

DÉLUTÁN *magazin*

www.delutan.com
www.facebook.com/delutan

XVII. évfolyam
2019. nyár
Ára: 695.-Ft

Elegancia:
Vendégségben
Gájer Bálintnál

Véletlen?

A Beszélő Tojás





Hétkúti
MÓR WELLNESS HOTEL



15 000 Ft/fő/éj-től

Hétkúti Nyári Vakáció

**5 éjszaka AKTÍV KIKAPCSOLÓDÁS,
CSALÁDI PROGRAMOKKAL!**

☞ 5 éjszaka szállás, félpanzióval tágas szobáinkban. Érkezéskor 1 pohár limonádé

**1 x Ajándék Választható Program
CSOPORTOS AJÁNLAT:**

Páronként vagy Családonként választható!

- ☞ Lovaskocsis kirándulás
 - ☞ Belépő és tárlatvezetés a barokk Lamberg-Kastélyban
 - ☞ 1 órás csónakázás, ajándék borospohárral és 1 üveg borral
- VAGY

IGYÉNI AJÁNLAT: Személyenként választható Felnőttek részére!

- ☞ Futószáras lovaglás 25'
- ☞ Frissítő hátmasszázs 25'
- ☞ Parrafinos kézápolás 30'
- ☞ Japán manikűr 45'
- ☞ Félnapos kerékpárhasználat a Móri Borvidék új kerékpárútján
- ☞ „HÉTKÚTI TEKERGŐ” – Élménylabirintus Kicsiknek -
Nagyoknak! - 1 alkalommal és a végén meglepetéssel!
- ☞ Gyermeknek 1 alkalommal ismerkedő lovaglás 10'

**A CSOMAG ÉRVÉNYES 2019.05.27-09.08-IG
KIVÉVE 2019.06.07-10. , 2019.08.16-08.20.
KÖZÖTTI KIEMELT IDŐSZAKOKBAN,
2 TELJES ÁRAT FIZETŐ SZEMÉLY ESETÉN.**

Bővebb információ, foglalás:

Hétkúti Wellness Hotel és Lovaspark - 8060 Mór, Dózsa Gy.u.111.
Tel: +36 22 563 083 - sales@hetkut.hu - www.hetkut.hu

Észbontó!

Gombóc Artúr Világosnál letette a fegyvert, ezzel véget ért az 1848-49-es Forradalom és Szabadságharc.

Jó, hagyok egy kis időt az információ feldolgozására, bár akik velem együtt szokták nézni az egyik népszerű csatorna „műveletlenségi vetélkedőjét”, azoknak ez az állítás egyáltalán nem tűnik égbekiáltó marhaságnak. Mert, hát elhangzanak ott ennél cifrábbak is.

Azok számára, akik nem tudják, miről van szó, összefoglalom a lényeget: a stúdióban ülő ismert emberek (főleg a celeb világ prominensei) megpróbálják eltalálni, hogy a „versenyzők” (általában huszoneves fiatalok) elfogadják-e helyesnek a fentihez hasonló agrémeket, illetve tudják-e a választ olyan fogós kérdésekre, mint hogy száznak mennyi a 2 százaléka? Hát, mit mondjak? Az esetek döntő többségében nem tudják, sőt, még a kérdésben megfogalmazottaknál is nagyobb baromságokat fűznek hozzá a válaszokhoz.

Eleinte könnyesre röhögtem magam az emberi sötétség ilyen tökéletes megnyilvánulásain (hiszen, valljuk be őszintén, melyikünk nem nevetett már a más nyomorán?), de aztán, ahogy egyre több ilyen, lát-szólag teljesen hétköznapi fiatal sületlenségeit hallottam, a széles jókedvem egyre inkább szomorúságba hajlott. Főleg, miután megtudtam, hogy nem jól betanított statiszták a válaszadók, hanem a vetélkedőre jelentkezett önjelölt zsenik (jó, nyilván volt némi negatív casting, ahol a legrosszabbul teljesítők jutottak tovább, de akkor is ...!). Mert, ha ezt tovább gondolom egy kicsit, hát nem sok jó vár ránk az elkövetkező évtizedekben. Ezek a fiatalok valószínűleg elvégezték legalább az általános iskolát (rejtély, hogyan!), valahol dolgoznak (vajon milyen munkakörben?), előbb-utóbb családot alapítanak, aztán eljön az idő, amikor a gyerektől ki kellene kérdezni a házi feladatot. És, ha a csemete azt mondja, hogy hazánk szomszédos Ausztráliával és Görögországgal, azt a mami tényként fogadja majd el, apa pedig jól megtanítja neki, hogy a Patyomkin páncélos egy teknőcféle állat.

Nemrég olvastam egy szociológiai felmérést, mely szerint egy gyerek alapvető személyiségjegyei, alapképességei nagyjából 3 éves korára alakulnak ki, és, hogy ezekből a képességekből mennyit fejleszt ki a későbbiek során, az 60 százalékban a családi háttérrel és csak 35 százalékban az iskolán múlik. A maradék 5 százalék a „mázli faktor”, ami azt jelenti, hogy egy hátrányos helyzetű, ám tehetséges gyereknek valaki, aki felismeri benne a lehetőséget, és meg is teheti, segít kibontani a talentumát. Ahogy ezt a műsort elnézem, az az 5 százalék nagyon kevés! És őszintén sajnálom, hogy valószínűleg nem azok a leghűségesebb nézői, akik tehetnének is valamit. Talán, ha látnák, átgondolnák a tankötelezettség korhatárának leszállítását, a szakiskolákban a közismereti tárgyak tanításának szinte teljes megszüntetését vagy a gyakorlatilag használhatatlan tankönyvek kötelezővé tételét. Mert, ha nem teszik, akkor sajnos ennek a szórakoztató műsornak is vége lesz, hiszen a nézők jó része semmi nevetnivalót nem talál majd például azon, hogy Protokoll és Ajatollah két apacs törzsfőnök volt a nagy indián háborúk idején.

Szabó Antal
főszerkesztő



HERCEGASSZONY BIRTOK
WELLNESS & GARDEN

Egyedi stílusos
szálloda és rendezvényhelyszín

• modern boutique hotel a 30-as évek nemesi hangulatával

• őszinte bisztró konyha ahol a mosolygós jóllakottság mára már igazi névjegygyé vált

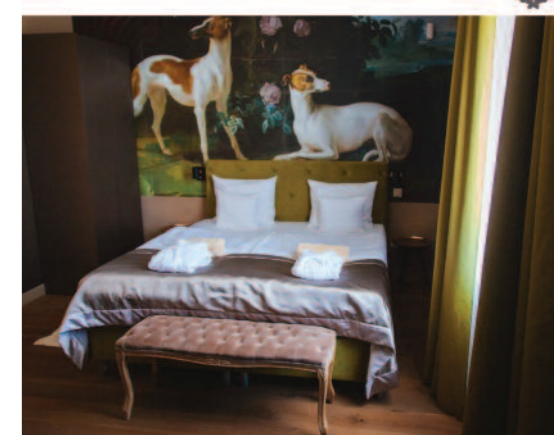
• modern wellness világ, a zöld világra hangolva fedett medencével, jacuzival, finn, és infrasaunával

• álmhelyszín esküvőknek, céges rendezvények számára gyönyörű parkjával, és lenyűgöző vízpartjával

MEGÉRKEZNI, ÉS BELESZERETNI



5400 Mezőtúr, Hercegasszony útja 1. • Tel.: +36 70 440 3000
E-mail: igazgato@hercegasszony.hu • www.hercegasszony.hu



Délután magazin
2019. nyár

Tartalom



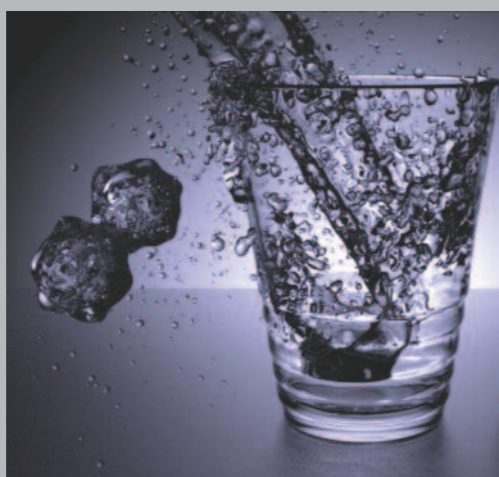
Gasztrokaland
8



Véletlen?
18



Elegancia
22



**Öntsünk
tisztá vizet a pohárba!**
31

Kultúra
33



A beszélő tojás
36



Gyógyító hétköznapi

min. 4 éjszaka hétfőtől péntekig
vagy vasárnaptól csütörtökig

Szobatípus

2019. MÁRCIUS 01. - JÚNIUS 23.

Standard szoba	11.730 Ft / fő / éjtől
Superior szoba	13.110 Ft / fő / éjtől
Deluxe lakosztály*	35.190 Ft / éjtől

* A Deluxe családi lakosztályok árai egy családra (két felnőtt és két 14 éven aluli gyermek) vagy három felnőttre vonatkoznak.

A CSOMAG TARTALMA: szállás, fogadóital, félpanziós ellátás (svédasztalos reggeli és vacsora), ingyenes reumatológiai szakvizsgálat, termál- és wellness részleg korlátlan használata és a szállodai köntös bekészítés. Gyógykezelések igénybevétele esetén térítés nélküli Hungarospa Városi Gyógyfürdő és Árpád uszodai belépő.

A csomag kizárólag TB által támogatott gyógykezelések igénybevétele esetén rendelhető, tehát szobánként legalább egy személynek részt kell venni a kezeléseken! A négy napi kezelési csomag orvosi vizsgálattal összesen 6.000 Ft / fő*, amiért igényeihez mérten akár napi három kezelést is kaphat. A csomag vasárnaptól vagy hétfőtől kezdődhet, vasárnapi kezdés esetén az 5. éjszaka is a fenti áron vehető igénybe. A gyógykezelések igénybeviteléhez beutaló NEM kell. Kizárólag TAJ-kártya és lakcímkártya szükséges. • EGYÁGYAS FELÁR: 25%

*A Hungarospa Zrt. mindenkorai árainak megfelelően, az esetleges árváltozásért a szálloda nem vállal felelősséget.



