testsúlyával megegyező mennyiségű táplálékot képes elfogyasztani – a túlélése múlik ezen a mennyiségen.

Hogyan lesz a kertből madármenedék?

Egy madárbarát kert nemcsak etetőről szól. A bokros, változatos növényzet – som, fagyal, bodza, boróka, galagonya – természetes búvóhelyet és táplálékot nyújt. Az örökzöldek (fenyő, tujafélék) védelmet adnak a hideg és a ragadozók ellen.

A farakások és avar rovarokat rejtene, ez a madarak téli „rágcsálnivalója”.

Ha helyünk engedi, odút is kihelyezhetünk, amit már ősszel érdemes előkészíteni, hogy tavaszra költőhely lehessen.



5 tipp madárbarát kerthez:

1. Ültess bogyós bokrokat – a madarak természetes elesége.
2. Hagyj egy kis avart és gallykupacot télire.
3. Ne vágd le az összes elszáradt növényt – magjaik táplálékforrások.
4. Tegyel ki itatót vagy sekély tálalt friss vízzel.
5. Helyezd az etetőt olyan helyre, ahonnan megfigyelheted, de védve van a szélről.



Mit adjunk és mit ne?

Az etetés alapelve: változatos, de természetes.

Ajánlott:

napraforgómag, köles, dió, mogyoró (nem szózott!), alma, bogyós gyümölcs, zsiradék (cinkegolyó, faggyú), zabpehely, tökmag, búza.

Tilos:

kenyér, pékáru, sós vagy fűszeres ételek, főtt ételmaradék, chips, sajt, romlott vagy penészes magvak.

A madaraknak friss vízre is szükségük van – télen ez az egyik legnagyobb kincs. Egy sekély tálba töltött, gyakran frissített víz (vagy egy marék hó) életmentő lehet, ha a természetes vizek befagynak.

Apró figyelem, nagy segítség

A madarak nemcsak szépek: rovarirtó munkát is végeznek, és a tavaszi kert megújulásában is segítenek. Ha etetjük őket, vállalkozunk, hogy végig etetünk, legalább márciusig. A hirtelen elapadó táplálékforrás ugyanis tömeges pusztuláshoz vezethet.

A madárbarát kert nemcsak a madaraknak menedék – nekünk pedig remény.

A csendes, szürke tél közepén minden csipogás, minden tollas szárnycsapás azt üzeni: az élet sosem alszik el egészen.



MADÁRETETŐK TÍPUSAI ÉS HELYES HASZNÁLATA

– TÉLI KONYHA TOLLAS VENDÉGEKNEK



Ha már tudjuk, mivel etessük tollas barátainkat, itt az ideje, hogy hol. Egy jól megválasztott etető lehet a madarak téli menedéke és egyben kertünk díszé is. Nem mindegy azonban, milyen anyagból készül, hová tesszük és hogyan tartjuk karban.

A három leggyakoribb etetőtípus

1. Fa etető – klasszikus és természetes

A fából készült etetők szépek, jól szigetelnek, és illenek a környezetbe. Hátrányuk, hogy ápolni kell őket: évente egy vékony réteg lenolajjal vagy méhviasz-keverékkel kezelve sokáig kitartanak.

A tetős házikó forma védi a magokat az esőtől és a hótól.

2. Műanyag és fém etetők – tartós és praktikus

A modern anyagokból készült etetők (pl. akril, fémháló) könnyen tisztíthatók és jól bírják az időjárást. A hengeres magadagolók a kisebb testű madaraknak kedvez-



nek, mert a nagyobb fajok nehezebben férnek hozzá.

3. Újrahasznosított etetők – kreatív és zöld megoldás

Egy régi PET-palack, tejdoboz vagy kókuszshéj is kiváló alapanyag lehet. A gyerekekkel együtt készített etetők hasznosak és környezettudatosak is.

Tipp: fessük le természetbarát festékkel, és tegyük esőtől védett helyre.

A házi készítésű etetők nemcsak pénzt takarítanak meg, de segítenek a gyerekeknek is megérteni a természet körforgását és a gondoskodás fontosságát.



Hová helyezjük az etetőt?

– Lehetőleg 1,5–2 méter magasan, hogy a macskák ne érhék el.

