

# DÉLÜTÁN <sup>magazin</sup>

[www.delutan.com](http://www.delutan.com)  
[www.facebook.com/delutan](https://www.facebook.com/delutan)

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

## All Inclusive pihenés a Szigetközben



*Édes álom*

*Sushi túra*

*A kék madár*

*A Hercegasszony asztalánál*



# ÉLMÉNYGYŰJTÉS GYERMEKMENTES KÖRNYEZETBEN



Töltődjön fel Ráckevén, a lágyan ringatózó Kis-Duna partján: fedezze fel ókori római stílusú Wellness Forrásunkat, kóstolja meg ételeinket és vegyen részt programjainkon. Felnőttbarát szállodánk a nyugalom szigetét biztosítja ehhez!



## Dinnyehéj

Valamelyik nap döbbenetes filmet láttam az egyik ismeretterjesztő csatornán. Arról szólt, hogy a Nagy Korallzátony egyik, amúgy varázslatos szépségű szakaszán óriásteknősök százai pusztulnak el, mert belegabalyodnak a vízben hihetetlen mennyiségben található műanyag hulladékba, és gyakorlatilag mozgásképtelenné válnak.

Nem igazán értettem, hogy fordulhat elő ilyen az egyre ritkábban fellelhető földi Paradicsomok egyikében, ezért egy kicsit utána olvastam a dolognak, de attól sem lettem bolder. Csak elrettentésül egy adat (és nem csak az óriásteknősök miatt): naponta több mint 2,5 millió köbméter műanyag hulladék kerül be a Föld élővízeibe.

Általában az ember ilyen impulzusok hatására dönt úgy, hogy az eddiginél lényegesen tudatosabb környezetvédő válik belőle. Velem sem történt másképp, készítettem is egy gyors leltárt, hogy mindennapjaimban hol tudnám felváltani a PVC-t valamilyen környezetbarát anyaggal. Az egyértelmű, hogy az unokák ezentúl szalmaszállal szűröcsölik majd a kakót, hogy a „nagy ikeás táskát” a régóta fiókban porosodó vászon szatyorra cserélem, hogy csak üveges ásványvizet iszom, satöbbi, satöbbi. Egész jól ment, egy viszonylag hosszú listát sikerült írnom, de a dinnyehéjnél elakadtam. Tudniillik tavaly nyáron az történt, hogy az elfogyasztott gyümölcs héját nejlonzacskóba tettem, úgy dobtam a kukába. Csak sajnos nem vettem észre, hogy a zacskó kiszakadt, így aztán a kánikulában pillanatok alatt erjedésnek indult dinnyelé szagától a szomszédok még a kutyára is gázárlacot adtak. Azóta a dinnyehéjat mindig dupla nejlonzacskóba teszem. És itt elakadtam, mert a dinnyehéj környezetbarát hulladékkezelésére semmilyen alternatív megoldást sem találtam, a nappaliban azért kicsit furcsa lenne egy komposztáló. Budapesten meg hova is vihetném a biohulladékot?

Tovább kutakodtam hát, de a helyzet még rosszabb lett, hiszen szembesülnöm kellett a ténnyel, hogy, ha holnaptól csak az egyszer használatos nejlonzacskókat papírra cserélnénk, ahhoz öt éven belül az erdők 30 százalékát ki kellene vágni (szóval valamivel gyorsabb pusztulás). És az sem kevésbé vigasztaló, hogy ha a PET palackokat üveggel helyettesítenénk, azzal 20-25 százalékkal nőne a bolygó energia felhasználása (ismét csak valamivel gyorsabb pusztulás). Így hát minél tovább kerestem a megoldást, annál biztosabbá vált bennem az érzés, hogy egy műanyagok által leigázott, és szép lassan megfojtott világban leszek kénytelen leélni hátralevő életem. És állandóan csak az jár a fejemben, hogy tényleg nincs megoldás? Tényleg belepusztulunk? És akkor most mi a fenét kezdjek a dinnyehéjjal?

Szabó Antal  
főszerkesztő

HOTEL



ORCHIDEA  
LIPÓT



## ŐSZI ALL INCLUSIVE PIHENÉS

Fedezze fel a vadregényes Szigetközt sétakocsival! Relaxáljon kül- és beltéri termálvizés medencénkben! Lazítson masszázunkon! Ismerje meg, hogyan készül a lipóti kenyér! Pihenje ki a városok zaját Lipóton, mindezt korlátlan étel és ital fogyasztással!