Summertime

A Faludi G brand-et 2011-ben Faludi Gabriella dizájnert alapította, akinek akkorra már nagy tapasztalata volt az ékszer- és az üvegtérvezésben. Ennek is köszönhető, hogy a Faludi G dinamikusan fejlődő, exkluzív márka lett. Gabriella filozófiájának és tervezési koncepciójának középpontjába az esztétikai élményt helyezi. Az általa készített egyedi ékszerek előállításában szívesen alkalmaz innovatív technikai, formai megoldásokat, amelyek egyedi színvilággal párosulnak. Ezek nyomán születnek meg a különleges hangulatú, nőies luxust árasztó ékszerek. A Faludi G világa a sejtelmes, picit valószínűtlen szépség keresése, középpontjában a nő áll. Célja egy kifinomult, álomszerű nőiesség megjelenítése, amelynek esetenként szürreális hatását az adja, hogy a szépséget és harmóniát egy oda nem illő, vagy túlzó, a társadalmi viselkedési kódexek határát átlépő, ennél fogva zavarba ejtő gesztusnyelvű vagy az álmok logikáját követő elem adja. Mintha egy nő belépvén saját nőiségébe, kinyitná Csodaország ajtaját.

A Marrakesh és Onsen kollektívokban a színek és formák felidéznek a tenger morajlását, illatát, hangulatát. A nyaralások emlékei életre kelnek, mintha most is a parti sétányok kövein lépkednénk. Az üvegekszerek sejtelmes megjelenése szintén a vízre asszociál. A zöld és kék koloritok pedig a természetesség igazi ősi szimbólumai.



Faludi Gabriella ékszertervező

WEB: www.faludig.com

E-mail: faludigekszerek@gmail.com, info@faludig.com

Gasztrokaland

Utazni sokféleképpen lehet. Akár az otthonunkból ki sem mozdulva, a konyhánkban is izgalmas kalandokban lehet részünk. Most egy mesés keleti utazásra hívjuk az olvasóinkat. Cikksorozatunkban a japán gasztronómiával ismerkedünk. Ha a japán ételekre gondolunk, akkor a legtöbbünknek a különböző sushik és a Miso leves jut eszünkbe. Elsőként leveseket „kóstolunk”, majd a következő, az őszi számunkban, a sushi fajtákat fogjuk tanulmányozni. Tavaly szeptemberben Kurkó Zsolt, az óbudai Sushi Sei étterem sous séfje, éppen egy levessel nyerte meg az első díjat Párizsban a Washoku World Challenge európai versenyén, így ő lett 2018 legjobb „külföldi japán” séfje. Utazásunkban ezért nem meglepő, hogy Kurkó Zsolt és az étterem tulajdonosa, Héder Irma, lesz az idegenvezetőnk.



◆ *A magyar konyhában a leves lehet előétel és egytálétel is. A japán gasztronómiában is így van?*

◆ HI: Valóban vannak olyan tartalmas levesek, amelyek főétkezésnek is megfelelnek, ilyen mindkét specialitásunk, a Sei Nabe és Sukiyaki Nabe is. Viszont egy Kaiseki menüsorban, ami lehet akár 12 fogásos is, a leves nem kezdő fogás. Egy ilyen ételsor, akár többféle levest is tartalmazhat, melyek fogyaszthatóak az előételek és a főételek után is, majd zárásként következik a rizs Miso levessel és a desszert. Egy ilyen étkezés több óráig tart, ez idő alatt a családtagok beszélgetnek. Éttermünkben főleg japán cégek rendelnek Kaiseki étkezést, üzleti tárgyalások lebonyolítására, mikor magas rangú vezető érkezik országunkba.

◆ *A japán leveseket forrón találják, ezért főleg a hideg napokon keresik őket a vendégeik?*

◆ HI: A leveseink már az étterem megnyitása óta egész évben nagyon népszerűek. A Sei Nabe és Sukiyaki Nabe és persze a Miso Shiru sem maradhatnak le az étlapunkról. A vendégeink hiányolnák őket. Évszaktól és időjárástól függetlenül fogyasztanak levest. Persze azért 40 °C melegebben kevesebben rendelnek gőzölgő levest. Én például attól a borongós őszi naptól kezdve, amikor a hőmérséklet 15 fok alá esik, előszeretettel fogyasztom a leveseket egészen a tél elvonultáig – húsosat, krémeset, sűrűt, könnyűt, vegetáriánus, savanykás vagy épp édes változatokat. A japán gasztronómia pedig szerencsére ezen a téren is sokszínű, különleges kompozíciókat kínál. A „nabe” szócska edényt jelent, és alapvetően a leginkább télen népszerű, melegen felszolgált egytálételek megnevezésére használják Japánban. A Sei Nabe olyan tartalmas leves, amely talán első-





Suki-yaki

ként a tenger gyümölcseit kedvelők tetszését nyeri el, hiszen találunk benne lazacot, garnélát, tengeri kagylót, emellett pedig csirke, tofu, zöldségek, udon tészta és tojás is kiegészíti a mennyei fogást. Ráadásul pedig egy adag kimchi is kerül az asztalra, egyedi kiegészítésként, megkoronázva az étel ízvilágát.

◆ KZS: A leveseink népszerűségéhez hozzájárul, hogy a japán tradicionális konyha egészséges, a mai trendnek megfelelő, hiszen friss alapanyagokra épül, sok zöldséget, halat és tengeri herkentyűt használ, viszont zsírból és olajból keveset. Mi természetesen ragaszkodunk a hagyományokhoz, az autentikus ízvilághoz. Erre a vezető séf, Seiichi Kusumoto, neve a garancia. Valamint az európai konyhán nevelkedett vendégeink értékelik, hogy a számos halétel mellett a számunkra tradicionálisabb hússokat tartalmazó fogásokat is éppúgy találunk a Sushi Sei étlapján. A garnéla, tempura, tofu, tojás, zöldség, udon tészta mellett a Suki-yaki Nabe például marhahúst is tartalmaz. A Suki-yakit szintén némi kimchi társaságában tálaljuk, s a felsorolás alapján kijelenthetjük:

mindkét leves bőséges tápanyagtartalmat kínál. Éttermünk az autentikus japán ízvilágot képviseli, ezért vendégeink túlnyomó többsége ázsiai. Azonban törekszünk arra, hogy megismertessük és megszerettessük a magyar vendéggörrel is különleges ízvilágunkat.

◆ A Sushi Sei étterem receptjeit ki állítja össze?

◆ KZS: Elsősorban Seiichi Kusumoto san tervezte meg a különböző ételeinket, de persze mindnyájan tehetünk javaslatokat. Kusumoto mester ízlése alapján egységes arculatú az étterem kínálata. Az ő kifinomult stílusához igazodva használunk például fehér misopasztát, s nem az erőteljesebb ízű vöröset. Az umami íz megjelenése fontos minden ételünkknél.

◆ HI: Én nem akarom szembe dicsérni önmagunkat, mert az visszatetsző lenne, meg ahány ember, annyi ízlés..., de azért azt meg kell jegyezni, hogy amerre csak járok, mindenhol szenvedélyesen kóstolok japán ételeket, s nem véletlen, hogy Kusumoto san vezeti a konyhát. Számomra például a Miso levesünk fantasztikus, a legfinomabb az eddig elfogyasztott

variációk közül. Tulajdonosként nekem az a feladatom, hogy a legjobb szakemberekkel dolgozzam, s a legjobb alapanyagokat biztosítsam a munkájukhoz, illetve olyan munkakörülményeket, melyben szívesen „alkotnak”, hiszen ez a siker titka.

◆ Nemcsak a vendégek fogyasztanak előszeretettel Miso Shirut. Japánban a szakemberek körében is mérvadó a Miso leves minősége, hiszen főleg ez alapján ítélnék meg egy-egy éttermet. Egy restaurant odakint akkor sikeres, ha a leves kifogástalan ízvilággal rendelkezik, hisz ez az étterem „lelke”. Mi lehet az oka, hogy a japán levesek közül pont a Miso lett ennyire népszerű?

◆ KZS: Valóban a Miso egyike a japán konyha két alaplevesének – a másik a Suimono. Talán a Miso sikerének titka abban keresendő, hogy rendkívül harmonikus ízvilágú, s nem túlságo-



Miso Shiru

san bonyolult receptű étel. A leves alapja a dasilé, melybe megpuhított misopasztát keverünk. A többi hozzávaló változhat regionális és szezonális receptek, valamint személyes ízlés alapján. Az, hogy melyik misopasztát választ-



**Wakame**

ják a leveshez, nagy hatással van mind a karakterére, mind az ízére. A misopaszta (tradicionális japán ízesítő, amely a szójabab, só és kódszikin gomba erjesztésével készül) három kategóriába sorolható: vörös (akamiso), fehér (shirumiso) vagy kevert (awase). Rengeteg variációjuk létezik, például régiók szerint; ilyen a Sinsú-Miso vagy a Szendai-Miso. Az a misopaszta, melyet tovább érleltek (vörös), erősebb, mélyebb ízt ad a Miso levesnek. A rövidebb ideig érlelt (fehér) misopasztából készült levesnek könnyedebb, édeskés íze van. A Miso Shiru annyira népszerű a szülőhazájában, hogy Japán éves miso előállításának több mint a 80 százaléka Miso levesbe kerül. Japán teljes lakosságának 75 százaléka naponta legalább egyszer fogyaszt Miso levest, hiszen nemcsak napközben, de reggel is eszik, mert a Miso és a fehér rizs alkotják a tradicionális reggeli alapját. A leves évszázadok óta mind a közemberek, mind a nemesség által kedvelt reggeli étel, ám sok másik fogás is a reggeli részét alkothatja. Ilyen például a tojás, a hal vagy a natto (erjesztett szójabab). A miso levest általában lakkozott tányérban szolgálják fel. A levest magát közvetlenül a tányérból isszák, de a szilárd hozzávalókat evőpálcikával fogyasztják. A tányérhoz fedő tartozik, ami a meleget és az aromát magában tartja.

◆ *Hogy készül a Miso leves?*

◆ **KZS:** Az alaplé kombuból (szárított tengeri hínár), kacuobusiból (szárított és füstölt tonhal) és szárított siitake gombából állhat. Ehhez japán szokás szerint a szilárd hozzávalókat úgy választják ki, hogy azok tükrözzék az évszakot, kontrasztot nyújtsanak színben, állagban és ízben is. Ezért a tofut vagy a sarjadékhagymát, melyeknek intenzívebb ízük van, másik lágyabb ízű hozzávalókkal keverik. Azokat az alapanyagokat, amelyek lebegnek a leves tetején, mint a wakame alga, gyakran keverik olyanokkal, melyek elsüllyednek. További hozzávalók lehetnek: különböző gombák, tengeri hínár, hagyma, garnélarák, halfélék, kagyló, jégcsaprettek stb. Ha disznóhúst adnak a leveshez, azt Tondzsirunek, azaz sertéshúslevesnek hívják. A Wappani pedig egy Miso leves alapú étel, amely egyedülálló módon a Niigata partján fekvő Awashima szigeten készítenek. Egy cédrusflaskát megtöltenek Miso levestel, valamint hallal és különböző zöldségekkel, majd forró kövek közé teszik, amelyek felmelegítik azt. Mivel a tűzből kivett kövek órákig megőrizhetik forróságukat, így nem kell közvetlenül tüzet használni az étel készítéséhez.