– Bokrok vagy fák közelében, menekülőt biztosításával.

– Szél- és esővédett helyre, délkeleti tájolással.

– Városban élőknek ablakra szerelhető tapadókorongos etető is jó megoldás.

Tisztítás és karbantartás

A madáretető rendszeres tisztítása életmentő lehet. A nedves, romló magokban gyorsan megtelepednek gombák és baktériumok. Hetente egyszer öblítsük ki meleg vízzel (fertőtlenítő nélkül), majd szárítsuk ki teljesen.

Mindig csak annyi eleséget tegyünk ki, amennyi egy nap alatt elfogy, így elkerülhető a penészedés és a rágcsálók megjelenése.

Mikor és meddig etessünk?

Az etetést október végén érdemes elkezdeni, és március végéig folytatni.

Ha enyhébb a tél, a madarak több rovarhoz jutnak, de a rendszeres etetőre számítnak – ne hagyjuk hirtelen abba! Tavasszal fokozatosan csökkentsük a mennyiséget.

Közösségi élmény és természetkapcsolat



A madáretetés az egyik legszebb „lassú” téli tevékenység: csendes, megfigyelős, békét hozó. Családok, iskolák, óvodák is szervezhetnek madáretető-napot, ahol mindenki készít egy saját etetőt.

A gyerekek megtanulják, hogy a természet nem valami tőlünk különálló dolog, hanem egy élő, gondoskodásra vágyó közösség, aminek mi is részei vagyunk.

A madárbarát kert és a jól elhelyezett etető olyan, mint egy kis téli sziget – és miközben mi segítünk szárnyas barátainknak, ők is segítenek nekünk vidámbbá tenni a hosszú, szürke napokat.



MÁRTON-NAP

– A FÉNY, A HÁLA ÉS A LIBÁK ÜNNEPE

November 11-én ünnepeljük Márton-napot, amely az egyik legősibb, gazdag hagyományokkal rendelkező népszokás Európában és Magyarországon egyaránt. E nap nemcsak a téli időszak kezdetét jelzi, hanem Szent Márton életének példáját is felidézi – a jóság, a megosztás és a segítőkészség szimbólumát.



Ki volt Szent Márton?

Szent Márton Kr. u. 316-ban született Savariában, a mai Szombathelyen. Szülei jómódban élő pogányok voltak. Apja a római légió tisztjeként szolgált. A források tanúsága szerint édesapja és édesanyja valószínűleg szláv eredetű volt, bár egyes történétírók kelta származásukat is lehetségesnek tartják. Apja kérésére katonának állt. 339-ben, 22 éves korában keresztelkedett meg, szolgálati helyén, Amiensben. A kereszténnyé lett fiatal katonára parancsnoka kérésére még két évig szolgált a légió kötelékében. Leszerelése után visszatért Pannóniába, ahol 4. században erősen fellángolt az eretnek ariánus mozgalom. Az ariánusok a keresztény

hitet bátran hirdető Márton ellen támadtak. Elfogták, megvesszőzték és elkergették Saváriából.

Már fiatal korában megmutatkozott mély embersége és hite, a legismertebb történet szerint egy hideg téli napon egy koldust látott dideregni az út szélén, és saját köpenyét kettévágva annak egyik felét a szegénynek adta. Még aznap éjjel álmában megjelent neki Jézus, aki a koldus alakjában köszönte meg jóságát. Ez az esemény fordította Márton figyelmét végleg az Istennek szentelt élet felé.

Később szerzetes lett, majd Tours püspökévé választották, bár szerénysége miatt először elrejtőzött a választás elől – *a legenda szerint egy libaólban próbált elbújni, ám a libák gágogása elárulta őt. Innen ered a Márton-napi liba hagyománya.*

A Márton-nap eredete és jelentése

Márton-nap **a mezőgazdasági év lezárásának is ünnepe volt:** ekkorra már befejeződtek az őszi munkák, a betakarítás és a szüret, és kezdetét vette a téli pihenőidő. A néphagyomány szerint *„aki Márton napján libát nem eszik, egész évben éheznek”*. Ekkor vágták le a hízott libákat, készítették el a libasültet és kóstolták meg az újbort, amelyet **„Márton-bor-nak”** neveztek.