ALL  
Inclusive

Csomagár:

19.900 Ft / fő / éj

Gyerekkedvezmények!

+36 96 674 042

[info@orchideahotel.hu](mailto:info@orchideahotel.hu)

[www.orchideahotel.hu](http://www.orchideahotel.hu)

Délután magazin  
2019. ősz

Tartalom



Édes álom  
6



Sushi túra?  
14

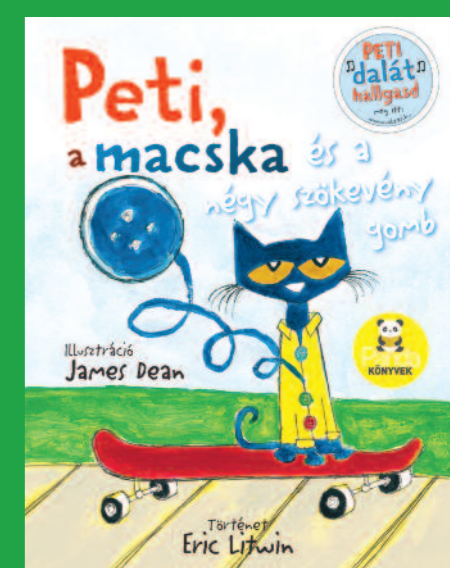
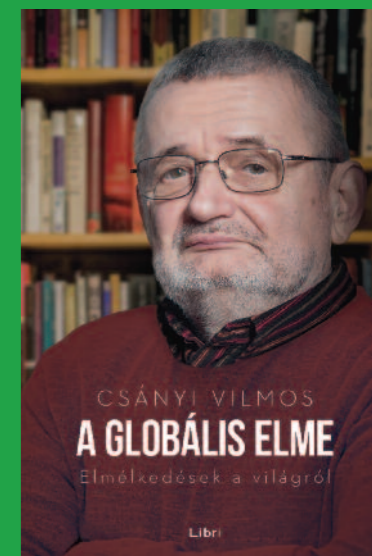


A kék madár  
24



A Hercegasszony  
asztalánál  
30

Kultúra  
32



# Édes álmom

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy erdélyi család, akik jóban-rosszban osztoztak. Mivel szerették és tisztelték egymást, ezért egy helyen élt a három generáció, a nagyszülők, a szülők és persze az ő gyermekeik. Sőt még a rokonság is a közelben lakott. Összetartottak mindenben, hiszen generációról generációra megőrizték és ápták a titkukat, ami az, hogy az ő bűvös erejük az összefogásban rejlik. Persze akárcsak a mesékben a szereplőknek, az életük során nekik is sok kihívással kell megküzdeniük. Magyarországra költöztek, de továbbra is együtt, Biatorbágyon élnek. Évek múltán, amikor Barta-Kemenes Edithnek új útra kellett lépnie, régi titkos álmát valósította meg, hiszen kisgyermekkorától otthonosan mozog a konyhában, mindig szívesen készít süteményeket. Az ismerőseik már akkor, amikor még más területen dolgozott, sokszor mondták, hogy neked ezzel kellene foglalkoznod. Az édes álmom életre kelt, hiszen Kemenes Edith több éves előkészület után Biatorbágyon elindította családi vállalkozásként az első egységüket. Azóta már Budapesten is megtalálhatóak. A megfontolt döntéseiknek és a kemény munkájuknak köszönhetően immár 8 éve sikeres a családi cég, a Kemenes Cukrász Manufaktúra Kft. A DélUtán magazin sikertörténet rovatában mindig olyan magyar vállalkozókat mutatunk be, akiktől van mit tanulni. A Kemenes család mesészerűen szép és egyben próbatételekkel tarkított életútja ide kívánczok.