◆ *A Rámen egyre népszerűbb. Önöknél is rendelhető?*

◆ **HI:** A Kimchi Rámen nem állandó része a kínálatunknak, de a séf ajánlatában szerepelni szokott, mert nálunk is keresik a vendégek. A Rámen eredetileg nem japán, hanem kínai eredetű étel, így egy tradicionális japán étteremben érthető, hogy Seiichi Kusumoto először ódzkodott attól, hogy felvegyük a menüsorba. Az általa alkotott miso alapú Rámen viszont méltó a Sushi Seihez, különleges ízkavalkáddal rendelkezik. Persze a Rámen leves már Japánban is nagyon elterjedt. Szinte minden régiójának megvan a saját Rámen változata, a tonkocu típusú (sertéscsontleves-alap) Kjúsú vidékén, a miso alapú Hokkaidó szigetén népszerű.

Balogh Andrea



Umami

A japán gasztronómia megértéséhez ismernünk kell az umamit, vagyis a sós, az édes, a keserű és savanyú ízek mellett az ötödik alapízt. A gasztronómiában régóta ismert fogalom, egy japán szó Európában meghonosodott változata, nagyjából annyit jelent, hogy kellemes íz.

Története:

Az umami kezdetben elutasításra került a nyugati társadalom tudósai és szakemberei körében. A többség inkább azt gondolta róla, hogy ez az egész umami jelenség, ez a kétségtelenül kellemes és egyedi ízvilág az alapízek, a sós, az édes, a keserű és a savanyú egyfajta kombinációjaként megfogalmazható, vagy akár létre is hozható. Az umami, mint alapíz globális elfogadottságára egészen 1996-ig kellett várni, amikor is a Miami Egyetem kutatói bizonyítani tudták, hogy ténylegesen léteznek az emberi nyelv egész területén umami érző receptorok. Az umami tudományos felfedezése azonban jóval korábbra datálható, a századfordulót követően, 1908-ban Kikunae Ikeda vegyészprofesszor a japán konyha tradicionális alapanyagából, a kombu nevű tengeri algából nyerte ki először az umamit kiváltó glutaminsavat. A nátrium-glutamát azóta önálló terméként, mint ízfokozó komoly karriert futott be az élelmiszeriparban, a gasztronómiában, ma már E621-es számon futó nátrium-glutamát rengeteg készétel adalékanyaga.

A természetes glutamin források:

Ugyan a glutaminsav ma már szintetikusán könnyedén előállítható, de az igazi ínycseck a természetes körülmények között létrejött umami ízben gazdag alapanyagokat részesítik előnyben. A glutamátnek, az umami ízélmény fő kiváltójának, három összetevője van, melyek eltérő arányban fordulnak elő a különböző típusú élelmiszerekben. Van, amelyik az olyan zöldségekben és gombákban található meg, mint a paradicsom, a shiitake vagy a szarvasgomba, a szójabab, az édesburgonya vagy a répa. A marhában, sertésben és csirkében ismét más összetevő arány felelős az umami íz létrehozásáért az ízlelőbimbóinkon, ahogy a makrélában, osztrigában, kagylóban, rákban, tinta- és tonhalban is. A legerőteljesebb umami ízt tartalmazó élelmiszerek a teljesség igénye nélkül: hús alaplevek (elsősorban marhából vagy halból), érlelt sajtok, érlelt húskok, tengeri fogások (kagylók, rákok), spenót, paradicsom (különösen koncentrált változataiban), szójaszósz, hal- és gombák (főleg az erdei gombák), olajbogyó, kombumozzat.

A wagyu marha és az umami íz:

A wagyu marhák húsmínősítésénél az egyik alapvető szempont a hús umami összetevője, a kevés umami ízt tartalmazó wagyu húskok értelemszerűen alacsonyabb besorolást kapnak. A magyar wagyu marhák ez idáig nagyon jól teljesítettek ezen a területen, a 2016-ban hazánkban járt japán wagyuszakértők az itthon nevelt és vágott wagyu húst porhanyósság és umamitartalom szempontjából tökéletesre minősítették.

Sei Nabe

Dasi alaplevet főzünk kunbuból (tengeri alga) és katsuobushiból (bonito pehely).

Az alaplében egymás után megfőzzük a feldarabolt zöldségeket (sárgarépa, póréhagyma, kínai kel, brokkoli), a kockázott csirkecomb filét, a lazacfilé darabokat és a tisztított rákot.

Amennyiben szeretnénk kagylót tenni a levesbe, intenzív íze miatt külön vízben főzzük meg, ne az alaplében. Az udontésztát sós vízben készre főzzük. A viszsamaradt alaplevet ízlés szerint szójaszósszal, cukorral és mirinnel (rizsből készült főzőbor) ízesítjük. A megfőtt hozzávalókból és a kockára vágott tofuból ízlés szerint összeállítjuk a levest és ráöntjük az ízesített alaplevet. Az egészet összeforraljuk, végül főtt tojás- és kagylókkal díszítjük.

1 adag hozzávalói:

Leveslé:

víz 0,5l

kunbu 15g

katsuobushi 10g

szójaszósz 28ml

cukor 12g

mirin 7ml

Levesbetét:

udontészta 150g

csirkecomb filé 60g

garnélafarok 2db

lazacfilé 60g

feketekagyló 30g

sárgarépa 35g

kínai kel 120 g

póréhagyma 35g

brokkoli 35g

tofu 80g

tojás 1db



All Inclusive pihenés a Szigetközben, Lipóton



Az Orchidea Hotel Lipóton, a Duna és a Mosoni-Duna által körülölelt Szigetközben található Győr és Mosonmagyaróvár között, az M1-es autópályától 15 km távolságra. A szálloda nyugodt környezetben fekszik, amelyet egy kispatak vesz körül. A hotel fő vonzereje a **külső és belső termálvizes élménymedencével rendelkező wellness részleg**. A szállodát stílus és elegancia jellemzi, a nyugtató színek, a művészi igényű díszítés, az impozáns belső terek és a gyönyörű fa bútorok harmóniája a kellemes pihenést és felüdülést biztosítja. A közel 100 férőhelyes szállodában 31 klimatizált, balkonos, fürdőszobás, televízióval, WIFI internettel, minibárral, szobaszéffel, telefonnal, hajszárítóval felszerelt szobák állnak a vendégek rendelkezésére.

Wellness szolgáltatások:

Wellness részlegünket 7 és 23 óra között szállóvendégeink korlátlanul használhatják: külső és belső termálvizes élménymedencék csillagos égbolttal, pezsgőfürdő, panorámás finn szauna, sószoza, 4 féle infrakabin, fitneszterem, napozóterasz. Minőségi egészségmegőrző, wellness és szépség szolgáltatások sorát kínálja a szálloda, mint: masszázs, testkezelések, kozmetika, kéz- és lábápolás, szolárium, egészségmegőrzés.

Aktív pihenés:

Aktív pihenési programokkal várjuk a vendégeinket, mint **ingyenes kerékpárkölcsönzés**, asztalitenisz, csocsó, tenispálya és biliárd. A szálloda legkedveltebb programjai: sétakocsitúra a lipóti természetvédelmi régióban, motorcsónaktúra a Duna érintetlen, vadregényes ágrendszerében, kirándulás a nagy Dunán a Lipót komphajóval, valamint természetismereti kenu túra.

Lipóti Pékség Látogatóközpont:

Látogasson el a Lipóti Pékség legmodernebb technikával megépült, de tradicionális értékeken nyugvó lipóti péküzemébe és látogatóközpontjába. Az Orchidea Hotel vendégeit ingyenes szakmai idegenvezetéssel egybekötött pékség élményprogrammal várjuk.

Családoknak:

A gyermekek részére nemcsak a szállás, de a programok árából is jelentős kedvezményeket biztosítunk. **Gyermekbarát szolgáltatások:** a wellnessben és az étteremben játéksarok, a kávézóban interaktív gyermekjátékok, a kertben játszótér, trambulín, óriás sakk és állatsimogató várja a kicsiket.

Gasztronómia:

A 200 fő befogadására alkalmas I. oszt. Orchidea étteremben választékos étlappal, svédasztalos ebéddel és vacsorával, felejthetetlen ízvilággal várjuk egész nap a vendégeket. Éttermünkben színvonalas esküvők, családi és céges rendezvények, tréningek és fogadások szervezését vállaljuk. Patinás borospincénkben borkóstolóval, a Szigetköz lelkéből pedig igazi magyar pálinkakóstolóval színesítjük a pihenésüket.

Futball edzőtábor:

Edzőtáborozzon Lipóton profi körülmények között, a Lipóti Futball Centrum és az Orchidea Hotel szervezésében! Kiváló minőségű fűves és műfűves futballpályák, nyugodt, csendes környezet, színvonalas wellness, rekreációs és sportolóbarát gasztronómiával várjuk a csapatokat.

Az All Inclusive szobaár tartalmazza:

Szállás All Inclusive ellátással • Wellness részleg használata 7-23 óra között Fürdőköntös és wellness-törölköző használat • WI-FI internet és parkoló

Az Orchidea Hotel**** Lipót All Inclusive ajánlata az alábbi ingyenes étel- és italfogyasztást tartalmazza:

Ételkínálat: 7:30-10:00 Bőséges svédasztalos reggeli • 12:00-14:00 Svédasztalos ebéd • 16:00-17:00 Délutáni büfé: kávé, tea és süteménybüfé a Lipóti Pékség finomságaival, gyümölcs, • 18:00-21:00 Gazdag svédasztalos vacsora élőzenével

Italkínálat: 11:00-22:00 Ásványvíz, Pepsi üdítők, Toma gyümölcslevek, Julius Meinl 1862 kávé és tea, a ház minőségi folyóborai (fehér, rosé és vörös bor), Borsodi csapolt sör, a Ház pálinkája



HOTEL



+36 96 674 042
info@orchideahotel.hu
www.orchideahotel.hu

Véletlen?