A keresztény hagyományban Szent Márton napja **az adventi böjt előtti utolsó ünnepi lakoma ideje** is volt, amikor még lehetett mulatozni, enni és inni. A falvakban és városokban ilyenkor fényes felvonulásokat, bálokat tartottak, és a liba mellett az újbort megáldása is fontos szerepet kapott.

Márton-napi szokások Európában

Márton kultusza egész Európában elterjedt. Németországban például lámpás felvonulásokat tartanak, ahol a gyerekek énekelve sétálnak a sötétben, Márton jóságára emlékezve. Franciaországban, ahol püspökként élt és halt meg, a templomokban és falvakban külön misékkal és lakomákkal tisztelegnek előtte. Ausztriában és Svájcban is fontos őszi ünnep a Márton-nap, ahol a libaételek és a bor mellé gyakran tűzgyújtás és ének is társul.

Márton-nap Magyarországon

Hazánkban a Márton-nap különösen gazdag népi hagyományokkal bír. A magyar falvakban a 19–20. században a libaevés mellett gyakran tartottak felvonulásokat, borkóstolókat és vidám vásárokat. A liba a bőség, a hála és az ünnepi időszak szimbólumává vált. Sok helyen ma is megszervezik a Márton-napi lakomákat, ahol libasült, libamáj és újbort kerül az asztalra, gyakran zenei kísérettel és tánccal.

A modern ünneplésben újraéledtek a régi szokások: gyertyás-lámpás felvonulásokat tartanak a gyerekek, borlovagrendek avatnak új tagokat, a pincészetek pedig ekkor mutatják be az új évszázad első borait.

A fény és a jóság üzenete:

Márton-nap egyszerre szól a jóságról, a közösségről és a fényről, amelyet a sötétedő novemberbe hozunk. A liba, a bor és a lámpás mind ugyanazt üzeni: a bőséget, a hálaadás idejét, és a reményt, hogy a téli sötétségben is ott lobog az emberi jóság fénye.



ADVENTI NAPTÁR HÁZILAG

– KREATÍV ÖRÖM ÉS KÖZÖS KÉSZÜLŐDÉS



Az adventi naptár készítése házilag nemcsak jó móka, hanem szívmengető közös élmény is. Ráadásul egyáltalán nem igényel drága alapanyagokat vagy különleges eszközöket – csak egy kis fantáziát és lelkesedést. Akár gyerekeknek, akár gyereklelkű felnőtteknek szánjuk, a saját kezűleg készített adventi naptár minden napra tartogat egy apró meglepetést, amely türelemre tanít, és örömteli várakozással tölti meg a decembert.



Miért ne vágnánk bele idén is? Ráadásul, ha elkészültünk, némi plusz energiával akár egy **kartonból készült karácsonyi kandallót** is építhetünk hozzá – látványos kiegészítője lehet az ünnepi dekorációnak.



Ötletelés: miből készüljön a naptár?

Az adventi naptár lényege, hogy **december 1-től 24-ig** minden napra tartogat egy apró ajándékot vagy üzenetet. Mielőtt azonban belevágnánk, érdemes körülnézni otthon, miből tudjuk elkészíteni a kis meglepetésdobozokat. Szinte minden háztartásban akad néhány újrahasznosítható alapanyag:

- gyufásdobozok
- WC-papír gurigák
- üres kávékapszulák
- papírtasakok, papírpoharak
- borítékok
- joghurtospoharak
- kis dobozkák

A kiválasztott alapanyag függ attól is, mit szeretnénk elrejteni a naptárban. Ha például apró játékot vagy nagyobb méretű édességet tennénk bele, érdemes a gyufásdoboznál tágasabb megoldásban gondolkodni.

Tudtad-e? – Az első adventi naptár története

Az első adventi naptárt egy **sváb édesanya** készítette kisfiának, aki türelmetlenül várta a karácsonyt. Az anyja 24 darab habcsókot varrt fel egy kartonlapra, és a gyermek minden nap megehetett belőle egyet.