◆ *Az Attila úti Kemenes cukrászda után most már a Várház körúton is elérhetőek vagytok, sőt év végére a Böszörményi úton is megnyílik a cukrászdátok. Miért éreztétek úgy, hogy a fővárosban is saját egységekkel jelen kell lennetek, kérdeztem Kemenes Edith lányait, Dr. Leveles-Barta Tímeát, és Veress Noémit.*

**Noémi:** Édesanyánk szerette volna, ha a márkaépítés folytatódik, s ehhez megtalálta a megfelelő helyet, a régi Klapka birodalom üzletét. Reméljük, most már a Kemenes mintacukrászdájaként fogják emlegetni mind az itt élők, mind a turisták.

**Tímea:** Augusztus 4-én nyitottunk, bízunk benne, hogy hamar elterjed, hogy itt vagyunk. A környékhez igazodva cukrászdaként és bisztróként is működünk, itt reggelizni, ebédelni és nemsokára uzsonnázni is lehet. Biatorbágyon is bevált ez a recept az első cukrászdánknál.

◆ *Kinek mi a feladata a cégben?*

**Tímea:** A céget édesanyánk vezeti, ő az ötletadó. Ő találja meg az új helyeket, partnereket, de a döntések előtt persze kikéri a családtagok véleményét. Emellett mindenki olyan feladatokat vállal, amelyekben jár-tas. Édesapám az építkezési, felújítási munkákat felügyeli. A budapesti cukrászdákat Noémivel ketten irányítjuk, a feladatokot megosztjuk. Én ügyvéd vagyok, ezért a jogi ügyeket a Kemenesben én intézem, így szerződéseket készítetek, valamint a partnerekkel, az alkalmazottakkal is sokszor én tárgyalok. Noémi korábban tanítónő volt, de ahogy a cég növekedett, elkezdett édesanyánk mellett dolgozni, célszerű volt, hogy főállásban a Kemeneshez jöjjön, mostanra már a vállalat vezetésében is részt vesz. Én továbbra is fenntartom a saját ügyvédi irodámat.

◆ *Gyorsan növekedtek, hiszen a 8 év alatt nemcsak a biatorbágyi Kemenes cukrászda működik nyereségesen, de 2015 óta*



*saját cukrászdákkal már Budapesten is jelen vagytok. Sőt több helyre is, például 2012 júliusától a Lipóti Pékség 180 üzletébe is országsszerte cukrásztermék partnerként beszállítotok, de még Szlovákiában is kaphatóak a termékeitek. Ez alatt a közel egy évtized alatt voltak megtorpanásaitok, téves döntéseitek?*

**Tímea:** Nem, mert megfontoltan döntünk, és lépésről lépésre haladunk, valamint a minőségből nem engedünk. Ha problémák adódnak, akkor a megoldást igyekszünk megtalálni. Mi optimista szemlélettel állunk a világhoz, nekünk mindig félig tele a pohár, s ez a világnézet szerencsére a gyermekeinkre is „átragadt”. Édesapánk és a férjeink mindenben mellettünk állnak, a támogatásuk, munkájuk nélkül nem tudnánk így dolgozni. A Kemenes filozófiája, hogy nálunk az emberek barátságos környezetben csak természetes anyagokból kóstoljanak otthoni ízeket mindenféle tartósítószer, ízfokozó és térfogatnövelő nélkül. A családi hangulat nemcsak a vezetésben, de a cukrászdák dizájnájában és az ízekben is jelen van. A cukrászdáinkban az olyan hagyományos sütemények mellett, mint a zserbó és az almáspite, a modern ízek kedvelői is megtalálhatják kedvenceiket macaron, sajttorta vagy akár gyümölcsös mousse formájában. Az édességeken kívül meleg étel választékkal is várjuk a vendégeket. A könnyű fogások mellett a napi és heti menükben igazi hazai ízek köszönnek vissza a tányérról.

◆ *Vannak Kemenes specialitások?*

**Noémi:** Ilyen például a Kemenes-krémes, valamint az Ella mama krémese, a mákos és a diós homokzsák, amit az alakja miatt hívunk így. Ella nagymama receptje alapján készül a nevét viselő édesség. Bár édesanyánknak van cukrász végzettsége is, inkább az életben szerzett tapasztalataira támaszkodva álmodja meg a cukrászdában kapható süteményeket. De nálunk mindenki szeret és tud is sütni, a sütés szeretét már az unokáknak is sikerült átadni.