Történnék velünk olyan dolgok, amelyekre sokszor nem kapunk egzakt, tudományos alapokon nyugvó magyarázatot. Ilyenek például a megérzések, véletlennek nem nevezhető események, összefüggések. Ezeken még a legszkeptikusabb, csakis a materiális világnézetet elfogadóknak is érdemes elgondolkodniuk, hiszen maga a tudomány fejlődését is az addig még ismeretlen történések feltérképezésének vágya motiválja. Ha tanulni akarunk, érdemes meghallgatnunk, figyelniük, nyitottnak lenniük a mi világnézetünkkel eltérő gondolatokra is, hiszen önhittség lenne azt állítanunk, hogy mi bizonyára mindent jól értelmezünk, már minden számunkra fontos dologra van magyarázatunk. A cselekedeteink, érzéseink megértésében, az önismeret fejlesztésében most Novák László asztrológus, spirituális tanító segít nekünk.



◆ *Sokan csak legyintenek, ha az asztrológiáról, reinkarnációról stb. hallanak. Te is anno ilyen voltál. Nem hittél például a világ teremtésében. Mi volt az oka annak, hogy gyökeres fordulatot vett az életed?*

◆ A Kertészeti Egyetem elvégzése után táncosként dolgoztam, majd 1992-ben egy gerincprobléma miatti bénulás teljesen megváltoztatta az életemet, materialistából fokozatosan idealistává váltam. A nyugati orvoslás módszerei nem hatottak, el voltam keseredve és állandó fájdalmaim voltak. Szeretek olvasni, s a barátaim „véletlenül” – persze véletlennek nincsenek, mert a világegyetemben rend van – spirituális könyveket hoztak nekem. Elolvastam őket, s innen már nem volt „visszaút”, hiszen sok addigi kérdésemre kaptam választ. Szép lassan elfogadtam a helyzetemet és elkezdtem egy mozgás nélküli jövőt felépíteni. Ez a teljes elfogadás hozta meg az áttörést! Először az ujjam mozdult meg, aztán orvosi segítséggel sikerült lábra állni, majd meggyógyulni. Korábban materialista voltam. Még az esküvői előkészítőn is folyton vitáztam a tiszteletessel. A betegségem után fel kellett tennem magamnak a kérdést, vajon véletlen, ami velem történt? Én hiszem, hogy mindennek oka van, s ezt kellene felismernünk, hogy tanuljunk belőle és előre léphessünk.

◆ *Azóta is folyton képzéd magad, az évek során szertágazó ismeretekre tettél szert. Ma már te is oktatsz.*

◆ Igen, úton vagyok. Három évig a Mantra Szabadegyetemre jártam. Itt a vallástörténeti órákon a kártyavetésről is tanultunk, és az Arthur Edward Waite által megálmodott Tarot csomagot használtuk. A 78 lapon Pamela Coleman Smith csodálatos kifejező rajzai láthatók. Ekkor estem szerelembe a Rider Tarot-val. A Tarot-ról sokat tanultam Szepes Máriától és Szász Ilmától. Ilma néni

a Mantrán kívül egyénileg is foglalkoztam velem. Kártyát 1996 óta vetek. A Baktay Ervin Asztrológiai Intézetben szereztem oklevelet. Nagyon sokat köszönhetek mestermnek, Molnár Gábornak. A védikus asztrológiát Vishakati Gyurkó Katitól tanulom. 2012 óta adjuk át tudásunkat havonta egyszer a Spirisuliban. Próbálunk segíteni, hogy a hallgatóink tabuk, korlátok és rózsaszín szemüveg nélkül lássák a világot. Tíz alkalmas Rider Tarot tanfolyamokat is tartok külön kezdőknek és haladóknak a Nyugatnál immár 4 éve. Élvezem a kártyavetést, legfontosabb célom, hogy a hozzám fordulóknak megnyugodva, megerősödve, bizakodóan távozzanak. Ars poeticám, hogy a kártyavetés Rólad szól, aki a segítségemet kérte. Asztrológiai tudásomat is beleépítettem a vetésmódokba, hogy több információt adhassak párkapcsolati, szerelmi, munkahelyi, egészségi problémákról. A kérdezővel együtt fogalmazzuk meg a válaszokat, és közösen térképezzük fel a kérdésekkel kapcsolatos kedvező, segítő esetleg hátráltató energiákat. Ezek alapján következtetésekkel jutunk el közösen egy várható jövőképhez.

◆ *A Teremtőben, egy felsőbb erőben való hit az életed alappillére lett. Ez alapján, milyen elvek szerint élsz?*

◆ Felfogtam, hogy túl kell látni a materiális pozíción, a hiszem, ha látom elven. Gondoljunk csak bele, nagyon vulgáris tény, de a levegőt sem látjuk, mégis van. Amúgy meg, hitetlen ember nincs, mert a materializmus is hit dolga. Egyik vallás sem fontosabb a másiknál, egyik sem feljebb valóbb. A quantum fizikusok többsége is azt gondolja, hogy minden mögött kell lenni valamilyen értelemmel bíró teremtő erőnek. A világban minden energia, ezért a lelkünk nem tűnik el, csak más testbe költözik. A feladatunk az, hogy minden megtestesülésünkben folyamatosan tanuljunk, fejlőd-

jünk. A test evolúciója nem tévesztendő össze a lélek evolúciójával. A testbe született lélek örök, de teste megöregszik, ezért kénytelen levetni. Ez a félelmetes halál. Én csak illúzióknak mondanám, mert ugyanaz a lélek a földi téridőben újra megjelenik valamikor, valahol egy másik testben.

◆ *Számomra a Teremtő létét kérdőjelezi meg az az egyenlőtlenség, hogy vannak, akiknek folytonos küzdelem a létük, mások pedig talán még a szenvedés szó jelentésével sincsenek igazán tisztában.*

◆ Sokszor hallom nemcsak tőled, másoktól is, hogy elfogadhatatlan, hogy vannak, akik fogyatékossgal születnek, és egész életükben ezzel a handicappal kell megküzdeniük, vagy akár csecsemők, akik meghalnak, mielőtt még felcseperedhetek volna. Az anyagi szegénység is sokakat érint. Sajnos a materializmus és a kereszténység egyszer élünk pozíciójából nincs megoldás, csak az örök élet (reinkarnációk sorozata) nézőpontjából találunk válaszokat. Muszáj, tudomásul vennünk, hogy egy életet vizsgálva nem lehetünk egyformák. A problémák feladatok, amelyekből tanulnunk kell, ezért mondjuk sokszor: a szenvedés visz előre. Nemcsak az életeink száma, de a világegyetem is végtelen. Az anyagi jólét önmagában nem tesz boldoggá. Ezt igazolja az is, hogy a gazdagok többsége nem boldog, mert egyensúlyvesztettek, nincs valódi cél az életüknek. Az „ahogy fent, úgy lent” elve (Hermész) szerint, ha a testemnek van árnyéka, akkor a testem is valaminek az árnyéka, vagyis már eggyel több dimenzióról kell beszélnünk. Nem szórakozni, hanem fejlődni, tanulni jöttünk. A manapság divatos fényimádat egyoldalú, mert sötétség nélkül világosság sem lehetne. Ők ketten alkotják a két oldalt (jin-jang). A sötét sem marad le a jótéteményekben. Az

anyaméh sötétjére van szükséges a baba a fejlődéséhez. A melatonin hormonunk is csak sötétben képződik. Minőségi alvás világosban elképzelhetetlen. Be kell látni, az emberek többsége önző, és a motivációk mögött mindig valamilyen érdek lapul. Az állandó ítékezés egyfajta háritás, a saját fejlődéstől vonja el a figyelmet. A szeretet és elfogadás orientációja tehetné csak jobbá világunkat, remélem, előbb-utóbb arra vesszük az irányt. Apropos irány. Az irányok illúziók, mert ha valakivel szemben állva beszélgetek, már a jobb és bal kérdése is problémát okoz. Ha Portugáliából felhívom új-zélandi barátomat, és mindketten felfelé nézünk, akkor pont két ellentétes irányt vettünk célba, mivel a két ország egymással szemközti oldalon található, de különböző földrajzi helyzetben. Ekkor ki is van fent és ki lent? Aki most „fent” van, legközelebb már nem biztos, hogy ott lesz. Nincsenek örök, állandó pozíciók, ezért önmagunk mások fölé helyezése sohasem helyes. A bennünket ért hatások érzékszerveink szűrőjén jutnak el hozzánk, csak abban a sávban, amelyek érzékelésére képesek. (A bagoly jobban hall, a sas jobban lát, a kutya jobban szagol stb.) A legtöbb információról, amely ér bennünket, fogalmunk sincs, mert figyelmünk képtelen egyszerre több ezer jelzést befogadni.

◆ *Azt tapasztalom, hogy általában mi nők, jobbak vagyunk a megérzések, előre jelzések terén. Ez vajon nem sajátosság?*

◆ Kezdjük az elejéről. Az emberiség jelen állapotban hasított, ezt súgják az olyan kijelentések, mint fele-ség, a másik felem, egy-esülés stb. Mivel örök élet van, a születések és halálok láncolatában a nemünket is változtatjuk, hisz a minden megtapasztalása nem történhet csak egy nézőpontból. Az intuíció mindkét nemből

működik, csak a nők jobban figyelnek rá. Az anyaság misztériuma emberfeletti védelmet, megérzéseket kíván tőlük. A két nem egyenrangú. A férfiakban szintén megvan a készség és lehetőség az intuíció vételére, majd megértésére, ha hagyják érvényesülni a női oldalukat (animájukat). Mindkét nemből megvan a másik is, hiszen a női és férfi hormonok mindenkiben vegyesen találhatóak meg, természetesen más-más arányban. Az úgynevezett hatodik érzék a férfiakban kevésbé nyilvánul meg, hisz elmevezéreltségük a nyilvánvaló felé viszi őket.

◆ *Asztrológusként a Tarot kártya segítségével vezeted rá a hozzád fordulókat a válaszokra az általuk feltett kérdésekre. Miért pont ezt az irányt preferálsz?*

◆ Az emberek tapasztalati tudásának összegzése az asztrológia. A koncentráció földi dolog, az intuíció viszont feltételez egy felsőbb irányítást. A kártyavetésben erre van igazán szükség, kevesebb logikai elemmel működik, mint az asztrológia. A Tarot kifejező szimbolikája nagyon megragadott. Az intuíció fejlesztése mellett meg kell tanulni az asztrológia jegyeket, házakat, bolygóhatásokat, csúcsra kell járni a számmisztikát (numerológiát). A horoszkópunk is megnézhető a Tarot-ban. A 78 darab kártyából a 22 db nagy arkánum, a titkokat mutatja meg. Mutathatnak készleteket, feladatokat, égi minőségeket, pillanatnyi helyzeteket. Az 56 kis arkánum színez és árnyal, segít eligazodni a számtalan lehetőség között. A Tarot 4 sorozata analóg a 4 elemmel. Botok a tűz, érmék a föld, kardok a levegő, kelyhek a víz. Értelmezéskor az éter, mint 5. elem is sokszor megjelenik.