A kisfiú, **Gerhard Lang**, felnőttként sem feledte a különleges ötletet, és 1904-ben – anyja ihletésére – megalkotta az első igazi adventi naptárt. A „**Karácsony országában**” névre keresztelt naptár két kartonlapból állt: az egyik 24 vallásos vers, a másik 24 kis kép szerepelt, amelyeket a gyerekek kivághattak és összepárosíthattak.

Ez az ötlet hamar meghódította a világot, és az évek során megszületett a ma ismert, nyitható ablakos, csokoládét rejtő adventi naptár is – amely generációk óta az ünnepi várakozás egyik legkedvesebb szimbóluma.

Mi kerüljön a meglepetésdobozokba?

A házilag készített adventi naptár legizgalmasabb része, hogy mi kerül a kis csomagocskába. Az ötletek tárháza végtelen, de íme néhány bevált tipp:

- **édességek:** apró csokik, cukorkák, rágókák, nyalókák
- **egészséges nassolnivalók:** magvak, aszalt gyümölcsök
- **kis használati tárgyak:** ceruza, radír, hegyező, mágnes, jegyzetkönyv
- **lego-darabkák,** amelyekből karácsonyra valami nagyobb figura is összeállhat
- **kis üzenetek:** pl. „ma forró csokit készítünk együtt” vagy „filmestét tartunk”
- **gyűjthető matricák, gyöngyök, betűk**
- **pici ékszerek, játékok**

A lényeg, hogy **minden napra jusson egy apró örömforrás**, ami mosolyt csal az arcokra.



Felnőtteknek is lehet!

Ne feledjük: az adventi naptár nem csak a gyerekek kiváltsága. A párunknak vagy barátainknak készített „felnőtt kivitelű” naptár is remek meglepetés lehet. Tegyük bele apró kedvességeket, kedvenc csokit, illatmintát, teafiltert, egy kedves üzenetet vagy akár közös programra szóló kuponokat.

Fő a kreativitás!

Az adventi naptár készítése házilag nemcsak környezetbarát, de egyben szabad alkotás is. Nézzünk körül otthon, mi használható újra, és milyen meglepetéseket tudnánk elrejteni bennük. Egy kis ötleteléssel igazán személyes és meghitt ajándék szülehet.



HUNOR IRODALMI ROVAT

NOVELLA

GÁSPÁR VIRGINIA: ÁRAMSZÜNET

Az irodában csak az óra ketyegett. A két nő egyszerre pillantott fel a mutatóra.

Ivett, a fiatalabb szőke sztoikus nyugalmával süppedt vissza az unalomba, amíg kolléganője, Erika, felpattant és vizet hozott magának. Barna, göndör fürtjei vidáman követték mozgását.

– Szerinted meddig tart az áramszünet? – kérdezte Ivettet visszatérve az asztalához.

– Hát egy, esetleg két órát becsültek... négy órája.

– Felhívjuk őket?

– Felhívom, ha akarod, de szerintem felesleges.

– Csak kérdezz, rá, mikor jön vissza az áram. Egy egész irodát mégsem hagyhatnak óráig áram nélkül! – dohogott Erika.

Ivett a maga részéről nem látta olyan tragikusnak a helyzetet. Legalább lett egy nyugodt délutánjuk a munkahelyen.

– Karbantartás van, dolgoznak rajta. Csak becsülték az időt.

– De nem jelentették be!

– Jó, egy fél óra múlva felhívjuk őket.

– Hívd fel őket most. Már ideje intézkedni.

Ivett elnyomott egy sóhaj, de engedelmesen pötyögte be a cetlire írt számot. Ezt is Erika követelte ki a szolgáltatótól. Ivett tette füléhez a telefont, de Erika a háta mögött állva instruálta. A szokásos robotkörökon túlcsúszva már az ügyintéző kapcsolását várta. Erika idegesen dobolt a széktámlán.

– Jó napot kívánok! Tötymör Ivett vagyok, a Nagy Fényár Kft. irodájából telefonálok. Tudna segíteni, hogy haladnak a munkálatokkal? Órák óta nincs áram.

– Egészen pontosan négy órája! Ez nonszensz! – kotyogott bele Erika, aminek hála Ivett alig hallotta a választ.

– Értem, akkor ez nem csak lokális, hanem terület szintű dolog. Akkor várunk – mondta végül Ivett a telefonba.