**Tímea:** Most Zsuzsó lányomnál is látom az alkotás szenvedélyét. You Tube videókat készít arról, hogy éppen mit süt. A testvérei sokszor már tőle „rendelnek” sütit, mert vannak édességek, amelyeket olyan profin készít, hogy tetszést aratnak.

◆ *Mivel sokat vagytok együtt, a munkában és otthon is, el tudjátok kerülni egymással a konfliktusokat?*

**Noémi:** Mi sohasem veszekszünk, a munkában is kiegészítjük egymást, hiszen ugyanaz az értékrendünk, ugyanaz a neveltetésünk, ugyanabba az irányba tartunk, miből is lenne konfliktus? No, meg vannak alapszabályaink, amelyek megkönnyítik a mindennapjainkat, ilyen például, hogy a közös munka nem mehet a család rovására. „Nálunk a család a legfontosabb, az összetartozás érzése nagyon erős, ebből merítünk erőt. Annyira, hogy amikor a lányaim házasok lettek, úgy döntöttek, hogy közösen építkezzünk. Egy telek, külön egy-egy lakrészrel. Külön, de mégis együtt, és ezt nagyon élvezzük. A vasárnapi közös ebédek szentek és sérthetetlenek. Akármilyen rohanó világban élünk, erre muszáj időt szakítani.” – meséli Edith, aki nagyon büszke két lányára és öt unokájára. 2011-ben a legelső süteményeket 3 éves unokái kóstolhatták először, akik jóízűen megették az egészet, így adva „áldásukat” a cég elindulásához. A büszke nagymama ma már saját konyháját is úgy alakította át, hogy akár felvételek is készülhessenek, miközben unokáival együtt készíti a süteményeket.

◆ *Utazásaitok során megkóstoljátok a helyi sütemény kínálatot?*

**Tímea:** Persze, hiszen kíváncsiak vagyunk arra, hogy mások milyen édességeket készítenek. De azért, biztos, ami biztos alapon, visszük magunkkal otthonról a saját kedvenc süteményeinket, így nem csalódhatunk.

◆ *Mondtátok, hogy a jót szeretnétek meglátni mindenkinben és mindenben. Ezzel mások nem szoktak visszaélni?*



**Tímea:** Ügyvédként megtanultam, hogy mikor szükséges keménynek, határozottnak és mikor kell engedékenyebbnek lenni, de alapvetően a probléma megoldása mindig attól függ, hogy milyen természetű. Ha az illető inkább segítségre szorul, akkor azt részesítjük előnyben. A lényeg, hogy mindig az EMBER a legfontosabb!

♦ *A Vámház körút 9. összeforrt Klapka György nevével. Miért pont ezt a helyet választottátok? Nem lesz nehéz átformálni a köztudatban, hogy itt már nem egy ékszerüzlet, hanem cukrászda és bisztró működik?*

**Noémi:** Ez az üzlethelyiség mind a közelben lévő sok iroda, üzletek és a turisták

miatt központi helyen van, ezért figyelt fel rá édesanyánk. Valószínű, hogy sokan kíváncsiak arra, hogy mivé alakult át a hely. Azt tapasztaljuk, hogy a Kemenes név védjegy a minőségre, ezért bízunk abban, hogy hamarosan a Vámház körúton is kialakul a törzsközönségünk, és úgy szeretik az emberek az új cukrászdát, mint a korábbiakat. De nem állunk itt meg, hiszen előre nézünk, édesanyánknak mindig támadnak új ötletei, nyitott szemmel jár a világban. Tavaszra is készül egy meglepetés! Nem is csoda, hiszen az életfilozófiája is ez: „Mindent ma és nem holnap!”

*Kovács Liza*



# Sushi túra

A japán konyha elképzeltetlen sushi nélkül. Mára már annyira népszerű, hogy nemcsak a szigetországban, de az egész világon szívesen fogyasztják mind a japán ételeket, mind a letisztult ízeket, mind az egészséges étrendet kedvelők. Sőt több országban is a saját gasztro kultúrájukhoz igazodva teljesen új sushi típusok készülnek, amelyek előfordul, hogy csak pár jellemvonásukban, mint a rizs használata a töltelékben vagy a feltekeréshez szükséges tengeri algalapok, hasonlítanak a hagyományos sushikhoz. De Japánban is számtalan újfajta sushival találkozhatunk. A sushi „rengetegben” jól jön az útbaigazítás. Gasztro utazásunkban a tradicionális japán szokásokat követő óbudai Sushi Sei étterem tulajdonosa, Héder Irma, az idegenvezetőnk.