◆ *Kártyavetéskor a neked feltett kérdésekre nem mondasz igent-nemet, a körülményeket ismerteted, segítve a döntést.*

◆ Igent vagy nemet az inga mutat, a kártya a körülményeket, az utat tárja elénk. A legfontosabb, hogy a hozzád forduló elgondolkodjanak a velük történő dolgokon. A cél az önismereti fejlődésük, hiszen így tanulhatnak meg továbblépni. A szenvedésből következő energiák sarkallnak a mielőbbi megoldásra, továbblépésre. Ha nem okulunk semmiből sem, akkor megfeneklünk. Például vannak, akik állandóan ugyanolyan típusú párt választanak, folyton alkoholistá vagy bántalmazó személlyel kötik össze az életüket. Sokan az egyik betegségből a másikba esnek, de önpusztító életmódjukon szemernyit sem változtatnak. Szintetikus gyógyszerekkel tömik magukat, egészségtelen élelmiszereket fogyasztanak, káros anyagokat tartalmazó kozmetikumokkal mérgezik magukat.

◆ *A rengeteg csillag és bolygó közül miért csak néhányat foglalkozik az asztrológia?*

◆ Azokra fókuszálunk, amelyek hatnak ránk, vagyis a Naprendszerre, bár a Tarot lapjaiban én látok mást is. A hozzánk közel eső égitestek befolyásolják elsősorban az életünket, a távoliak kevésbé.

◆ *Készítesz nem személyre szóló, hanem havi vagy évszakszerű általános előrejelzéseket. Ezeket, hogy értelmezzük?*

◆ A bolygóállások megmutatják az adott időszakra jellemző, az életünket befolyásoló, általános hatásokat. Ezeket érdemes ismernünk, hogy elkerülhessük a buktatókat, jó döntéseket hozhassunk, vagy esetleg megerősítést kaphassunk megérzéseinkre. Kártyavetésnél a nagy arkánumok aktíválódnak, hatásuk legfeljebb fél év. Amikor az emberekkel foglalkozom, teljesen átszellemülök, a Tarot nekem igazi szerelem.

Kovács Liza

Elegancia

Gájer Bálint neve hallatán rögtön a swing zene és az énekes kifinomult öltözködése jut eszünkbe. Összetéveszthetetlen, egyedi hangja mellett profizmúsának köszönheti, hogy a szakma és a közönség is egyaránt elismeri. Második helyezést ért el a The Voice, című műsorban, megkapta a III. Jazzy Jazz Dalverseny „Legjobb férfi énekes különdíját”, „That’s how it goes” című dala bejutott a 2015-ös Eurovíziós dalfesztivál döntőjébe. Fonogram zenei díjat kapott az év hazai kortárs szórakoztató zenei albuma kategóriában az Egyszerű az élet című első szóló lemezéért, amellyel elindította hazánkban a „Swing’n Pop” zenei stílust. Második helyezést ért el az Év klubkoncertje 2018 szavazáson. Ez évben pedig a Kanadai Nagykövetség által kiadott Pro-Arte nemzetközi díjjal gazdagodott. Mindenben a tökéletességre törekszik. Saját bevallása szerint nemcsak azért hord a fellépésein öltönyt, mert

az általa képviselt stílushoz ez illik, de meg is tiszteli a közönségét azzal, hogy ügyel a megjelenésére. Nem véletlen, hogy a sok szakmai elismerés mellett megkapta az Alle Elegancia Díjat, 2013-ban ő volt a „Legelegánsabb zenész” díj nyertese. Saját bevallása szerint az általa választott zenei irányzat és a hozzá igazodó ruhák mára már összeforrtak a személyiségével. Leginkább öltönyben érzi jól magát. Lazább ruhákat inkább csak edzéshez, sportoláshoz hord. Egy fegyelmezett, jó ízlésű embernek vajon az otthona is tükrözi tulajdonosa eleganciáját?





A népszerű énekes stilszerűen, bár szándékosan nem erre időzítve, tavalyelőtt, pont a zene világnapján, október 1-jén költözött első saját otthonába. Előtte lakott a belvárosban is, de mivel az élete a szakmája miatt elég mozgalmas, no meg vidéken, egy kisvárosban, Marcaliban, nőtt fel, így inkább ehhez hasonló, a főváros csendesebb részén keresett ingatlant. Soroksáron, egy új építésű lakóparkban vásárolt egy kétszintes, modern stílusú 80 négyzetméteres kertes házat. A sok fellépés miatt kulcsrakész épületet választott, hiszen arra nem volt ideje, hogy az építkezéssel járó rengeteg feladatott bevállalja, a munkálatokat irányítsa vagy a generál kivitelezőt ellenőrizze. Azért persze odafigyelt a minőségre, a vállalkozó által ajánlott burkolatok, beépített bútorok helyett igényesebb anyagokat vásárolt. Az előző lakóhelyeiről nem hozott el mást, csak a személyes tárgyait. Ide új bútorokat keresett. Ennek köszönhető, hogy mind a színek, mind a berendezés Bálint egyéniségét fejezi ki, valamint az enteriőrök elhelyezkedése az ő életviteléhez igazodik.

A földszintre kerültek a közösségi terek. A hatalmas étkezőasztalnál, a konyhaszigetnél, no meg a kanapén népes vendégsereg is elfér. Az épület előtt kocsibejáró van, a ház mögött pedig az udvarról és a nappaliból is megközelíthető terasz várja a pihenni vágyó lakókat. Ide előrelátóan az időjárásnak ellenálló kerti bútor került. A földszinten egybenyitott térben a konyha, az étkező és a nappali található. De van itt egy kamra-gardrób funkciójú helyiség és egy tusolós fürdő-wc is. Az emeleten már kádval felszerelt a fürdőszoba, valamint egy hálószoba, egy nagy gardrób, és van egy dolgozó is, ami jelenleg vendégszobaként is funkcionál. Ha eljön az ideje, ez lesz majd a gyerekszoba. Praktikusan mindenütt padlófűtés gondoskodik a melegről, így a fűtőtestek nem vesznek el felületet a helyiségekből. Bálint számára fontos, hogy rend vegye körül, ennek megtartásában a hatal-

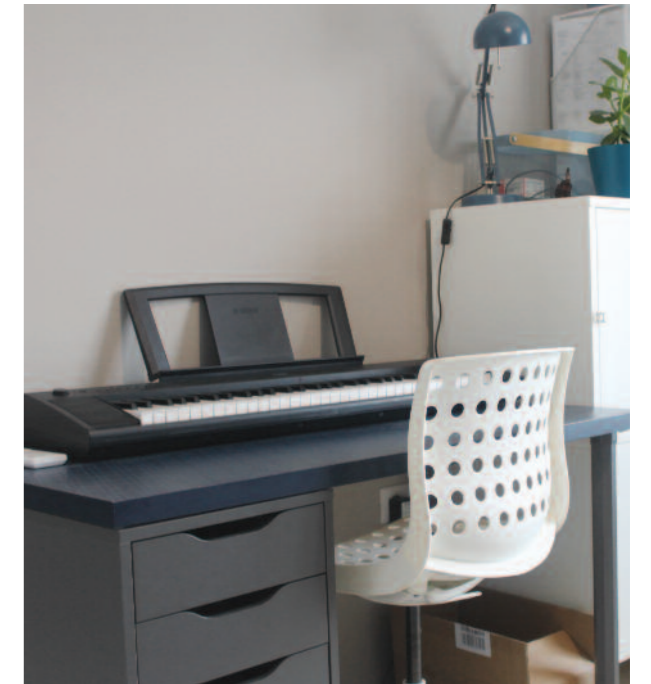


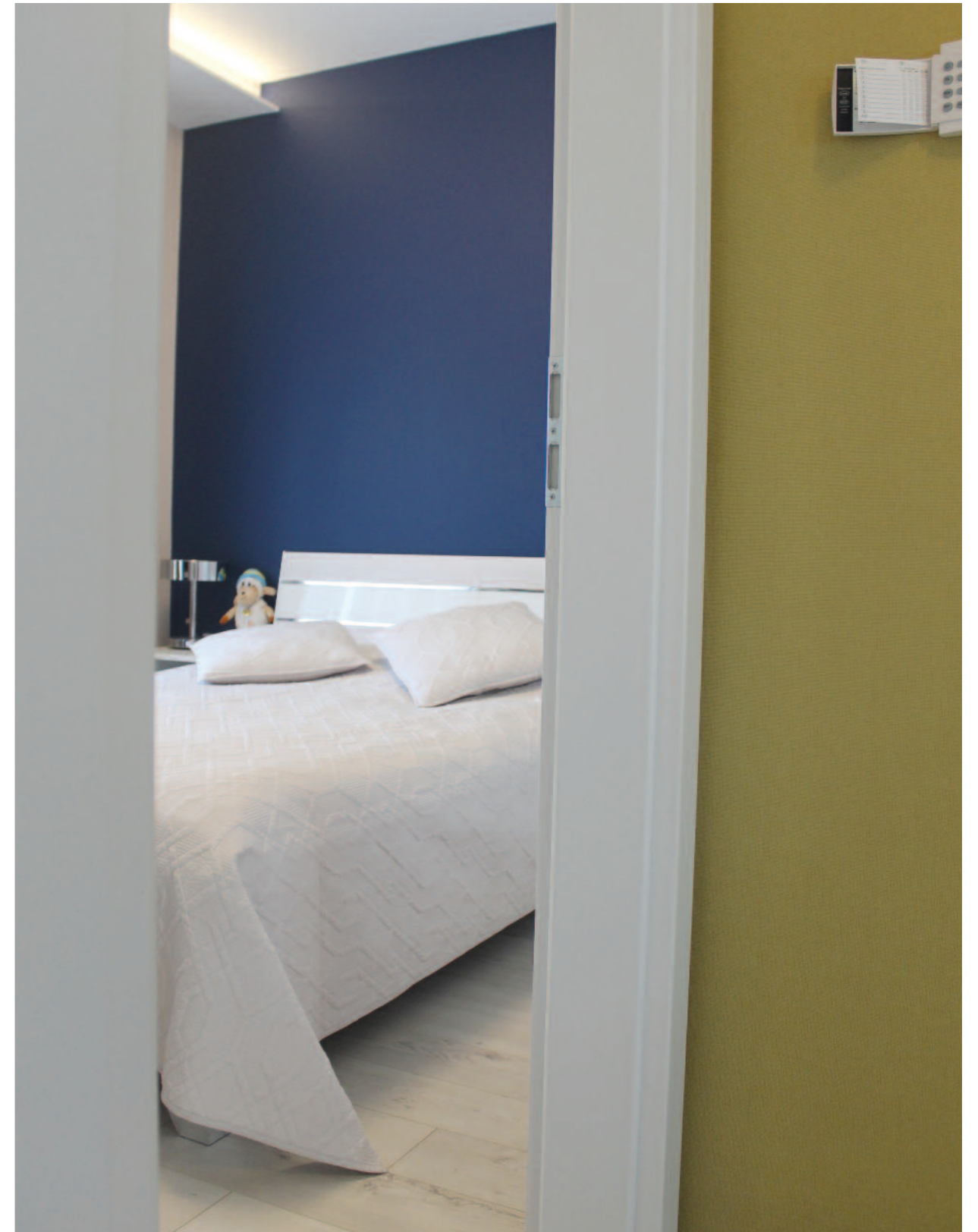
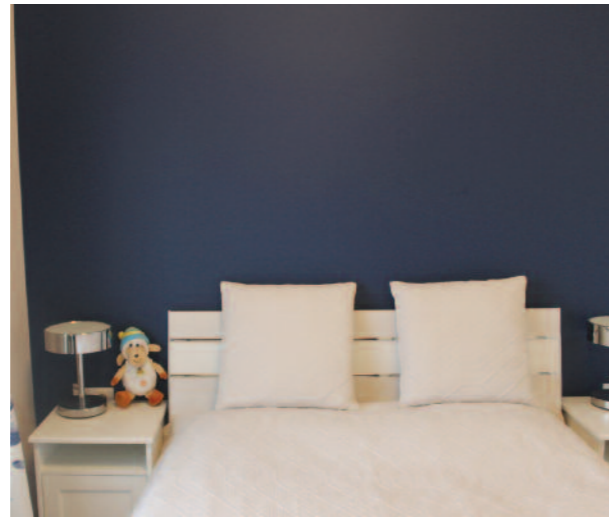