– Ne hagyj magad lerázni! Szerintem kamuznak. Mondd neki, hogy életbevá-

góan fontos, hogy legyen áramunk, így nem tudunk dolgozni!

Ivett befogta szabad fülét, kizárva Erika folyamatos dohogását, remélve, hogy a vonal túloldalán sem hallják.

– Rendben, köszönöm a segítséget! – búcsúzott Ivett.

– Miért nem ismételted el neki, amit én mondtam? – kérte számon Erika. Ivett lehunyta egy pillanatra a szemét, csak utána válaszolt.

– Először is, mert próbáltam figyelni arra, amit mond. Mint hallhattad, az egész kerületre kiterjedt vizsgálatról van szó. Dolgoznak rajta. Egyelőre nem tud többet mondani. Elvileg jelezték az áramszünetet a megadott kontakt e-mail címre – magyarázta szokásos türelmének egyre fogyó árnyékával.

– Jó, és akkor meddig várjunk?

– Ameddig kell, Erika!

– Én már biztosan rég megoldottam volna. Ilyen szerencsétlen, léhűtő bagázst... Csak meg kell mondani a szakinak, hogy keresse a hibát, és ha megvan, hajrá! – zsörtölődött Erika.

– Megteszik, amit tudnak – csitította Ivett.

– Ami kevés. Nincs erőskezü vezetónáluk, aki odacsapna.

– Mint te? – szúrta oda kolléganőjének. Erika nem vette sértésnek. Helyette kihúzta magát.

– Igen, mint én itt. A tenni akarásom nagyon sokat lendít a cég bevételein.

– Nyilván azért Rita mindig a hónap sales menedzsere... – szólt Ivett.

Erika paprikapiros lett.

– Ne is említsd nekem azt a nőt! Sose fogadj el a javaslataimat.

– Utasításaidat – igazította ki Ivett.

Abban pillanatban a neonsövegek pislákolásba kezdtek, és megcsörren Ivett mobilja. A nő felvette és bemutatkozott.

– Igen, köszönöm, hogy visszahívtak. Ebben a percben jött vissza az áram... Ez igazán kedves Öntől. Igen, minden rendben. Köszönöm a közbenjárást.

– Látod? Csak oda kellett csapni! Na, akkor lássunk neki a melónak. Biztos sok minden felgyült. Az e-mailekkel kezd, azon belül is a legsürgősebbel – adta ki az ukázt Erika. Ivett nem szólt, hisz a gép már rég a leveleket töltötte.

A baj az, hogy Erikával nem lehetett



mit kezdeni.

Ivett felkelt, hogy főzzön magának egy kávé. A teakonyhában összefutott Ritával, aki már megelőzte őt és épp a kávéját készítette be.

– Jut neked is – mondta vidáman. Csavart egyet barna copfján majd töltött még vizet a kávéfőzőbe. – Bosszantó volt ez az áramszünet. Ha ezt tudom, mára időzítem a partnerek meglátogatását.

– Erika is ki volt akadva. Kétszer is felhívta velem őket.

– Elképesztő, ahogy mindenkit utasítgat.

– Ja, akár ő is felemelheti a telefont... Amúgy milyen kontakt e-mail van megadva a szolgáltatónak? Állítólag kaptunk levélben tájékoztatást.

– A központi. A titkárnő szortírozza, de ő lebetegedett a múlt héten, így elvileg Erika – felelte Rita.

A felismeréstől egy pillanatra mindketten megtorpantak.

Aztán sokatmondóan összenéztek...

A következő hétre Rita céges pikniket szervezett a Margitszigetre. Napsütéses májusi nap volt, a nyolc fős cég minden munkatársa ott volt, hozott valami finomságot.

Azaz: majdnem mindenki.

Ivett mobilja szólalt meg elsőnek. Felvette.

– Hol vagy? – harsogta Erika. – Egyáltalán hol van mindenki? Még senki sem ért be!

– A céges pikniken. – válaszolta Ivett vidáman.

– Milyen céges piknik? – hűledezett Erika. – Miért nem szóltatok?

– Hisz kaptál meghívót.

– De nem jött semmi!

– A központi email címre ment – felelte Ivett, azzal mosolyogva bontotta a vonalat.