Fotó: Héder Irma és Seiichi Kusumoto, a Sushi Sei étterem vezető séfje

◆ Nálatok nemcsak megkóstolni, de céges rendezvények, csapatépítő tréningek keretében készíteni is lehet sushikat. Úgy tudom, hogy mint a legtöbb japán étel, a sushi előállítása is összetett, bonyolult feladat. Hiszen csak a rizs megfőzése előtt több előkészítő fázisra van szükség. Valóban pár óra alatt elsajátíthatóak az alapok?

◆ Valaki sushi mesterré több év szorgalmas tanulás után válhat. De ehhez még kiváló ízérezékre, precizításra, a vágástechnikák ismeretére és ügyes alkalmazására van szükség. A „sushi workshopjaink” nagyon népszerűek, ahol az általunk előkészített alapanyagokból a maki sushik feltekerését tanulhatják meg a résztvevők.

◆ Melyek a legelterjedtebb sushifajták?

◆ A sushitípusok közös eleme a sushirizs. A sushifajták különbözősége az egyes feltétekből vagy töltelékekből ered, illetve, ahogy ezekből összeállítják az ételt. A száraz, préselt, piritott

algalapokba (nori) tekert változata a makizushi, a tálba tett sushirizsre szórt feltétekből álló pedig a csirasizushi. Ez a Sushi Sei étterem nevét adó séfünk, Seiichi Kusumoto, kedvence is. Vendégeink körében népszerű még a nigirizushi, ami nálunk csónak formájú sushirizsre fektetett nyershalból vagy egyéb feltétből áll.

◆ Hogyan készül a sushi?

◆ A sushit fehér, rövid szemű japán rizsből készítik, rizsecetből, cukorból, sóból, ezeken kívül ritkán kombuból és szakéből álló öntettel. Szobahőmérsékletre hűtik, mielőtt a sushi készítéshez fognak, mert különben túl ragacsos lenne. Hagyományosan hangiribben, egy kerek, lapos aljú faedényben vagy -hordóban keverik össze falapáttal (samodzsi). A sushirizs készítéséhez használt japán rizs eltér az Indiából, Thaiföldről vagy Vietnámból származó hosszú szemű fajtoktól. Fő jellemzője a tapadóssága. A túl tapadós rizs kásásnak, míg a nem elég tapadós száraznak érződik. A sus-