mas beépített szekrények segítik. Itt sorakoznak az öltönyei is.

A nagy ablakok miatt a napfény körbejárja a helyiségeket, a világos színek visszaverik a sugarakat. A sötét falbetétek, mint például a nappaliban és a hálóban az erőteljes kék megtörik a monotóniát. A falfestékek és tapéták felület, minta és kolorit különbségei izgalmas összhatásúak. A fényes és matt részek váltakozása, a textilek mind-mind egymás hatását erősítő, érdekes kontrasztokat alkotnak. Az egész házra jellemző egységes stílus, a letisztult vonalvezetésű bútorok, az egymással harmonizáló tárgyak elegáns enteriőröket hoztak létre. Bálint biztos kézzel választott anyagokat, berendezési tárgyakat, ennek köszönhetően otthona amellet, hogy, kiszolgálja saját és párja igényeit, esztétikus, barátságos és vendégmarasztaló lett.

Balogh Andrea







Öntsünk tisztá vizet a pohárba!



Ásványvíz minőségű vizet a konyhai csapból?

Nem lehetetlen! Ásványvíz készítő berendezésünkkel ez egyszerűen elérhető. Esztétikus króm csapot helyezünk el a mosogató tálcára, emiatt kényelmesen, könnyen fogyasztható a tiszta ásványvíz. Így tiszta vízzel készülhet a gyöngyöző húsleves, selymes tisztaságú lesz a tea és zamatosabb a kávé. Ha ezzel a vízzel locsolja a növényeit, a fejlődésükben pozitív változást figyelhet meg. Ha ezzel a vízzel tölti fel a vízforralót, a kávéfőzőt és a vasalót is, a tisztasága hosszú időre megóvja háztartási eszközeit a vízkőtől. Ráadásul az ásványvízes palackok cipelése és tárolása is a múlté lesz!

Mindezt napi egy palack ásványvíz árért!

Szolgáltatásunk teljeskörű. Barátságos, segítőkész szakembereink beüzemelik, karbantartják készülékét. Nyilvántartásba vesszük és értesítést küldünk, ha elérkezett a szűrőcsere és fertőtlenítés ideje. Önnek nem kell ezzel foglalkoznia. Meglátja, a család minden tagja többet fog vizet inni. Ezt a véleményt osztja az a több

ezer ember, akik az általunk szolgáltatott vizet fogyasztják nap mint nap.

Egy kis technológia:

Az Aquafilter szűrők egy amerikai cég termékei, amit az EU-ban gyártanak. A készülék eltávolítja a vízben lévő lebegő anyagokat (homok, rozsdá, iszap, csőhálózat faláról leszakadó részecskék).



Csökkenti a víz keménységi fokát, eltávolítja a vasat és egyéb nehézfémeket, valamint elveszi a víz klór ízét, szagát, kiszűri a vízben nem kívánatos szerves anyagokat, kőolaj származékokat. Az RO membrán kiszűri a vízből minden 0,0001 micronnál nagyobb méretű anyagot,

beleértve a baktériumokat, vírusokat, gyógyszer maradványokat. A tisztítást követően a vizet irányítottan visszapótoljuk ásványi anyagokkal, illetve opcionálisan negatív ion koncentrációt emelő kiegészítő szűrővel látjuk el. Nyilvántartásba vétel után nyomon követjük a készülék állapotát, rendszeresen tisztítjuk, fertőtlenítjük. Mindezt napi egy palack ásványvíz árért. Válassza munkahelyén is. Készüljön tiszta vízből szóda, forró víz.

I.C.E. WATER KFT.

1116 Budapest, Pajkos utca 80.

Telefon: +36/30 557 3447, +36/1 279 2240, fax: +36/1 279 2241,

www.icewater.hu

Természetes gondoskodás a babák bőrére

a **BIOLA**® -tól!
Biokozmetikai Kft.

TERMÉKEINK MEGVÁSÁROLHATÓK: www.biola.hu

+36 20 313 46 99 hétköznaponként 8-15 óráig



*= az összetevőkben (INCI) csillaggal megjelölt komponensek ellenőrzött ökológiai mezőgazdasági termelésből származnak

Könyvajánló

Horváth Eszter: Desszertőrült

Horváth Eszter divatstylist, cukrász, a Sugar! dizájnucukrászdák alapítója, első, kifejezetten a kezdőknek szóló szakácskönyvében azt bizonyítja be, hogy a szép és finom desszertek elkészítéséhez nem kell feltétlenül szaktudás. Először az alapokat mutatja be (hogyan készítsünk piskótatésztát, krémekeket, önteteket stb.), majd számos példával azt illusztrálja, hogy ezeket ügyesen kombinálva, színezve, formázva, díszítve hogyan alkothatunk belőlük látványos desszertcsodákat. A könyv célja, hogy bemutassa: némi fantáziával, merészséggel és kísérletezéssel bárki készíthet különleges finomságokat.



Varga Judit: DEKOR.ÁLOM

A népszerű Juditu blog írója, Varga Judit dekorátor, lakberendező, nap mint nap inspirálja változásra, megújulásra olvasóit az otthonteremtés, a divat, valamint az életmód területén. Alkotásai vidám személyiségét és precíz, mérnöki látásmódját tükrözik. Első könyve azoknak szól, akik örömeiket lelik az alkotásban, otthonuk szépítésében, a saját kezűleg készült, divatos kiegészítőkből, és akiknek fontos, hogy mindig egyediek és stílusosak legyenek. A kiadványban bemutatott 20 egyszerű, pár lépésben megvalósítható dekoratív ötlet kivitelezésébe a kezdők is bátran belevághatnak. A kötet azonban több mint egy ötletadó DIY-kézikönyv. Sokkal inkább stíluskalauz, amely a projektekhez kapcsolódó tanácsok, tippek, személyes történetek, a hangulati és inspirációs fotók által, illetve a kulisszatitkokkal együtt betekintést nyújt a Juditu-világba.

Nagy Zita: Vegán reggeli

A BOOOK Kiadó egészségtudatos sorozata új könyvvel bővült, mely ezúttal a mindennapjainkat megalapozó, energiával feltöltő reggeliket helyezi a fókuszba. Szerzője Nagy Zita – a Zizi kalandjai bloggere – vegán recepteket kínál a húsmentes gasztronómia világából, ízletesen szemléltetve a növényi alapú konyha gazdagságát, szépségét és változatosságát. A *Vegán reggeli* az elmúlt évek során kipróbált kedvenc finomságokat sorakoztatja fel, melyek nemcsak egészségesek, hanem az elkészítésük is többnyire egyszerű, így könnyen a napi táplálkozási rutinunk részeivé tehetők. A több mint 70 recept kizárólag természetes növényi alapanyagok (zöldségek, gyümölcsök, gabonák és magvak) felhasználásával készül – vagyis egyik sem tartalmaz semmilyen állati eredetű élelmiszert (tejterméket, tojást, mézet, halat és húst). A kiadvány nemcsak vegetáriánusok, vegánok számára jelenthet egyedülálló változatosságot, hanem mindenkinek, akinek fontos, hogy mivel táplálja magát és családját, akinek nem mellékes, hogy mivel és hogyan indul a nap.



Dr. András Nóra: Mindenmentes 2.