HUNOR KÖNYVAJÁNLÓ

LÉLEKBOSZORKA KRÓNIKÁK

–A jelen magazinunkban megjelenő novella szerzőjének, Gáspár Virginiának a regénysorozata!

Miért érdemes elolvasni?

A „Lélekboszorka krónikák” egy urban fantasy ifjúsági sorozat, amelyben a mágia és a mindennapok összefonódnak a kamaszok életében. A sorozat nemcsak izgalmas kalandokat kínál, hanem a barátság, a család és az identitás kérdéseit is feszegeti. A történet középpontjában a fiatal Holda áll, aki tűzboszorkánként próbál eligazodni a varázslat és az iskolai élet kihívásai között.

1. kötet: „A dühös tűz fellángolása”

A nyitókönyvben megismerkedünk a szereplőkkel és a budapesti, részben valós helyszínekre épülő mágikus világgal. Holda és barátnője, Laura, felfedezik képességeiket, miközben a kamaszok tipikus problémáival is meg kell küzdeniük.

A kötet hangulata könnyed, mégis fordulatos, és tökéletes kezdőpont a sorozat számára.

Kiemelkedő motívumok: mágia a városi környezetben, barátság és önismeret, első lépések a nagyobb kaland felé.

2. kötet: „Légkavarodás”

A folytatásban a tét magasabb: a szereplők újabb mágikus kihívásokkal szembesülnek, és a világuk veszélyeztetetté válik. A sorozat második része mélyebb karakterdrámát kínál, valamint új helyszíneket és titkokat fed fel – a rejtélyek és a varázslat tovább bonyolítja a történetet.

Kiemelkedő motívumok: bonyolultabb konfliktusok, mágikus titkok, a barátság és a bátorság próbája.



tusok, mágikus titkok, a barátság és a bátorság próbája.

Kinek ajánlott a sorozat?

- Ifjúsági olvasóknak, akik szeretik a varázslatos, mégis valós városi környezetben játszódó történeteket.
- Fantasyt kedvelőknek, akik értékelik a karakterfejlődést és a sorozatos történetvezetést.
- Mindenkinek, aki kíváncsi egy izgalmas, érzelmes és lendületes urban fantasy világra, ahol a mágia a hétköznapiak része.

Záró gondolat:

A „Lélekboszorka krónikák” ideális sorozat mindazok számára, akik szeretnék követni néhány varázsserejű tinédzser életének kihívásait, a barátságuk és a bátorságuk kalandjait. A két kötet együtt egy lendületes, magával ragadó történeti ívet alkot – és a sorozat folytatására is érdemes nyitott szemmel várni.



2025. november 6 - 16.

AJÁNLATAINK A
SPÓROLÁS
MESTEREINEK!



Moments ostya
több íz, 45 g

349 Ft,
7756 Ft/kg

2 db vásárlásakor
249 Ft/DB
6644 Ft/kg



Nestlé Gabonapehely
több íz, 250 g
1299 Ft,
5196 Ft/kg

1099 Ft
4396 Ft/kg



XL Kakaós csiga
Fornetti
219 Ft

2 db vásárlásakor
179 Ft/DB

Bref Color Aktiv Flower, 150 g
1899 Ft,
12660 Ft/kg



1799 Ft
11993 Ft/kg

coop
szuper üzletekben



Györi Édes keksz
kakaós 150 g
459 Ft,
3060 Ft/kg

2 db vásárlásakor
439 Ft/DB
2 926 Ft/kg



Friss Citromos sör
több íz, 500 ml
309 Ft,
618 Ft/l

2 db vásárlásakor
299 Ft/DB
598 Ft/l



Silan öblítő
Magnolia, Jungle
2772 ml
3899 Ft,
1407 Ft/l

2499 Ft
902 Ft/l

NOVEMBERI AKCIÓ

2025. november 6-16.



Hot-Dog
Fornetti

249 Ft

Eredeti egységár: ~~299 Ft/db~~

Füstölt
parasztmájás
1000 g
Nagykun-Hús Kft.



1899 Ft/kg

Eredeti egységár: ~~2310 Ft/kg~~



Gyöker kenyér
400 g
Zombor Cipó Kft.