Sashimi válogatás



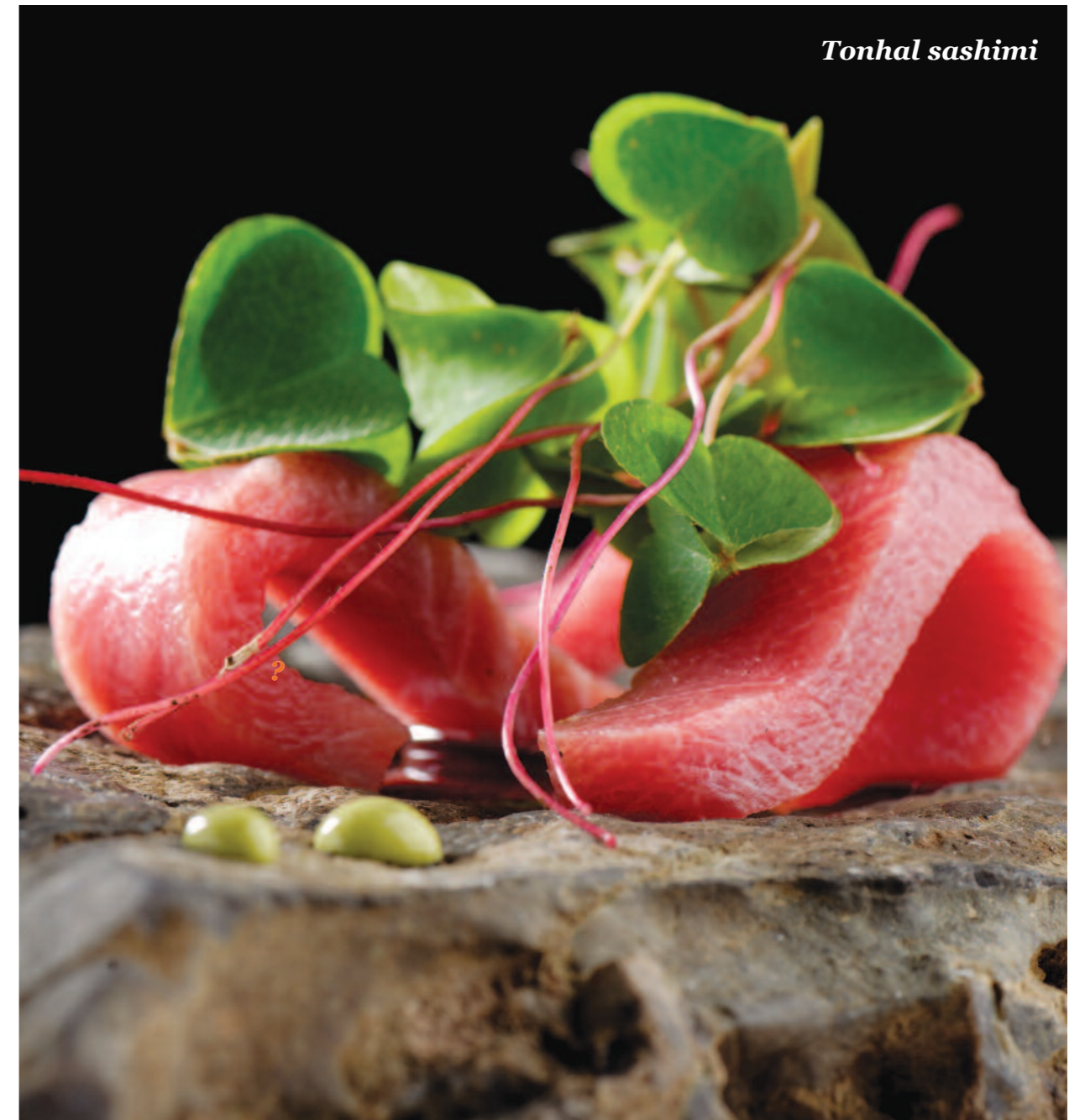
hirizs vidékenként és akár szakácsonként is eltérő lehet. Leginkább a rizsecetes öntetet variálják: Kelet-Japánban (Kanto régió) többnyire több benne a só, míg nyugati részen (Kanszai régió) a cukor dominál. A *makimono*hoz használt fekete tengeri alga a nori, amit régóta természetesen Japán kikötőiben. Eredetileg a kikötői cölöpökről vakarták le, majd vékony lapokká laposították és megszáritották a napon, hasonlóan a rizspapír készítéséhez. Bár Japánban előfordul, hogy nem pirítják meg, mielőtt étkezési célra használják, az Egyesült Államokban található norimárkák közül van, amelyiket 42 C-nál magasabb hőmérsékleten szárítanak. Ma a kereskedelmi forgalomba kerülő norit természetesen feldolgozzák, megpirítják és kb. 18 × 20 cm-es lapokban csomagolva forgalmazzák. A maga-

sabb minőségű nori vastag, sima, csillogó zöld, nem lyukacsos. Ha több hónapig tárolják, a színe sötétebb barnászörösre változhat. A norilapok szabványos mérete befolyásolja a makimono méretét. Egy teljes lapból *futomaki* lesz, egy félből *hoszomaki* és *temaki*. Gunkan és pár másféle makimono készítéséhez megfelelő méretet kell vágni egy teljes lapból. A nori magában is ehető, kapható sózott vagy terijakiszósszal ízesített változatban is, ez azonban gyakran rosszabb minőségű és nem felel meg a sushi készítéshez. *Fukuszasi* készítésekor a nori helyett használhatnak papírvékony omlettet is. Ezt hagyományosan négyszögletes omlettsütőben (makijakinabe) sütik, és kis batyut készítenek belőle, amibe a rizs és töltelék kerül.