A 2016-ban kiadott, első *Mindenmentes* kötet hazai olvasói sikere után – melyet 2017-ben egy rangos nemzetközi versenyen, a Gourmand World Cookbook Awards-on a vegán és a diétás könyvek kategóriájában elért két harmadik helyezés koronázott meg – a második kötet is azt szeretné bemutatni, hogy a „mindenmentes” korántsem az ízek, a zamatok hiányát, hanem a teljes értékű, egészséges és tápláló alapanyagokból készült ételeket jelenti a mindennapokban. Szerzője, az eredetileg gyógyszerész és kutató dr. András Nóra, a *Nóri mindenmentes konyhája* blog írója, újabb 70 receptet gyűjtött össze, amelyek beilleszthetők cukor-, glutén-, tejtermék- és tojásmentes, valamint a 160 gramm szénhidrátos diétába. A receptek a házilag készült pékáruk és vegán tejtermékek mellett könnyen elkészíthető útravalókat, hétköznapi és hétvégére való főételeket, illetve desszerteket sorakoztatnak fel. Az egymást kiegészítő, személyes példán alapuló *Mindenmentes* szakácskönyvek nemcsak azoknak segítenek, akiknek száműzniük kell az étrendjükből bizonyos alapanyagokat, élelmiszer-összetevőket, ám örömmel, kockázatok nélkül szeretnének alkotni a konyhában. A receptek olyan olvasóknak is inspirációként szolgálnak, akiket szerencsés módon nem érint a táplálékallergia vagy az inzulinrezisztencia-étrend, de szeretnének egészségesebben, tudatosabban táplálkozni.



www.book.hu

Az **Echo Residence All Suite Hotel** Tihany egyik legszebb kilátással rendelkező helyén, egész évben várja vendégeit. A nyaralópark Tihany szívében helyezkedik el. A hegyoldalba épített 20 luxus lakosztályból minden évszakban csodálatos kilátás tárul a Balatonra. A változatos beosztású, 14 db egy hálószobás, két légtérű (Deluxe), illetve 6 db két hálószobás, három légtérű (Echo/Echo Premium) lakosztályok mindegyike rendelkezik saját terrasszal. A két hálószobás lakosztályok közül háromban saját finn szauna áll a vendégek rendelkezésére (Echo Premium). A vendégek kulináris kényeztetéséről a modern, mégis elegáns családbarát Karolina Fűszerkert Étterem gondoskodik. A 70 férőhelyes exkluzív étterem, 80 fős a la carte balatoni panorámás terrasszal, az évszakokhoz igazítja kínálatát. A mediterrán hangulatú teraszon elfogyasztott stílusos ebéd vagy egy elegáns, gyertyafényes vacsora a fűszerkert közepén felejthetetlen élményt nyújt Tihany egyik legszebb balatoni panorámájával rendelkező éttermében.



Kényeztesse magát a csodálatos balatoni panorámával átölelt, elegáns Echo Spa-ban, ahol masszázások, arckezelések, valamint számtalan wellness szolgáltatás várja a vendégeket (különálló épületben). A pihentető és egyben élénkítő légkör nemcsak az üdülés, hanem tárgyalások, szemináriumok, workshopok és csapatépítő tréningek tökéletes helyszíne. Rendezvényét elképzeléseinek megfelelően a legapróbb részletekig megtervezjük. A boldogító „igen” – felejthetetlen emlék egy örök életre! Elegáns esküvőhelyszín, polgári esketés és vacsora – mindez csodálatos, zöld környezetben, pazar balatoni panorámával, hajnalig mulatozva. Mi valóra váltjuk az igazi álmokat!

www.echoresidence.hu, e-mail: info@echoresidence.hu
Telefon: +36/87 448 043



Virtuózok jubileumi ünnepi hangverseny: 2019. december 30., MÜPA

A Virtuózok a világ első klasszikus zenei tehetségkutató műsora az elmúlt öt év alatt Magyarországon mozgalommá vált. A Virtuózok ünnepi, évfordulós koncertjén a közönség újra láthatja a felfedezettiket. A klasszikus zene állandó emlékezés és folyamatos újjászűletés: ezt a csodát közvetíti az ünnepi hangverseny. „A Virtuózok célja a zenei tehetség felfedezése, a fiatalok tehetségének kibontakoztatása. Ez a magyar találmány meghódította a világot, fogalommá vált. A nemzetközi zenei élet vezető muzikusai látták meg benne a klasszikus zene megújulásának lehetőségét” – mondta dr. Batta András Erkel Ferenc-díjas zenetörténész, zsűritag, a Kis Virtuózok Alapítvány elnöke. A felfedezett év végén egy eddig sehol nem látható, különleges ünnepi koncertet adnak. Az est sztárvendégei a tehetségkutató megszületésétől kezdve a Virtuózokkal tartó népszerű zsűritag, Kossuth-, Liszt Ferenc- és Prima Primissima-díjas operaénekesnő, Miklósa Erika és az olasz származású, a világ valamennyi jelentős színpadán megfordult Grammy-díjas fuvolaművész, Andrea Griminelli, lesznek. A művészeket a Virtuózok Kamaragyűjtés kíséri, amely Szüts Apor művészeti vezetésével 2019 februárjában alakult. A régi kedvencek, a tehetségkutató eddig nyertesei közül színpadra lép

többek között a zongorajátékával mindenkit lenyűgöző Boros Misi, a csodagyerekként ismert Gertler Teo, a Benkő-díjas virtuóz klarinétművész Lugosi Dániel Ali és a vietnámi származású fiatal operaénekes, Ninh Đứ'c Hoàng Long. Ezen az estén fog bemutatkozni az 5. évad nyertes kamaragyűjtése is.

A Virtuózokról:

A komolyzenei tehetségkutató 2014-ben indult. Az előző évadokban szólózenészek kaptak lehetőséget, az idej az első műsor, ahová kamarazenekeket vártak. A nyolc indulóból minden héten elbúcsúzik egy csapat, a nyertest június 7-én hirdetik ki. A győztes kamaragyűjtés fellépési lehetőséget kap az év végi jubileumi koncerten.



VIRTUÓZOK



Könyvajánló

Sabine Koch: *Állatok és mókás figurák térfonással*

Készíts mindenféle mókás állatkát és figurát a színes műanyag szálakból – imádni fogod! Kulcs, táska és mappa díszítéséhez vagy csupán gyűjtéshez, ajándékozáshoz kitűnő ötlet. A különböző technikák képpel illusztrált leírásai könnyűvé teszik a munkát.

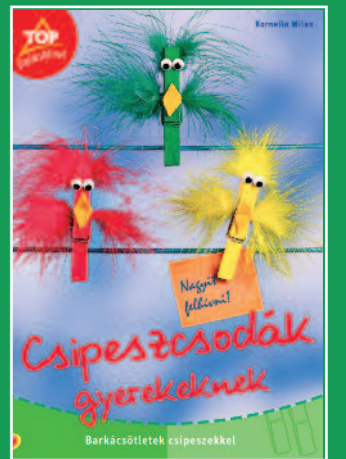


Jan C. Feller: *Az én állatkertem*

Az állatkerti látogatás kicsiknek és nagyoknak egyformán nagy öröm. Hát még akkor, ha saját állatkertünkben játszhatunk a koalákkal, báránnyal vagy zsiráfokkal. E kiadvány segítségével felnőttek és gyerekek együtt készíthetik el hullámpapírból vagy fotókartonból saját kis figuráikat. Az eredeti méretű mintávek és részletes leírások nyomán pillanatok alatt elkészülnek ragasztás nélkül az állatkert lakói.

Kornelia Milan: *Csipeszcsodák gyerekeknek*

A csipeszek a ruhaszárító kötélről egyenesen a gyerekszobába költöznek. A fából készült ruhacsipesz egyre nagyobb népszerűségnek örvend. Színesre festve, papírral, filccel vagy éppen tollal díszítve készülnek a legvidámabb csipeszcsodák, amelyeket egész évben felhasználhatunk, a legkülönbözőbb alkalmakkor: egérek futnak versenyt a születésnapi partin, húsvétkor Nyuszi úr és Méhecske asszony köszöntenek a virágcserepből, mókás hóemberek fogadnak a ház ajtajában. Mindezeket a gyerekek is könnyen elkészíthetik. Jó szórakozást kívánunk a barátságos csipeszcsodák elkészítéséhez!



Sheri Duskey Rinker, Tom Lichtenheld: *Bűvös gőzös, álmogőzös Panda könyvek*



A bűvös gőzös lassan berobog az állomásra. A munka kezdetét veszi, a kocsik lassan egytől egyig megtelnek: jegesmedvék, kenguruk, teknősök kezdik el a pakolást. Szivárványszínű festék folyik a tartálykocsikba, a hűtővagonba finom fagyalt kerül, a gyors versenyautók is leparkolnak a vonaton. Mire a vagonokat megtöltik, és a játékokat a helyükre teszik, mindannyian elfáradnak. A munka végeztével ágyba bújnak az elefántok, lassan lehunyják szemüket a majmok, végül a pingvinekkel és a nyulakkal együtt mindenki édes álomba szenderül.

A Beszélő Tojás

Zsigóné Kati népi iparművészt méltán nevezik a tojásdíszítés királynőjének, hiszen Dubaiban a világ 5 legjobb tojásdíszítője közé választották, Európában, pedig a legjobbnak. Kati akár csak tavaly, most is egy különlegességgel rukkolt elő: „Beszélő Tojást” készített Húsvétra. Egy óriási strucctojásra 348 őseink által használt jelet és több mint 13 000 pontot tett fel viasztechnikával mintaelválasztóként. A különleges alkotás azért kapta a „Beszélő Tojás” nevet, mert a jelek őseink gondolatait közvetítik felénk. A felbecsülhetetlen értékű hímes tojás Kecskeméten, a művész kiállításán tekinthető meg. „Ez az alkotás nagy jelentőségű, mert előrelépést hozott a magyar népművészetben és értékmegőrzéssel bír a magyarság számára. Előtte még soha senki nem tett fel egy tojásra ennyi jelet. Láthatjuk rajta többek közt a kecskekörmöst, kakastaréjost, rózsást, csillagost, hóvirágost, táltos létrát, a tulipánt, a gereblyést, háromszögűt, nyuszi fülest, Mária tenyerét, fenyőágast, cserelapit, keresztet, és még sok más különlegességet” – mondta az alkotó. A hazánk hímes tojásain elhelyezett jelek elsősorban gyógyító, bajelhárító, termékenység elősegítő szerepet töltenek be. A művésznő a „Beszélő Tojás” elkészítéséhez elődeinkhez híven az aprólékos mintákhoz, az igényes viaszolt technikát alkalmazta. A 348 jelet összefoglaló 30 oldalas ismertetőt is készített a művészi alkotás mellé. A 49 × 44 cm méretű óriási strucctojást a Veszelovszki farmról kapta ajándékba.

Az Ország Nyusziya, szófordulattal élve, „hagyományt tör”, mivel 100 évvel ezelőtt az Alföldön volt a legkevesebb tojásíró. Kecskemét hírnevét erősíti azzal, hogy saját alkotásaiból hímes tojás kiállítást hozott létre és tavaly elkészítette a Magyar Nemzet Tojását, melyet a világ minden tájáról jönnek megcsodálni. Zsigóné Kati nagyon büszke arra, hogy tavaly 3 hónap alatt 4 kitüntetést kapott: Először Kecskemét Város Mestere díjjal jutalmazták, majd Kategória Győztes lett a Magyar népművészet és közművelődés kategóriában, emellett megyei PRÍMA DÍJAT kapott, mint közönségdíjas, és a munkásságát Nemzeti Értéknek nyilvánították.