679 Ft

Eredeti ár: ~~739 Ft~~ **1698 Ft/kg**
Eredeti egységár: ~~1848 Ft/kg~~

Csak a Zombor Cipó Kft. által ellátott üzletekben kapható!

XL Barackos
Fornetti



219 Ft

Eredeti egységár: ~~269 Ft/db~~

Kolozsvári szalonna

1000 g
Gulyás



2999 Ft/kg

Eredeti egységár: ~~3699 Ft/kg~~

Fincsi csülök sonka

1000 g
Nagykun-Hús Kft.



3499 Ft
3499 Ft/kg

Eredeti egységár: ~~4070 Ft/kg~~



Tere-Fere keksz
több íz, 180 g
Detki

299 Ft

Eredeti ár: ~~479 Ft~~ **1661 Ft/kg**
Eredeti egységár: ~~2661 Ft/kg~~

Tento Natural Soft
papír zsebkendő

3 réteg, 10x10db
Metsa



2 db vásárlásakor

449 Ft/CS
4,49 Ft/db

499 Ft

Eredeti egységár: ~~599 Ft/cs~~

4,99 Ft/db

Sió Rostos gyümölcslé

12%, több íz, 1000 ml
Sió

529 Ft

529 Ft/l

Eredeti ár: ~~629 Ft~~
Eredeti egységár: ~~629 Ft/l~~



Heineken
dobozos sör
5%, DRS, 500 ml
Heineken

429 Ft

Eredeti ár: ~~439 Ft~~ **858 Ft/l**
Eredeti egységár: ~~878 Ft/l~~



Coca-Cola
több íz, DRS, 1000 ml
Coca-cola

399 Ft

399 Ft/l



Eredeti ár: ~~569 Ft~~
Eredeti egységár: ~~569 Ft/l~~

ÜZLETEINKBEN
NYUGDÍJAS
ÉLELMISZER-
UTALVÁNNYAL
IS FIZETHET!



Ahol az ünnep valóban elkezdődik.

Vásárolj bármilyen **tibi** terméket, töltsd fel az AP-kódot és nyerj!

Részletek a www.adventtibi.com-on.

Advent tibi

A promóció időtartama:
2025. november 06. - december 17.

tibi ananászkrémes étcsokoládé 90g,
tibi körtekrémes tejszokoládé 90g,
tibi eperkrémes étcsokoládé 90g
5544 Ft/kg

499 Ft
akciós időszak november 13-19.

tibi szaloncukor klasszikus válogatás 280g
gyümölcsös válogatás 280g
mogyoró-karamell krémmel 280g
10.354 Ft/kg

2899 Ft

tibi Mikulás tejszokoládé
figura 25g
13.560 Ft/kg

339 Ft

A választék boltonként eltérő lehet. Az akció a készlet erejéig érvényes.

FŐDÍJ
500 000 FT ÉRTÉKŰ
PIHENÉS AZ AISLAMIENTO
LUXUS FAHÁZBAN

KÜLÖNДÍJ*
200 000 FT ÉRTÉKŰ
OTTHONI MOZI CSOMAG
*RÉSZLETEK A HONLAPON

A képek csak illusztrációk.

HUNOR MÁRTON-NAPI RECEPTAJÁNLÓK

LIBALEVES ZÖLDSÉGEKKEL ÉS MÁJGOMBÓCCAL

– Egy igazi, lélekmelengető leves a „libanapokra”.

Hozzávalók:

- 1 kg libaaprólék (nyak, szárny, far-hát)
- 3 sárgarépa
- 2 petrezselyemgyökér
- 1 kisebb zellergumó
- 1 karalábé
- 1 kisebb karfiol (opcionális)
- 1 fej vöröshagyma héjastul
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 teáskanál egész bors
- 2 babérlevél
- só ízlés szerint
- friss petrezselyem

A májgombóchoz:

- 20 dkg libamáj
- 1 zsemle
- 1 tojás
- 2 evőkanál zsemlemorzsa
- 1 evőkanál libazsír vagy vaj
- apróra vágott petrezselyem
- só, bors ízlés szerint

Elkészítés:

1. A libaaprólékot hideg vízben feltesszük főni. Amikor felforr, leszedjük a habját.
2. Hozzáadjuk a megtisztított zöldségeket, a hagymát héjastul, a fokhagymát, a borsot és a babérlevelet.
3. Kis lángon, lassan főzzük 2–3 órán át, míg a hús és a zöldségek megpuhulnak, a leves pedig szép aranyszínű lesz.
4. Közben elkészítjük a májgombócot: a zsemlet vízbe áztatjuk, majd ki nyomkodjuk. A májat ledaráljuk vagy apróra vágjuk, hozzáadjuk a tojást, a zsemlet, a zsemlemorzsát, a petrezselymet és a fűszereket.
5. A masszából vizes kézzel kis gombócokat formázunk, és enyhén sós vízben kifőzzük (vagy közvetlenül a levesbe tesszük).
6. A kész levest leszűrjük, a májgombócokat beletesszük, és forrón tálaljuk friss petrezselyemmel.



HUNOR MÁRTON-NAPI RECEPTAJÁNLÓK

SÜLT LIBACOMB ALMÁVAL ÉS LILAKÁPOSZTÁVAL

– A Márton-napi lakoma elmaradhatatlan főszereplője!

Hozzávalók (4 adag):

- 4 libacomb
- 4 gerezd fokhagyma
- 2 teáskanál majoránna
- só, bors
- 1 dl víz vagy száraz fehérbor

A körethez:

- 1 kisebb fej lilakáposzta
- 2 alma
- 2 evőkanál cukor
- 2 evőkanál ecet
- 1 dl vörösbort
- só, bors, kömény ízlés szerint

Elkészítés:

1. A libacombokat megtisztítjuk, besózzuk, borsozzuk, bedörzsöljük fokhagymával és majoránnával.
2. Egy tepsibe helyezük, aláöntjük a bort vagy egy kevés vizet, lefedjük alufóliával, és **160 °C-on kb. 2 órán át** sütjük.
3. Ezután levesszük a fóliát, és **200 °C-on** még kb. **30 percig pirítjuk**, amíg a bőr ropogós lesz.
4. Közben elkészítjük a lilakáposztát: a vékonyra gyalult káposztát kevés cukron megkaramellizáljuk, hozzáadjuk a reszelt almát, ecetet, vörösbort, sót, borsot és köményt. Lefedve, alacsony lángon puhára pároljuk.
5. A sült libacombokat a forró lilakáposztával és főtt vagy sült burgonyával tálaljuk.



HUNOR HUMOR

(MADARAS VICCEK)

Savanyú madár

- Melyik a legsavanyúbb madár?
- ???
- A citrom héja.

Ragadozó madár

- Hogy hívják a vegetáriánus ragadozó madarat?
- ???
- Legelészölyv.

A tanárnő biológiaórán kérdezi Pisti-két:

- Pistike, mije van a libának?
- Szeme.
- És még mije van a libának?
- Másik szeme.
- Pistike, mivel takaróztok otthon, ha hideg van?
- Újságpapírral.
- És ha nagyon hideg van?
- Dupla újságpapírral.
- És a királyok mivel takaróznak?
- Dunyhával.
- És mi van a dunyhában?
- Toll.
- Na, Pistike, mije van a libának?
- Szeme.

Madárrá változva

Egy szőke, egy fekete, és egy vörös nő állnak egy omlófélben levő sziklán. Ott terem a jó tündér, és felajánlja nekik, hogy madárrá tudja változtatni őket, hogy elrepülhessenek innen. Mondjátok, milyen madárrá változtassalak beneteket?

A fekete nő gondolkozik, majd kinyögi:
- Én sas akarok lenni! Az olyan energikus, és csodás! Átváltozik, és elrepül.
A vörös nő is gondolkozik, majd azt mondja:
- Én sirály akarok lenni, mert az olyan király! Olyan szép fehér, meg minden. - Sirályá változik, és tovaszáll.
A szőke nő gondolkodik... gondolkodik... majd megszólal:
- Én pingvin akarok lenni, mert az olyan cuki!



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**

Tudja mi a neve a képen látható, nálunk telelő aprócska madárnak, mely udvari madáretetőinknek is különleges vendége lehet? *Válasz a megfejtésben!*