Luis Fonsi – Vida Tour 2019

2019. augusztus 17., 20 óra, Papp László Budapest Sportaréna

Az elmúlt évek legnagyobb slágerkirálya augusztusban vadonatúj és persze régebbi mindenki által imádott forró hangulatú slágereivel robban be a budapesti nyárba. A Puerto Rico-i énekes, dalszerző vitathatatlanul a világ egyik vezető latin zenei nagykövete. Több mint 20 éves karrierje során számos országban (Mexikó, Spanyolország, Egyesült Államok, Puerto Rico, Argentína, Kolumbia, Venezuela és Közép-Amerika) multi arany- és platinalemezekkel büszkélkedhet. A zenei iparág egyik legrangosabb díját is megkapta a Latin GRAMMY®-t. Tagadhatatlan és egyedülálló tehetségével, átlépte a határokat és elcsábította rajongóit. Pályafutása során sok szupersztárral dolgozott már, például a kanadai Justin Bieberrel, a Puerto Rico-i raggaeton legendával, Daddy Yankeevel, és az amerikai Demi Lovatoval. Fonsi 2017-ben kitörölhetetlenül beleírta magát a zenetörténelembe, amikor megjelent Daddy Yankee-vel közös daluk, a Despacito. A dal az azóta eltelt években sikert sikerre halmozott, idén pedig hivatalosan ez lett minden idők legnézettebb videója a YouTube-on, jelenleg több mint 6 milliárd megtekintésnél jár. Emellett hétszeresen is bekerült a Guinness Recordok könyvébe, többek között a legtöbbet lájkolt videóként. Aki nem akar lemaradni az év bulijáról és együtt akar táncolni és énekelni a latin zene királyával a Despacito, Échame la Culpa, Imposible, Sola és még más YouTube rekordokat megdöntött sikerszámokra, az ne feledje, hogy 2019. augusztus 17-én az Arénában a helye!

Jegyek: <https://www.eventim.hu/hu/jegyek/luis-fonsi-koncert-budapest-papp-laszlo-sportarena-520514/event.html>

Újra Budapesten koncertezik Chris Botti

2019. június 5-én a MoM Sportban ad koncertet Chris Botti, a Grammy-díjas trombitaművész és zeneszerző.

Chris Botti a fiatal trombitás generáció talán legnagyobb alakja. Tizenéves kora óta zenél, és az évek során egyedi stílust is alkotott: szeret improvizálni, de muzsikája nem zabolázatlan. Inkább a popos formákat kedveli, de vonzza az az atmoszférikus minőség, ami a jazzt jellemzi. A RIAA aranydíjazottjaként olyan jól ismert művészekkel dolgozott már, mint Sting, Michael Bublé, Barbra Streisand, Tonny Bennett, Yo-Yo Ma és Jill Scott. Pályafutása során elnyerte a legjobb jazz album címet is, amelyre több albumát is jelölték. A zenéjét a filmes világ is felfedezte, Stinggel együtt 1999-ben filmzenét is írt, de talán a legnagyobb elismerés a 2005-ös Grammy díja volt.

Akár szimfóniákat ad elő, akár híres koncertterekben lép fel, páratlanul tiszta és poetikus hangja átvágja a zene határait. Nincs még egy Chris Botti koncerthez fogható élmény. Benne minden megvan: egy varázslatos trombitaművész, aki a jazztől kezdve, a popon át, a rockig mindenben otthon van. Egy zseniális vezér, aki hagyja, hogy a zenésztársai is ragyogjanak, aki egyben egy nagyszerű showman, akinek az előadása és a színpad szeretete átragad a közönségre is.

Jegyvásárlás: <https://www.eventim.hu/hu/jegyek/chris-botti-koncert-budapest-mom-sport-516724/event.html>

Filmajánló

A hűséges férfi (L'homme fidèle)

feliratos francia film-
vígjáték, romantikus
dráma (2018.)

Mozipremier:
2019. június 6.

Rendezte:
Louis Garrel

Főszerepben:
Laetitia Casta,
Lily-Rose Depp,
Louis Garrel.

**A film legfonto-
sabb fesztiváldí-
jai, jelölései:**

Buenos Aires:
legjobb rendezés,
San Sebastian:
legjobb forgatókönyv,
Toronto: hivatalos versenyfilm,
César-díj jelölés: Lily-Rose Depp,
Glasgow: közönség-díj jelölés.

Marianne és Abel szerelmesek egymásba, és évek óta együtt élnek. Marianne egy nap bejelenti Abelnek, hogy gyermeket vár. A férfi örül a hírnak, de nem sokáig, mivel Marianne bevallja neki: a gyermek nem tőle van. Abel nem gondolta, hogy szerelmének más férfi is van az életében, aki ráadásul az egyik legjobb barátja. Abel elköltözik Marianne-tól, és megpróbál új életet kezdeni, a nő pedig férjhez megy Paul-hoz, a születendő gyermek apjához. Néhány év múlva a sors váratlan fordulatot hoz: Paul, a férj meghal, és a még mindig szép és fiatal Marianne özvegy lesz. Több év után Abel újra lehetőséget kaphat arra, hogy ismét meghódítsa élete szerelmét, de a helyzet nem egyszerű, mivel Abel életében feltűnik egy fiatal, csinos lány is, akit Eve-nek hívnak, és aki mindenáron meg akarja szerezni a férfit...



DélUtán^{magazin}

Főszerkesztő:

Szabó Antal

szaboantal@delutan.com

Lapigazgató:

Balogh Andrea

baloghandrea@delutan.com

Fotó:

Kovács Liza

Felelős kiadó:

DélUtán magazin szerkesztősége

A kiadó címe:

1132 Budapest, Kresz Géza u. 17.

Telefon:

+36 1 321 4629

E-mail:

delutan@delutan.com

Web:

www.delutan.com

www.facebook.com/delutan

HU ISSN 1785-4059

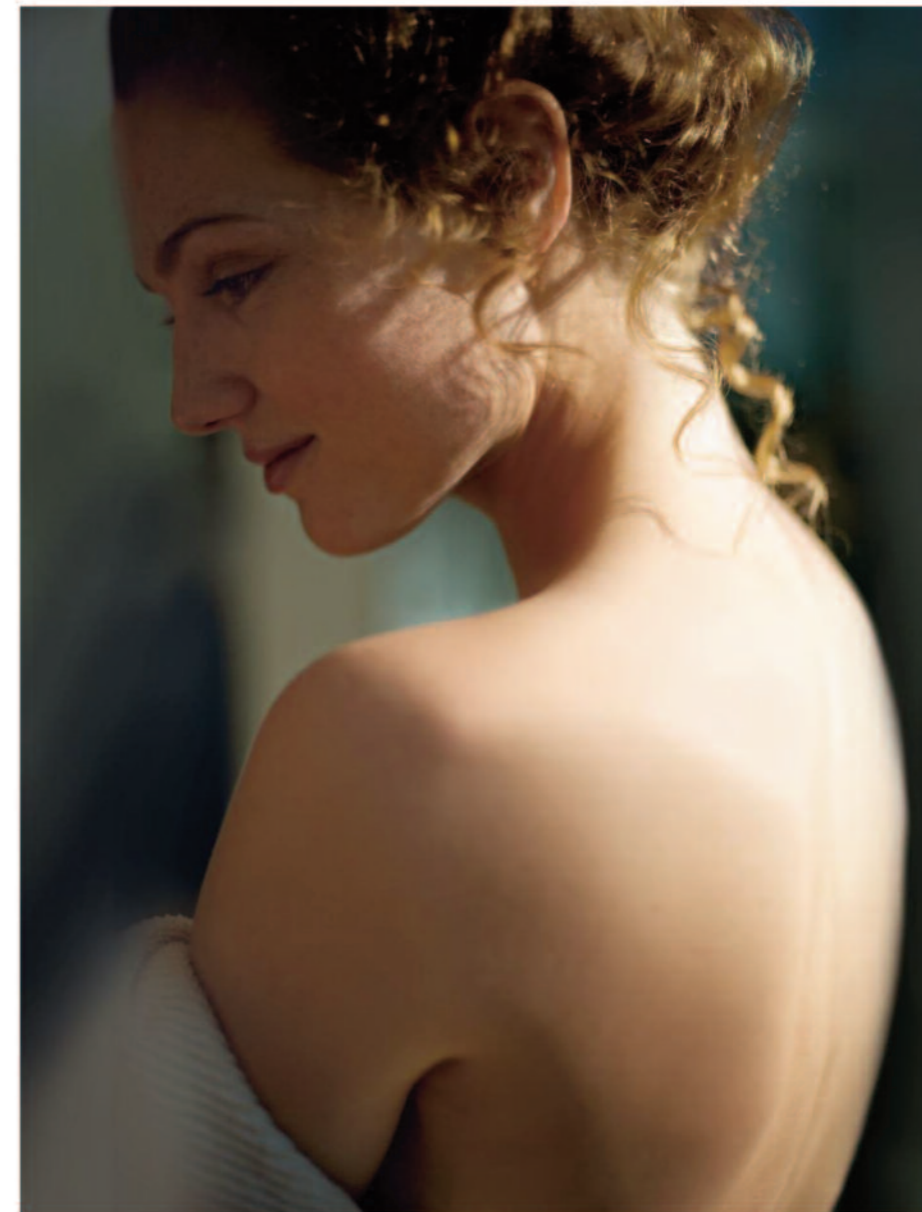
A hirdetések tartalmáért a kiadó felelősséget nem vállal. A kiadó minden jogot fenntart. A lapot utánnyomni, sokszorosítani a törvényesen engedélyezett eseteken kívül csak a kiadó hozzájárulásával lehet.

A lapban megjelent cikkek és illusztrációk szerzői jogvédelem alatt állnak. Bármilyen – részben vagy egészben történő – felhasználásához a kiadó írásbeli engedélyre van szükség.

Dr. Hauschka



Harmóniában a bőröm és én.



A Dr. Hauschka termékek gyógynövénykivonatok kompozíciójából készülnek. Elnyerték a nemzetközi NATRUE bizottság valódi natúrkozmetikum minősítését.



A termékek megvásárolhatók a Natura-Sophia márkaboltban és a <https://drhauschkakozmetikumok.hu/> web áruházban.



Panoráma

HOTEL NOSZVAJ

Ébredjen madárcsicsergésre, elragadó, csendes erdei környezetben Noszvajon! Megújult terekkel, kényelmes szobákkal és korszerű szauna részleggel várjuk a Panoráma Hotelben.

Két éjszakás csomagajánlatok már 40.900 Ft / 2fő ártól*

* elő-utószezonban, hétköznap Eco szobatípusban

3325 Noszvaj, Dobó út 10/A

Szobafoglalás: +36/36 780 420

info@panoramahotelnoszvaj.hu, www.panoramahotelnoszvaj.hu