◆ *Milyen alapanyagok lehetnek töltelékek?*



*Sushi válogatás*



*Tonkhal sashimi*

◆ A sushikhoz gyakran használt halfajták: tonhal (maguro, siro-maguro), sárgafarkú hal (hamacsi), fekete sügér (kurodai), makréla (szaba) és lazac (szake). A legértékesebb sushi összetevő a *toro*, a hal zsíros része. Az *aburi*-stílus olyan nigiriszusit jelent, ahol a halat részben megsütik, részben nyers. A legtöbb nigiriszusi teljesen nyers. Más tenger gyümöl-

csei, melyekkel sushi készülhet: tintahal (*ika*), édesvízi angolna (*unagi*), tengeri angolna (*anago* és *hamo*), polip (*tako*), tigrisrák (*ebi* és *amaebi*), kagyló (*mirugai*, *aojagi* és *akagi*), halikra (*ikura*, *maszago*, *kazunoko* és *tobiko*), tengerisün (*uni*), rák (*kani*) és még különféle kagylók. Az osztriga ritka, mert az ízét nem tartják rizshez illőnek. Rák helyett

gyakran használnak *kani kamát*, egyfajta utánzatot, főleg a kaliforniai tekercsben. Gyakori hozzávalók még: tartósított daikonretek (*takuan*) a sinkomakihoz, tartósított zöldségek (*cukemono*), érlelt szójabab (*nattō*) a nattōmakihoz, avokádó és uborka a kappamakihoz, közönséges spárga és jamgyökér, tartósított ume (*umebosi*), (*kanpyM*), édeskukorica, majonéz, tofu, nyers fűrjtojás. A tamagojaki édes, réteges omlettfajta, szintén gyakori hozzávaló.

◆ *A sushit gyakran eszik különféle szószokkal. Ezek közül melyek a tradicionális hozzávalók?*

◆ A sushit mártogathatjuk szójaszószba (*shōyu*), amelybe keverhetünk egy kevés wasabit (japán vizitorma) is. Utóbbinak mikrobaölő hatása is van. A garit, azaz édes, pácolt gyömbért azért párosítják a sushihoz, mert segíti az emésztést és elválasztja az ízeket az egyes falatok között.

◆ *A sushi tálalása is szabályokhoz kötött. Látom, ti a Sushi Sei étteremben követitek a tradíciót.*

◆ A sushit hagyományosan minimalista japán stílusban (geometrikus, egy- vagy két színárnyalatú tányéron) tálaljuk. Az étkezéslet java része japánból származik, amire nagyon büszke vagyok. Nagy hangsúlyt fektetek ezek folyamatos bővítésére, pótlására.

◆ *A sushinak nemcsak a tálalása, de a fogyasztása is etikettbe foglalt.*

◆ A keleti kultúrákban általában szigorúbbak az előírások, mint máshol, s ez persze a sushira is igaz. A nigirizusit hagyományosan kézzel

eszik, mert a rizs olyan laza, hogy a szájban szétesik. Ez formális alkalmakkor is elfogadott, de terjed az evőpálcika használata. A szójaszósz kis tálkában tartják, és bár sokan a rizses felét mártják a szószba, az etikett szerint illik megfordítani és a feltétet belemártani, mert a rizs lazasága miatt széteshet. Ha nehéz megfordítani a sushit, egy darab *garit* a szószba mártva bekenhetjük vele a sushit. Szasimi evésekor a vaszabi és a szójaszósz keverhető, de sushi evésekor ez nem illendő.

◆ *Mennyire népszerű a vendégeitek körében a szasimi, hiszen sokan azért tartanak a nyers ételektől, mert félnek a fertőzésektől.*

◆ A hozzánk betérők jelentős része ázsiai származású, ők előszeretettel fogyasztanak nyers halakat. Azonban az európai, köztük a magyar vendégeink is mind gyakrabban kóstolják meg ezeket a fogásokat. Általában a közismertebb halak, mint például a lazac vagy a tonhal fogyanak, ugyanakkor szezonális ajánlatainkban egyre népszerűbbek az olyan halkülönlegességek, mint a japán vörössünger (*madai*), sárgafarkú sünger (*hamacsi*) vagy a kékúszójú tonhal hasa alja (*bluefin toro*).

◆ *Nap, mint nap első osztályú sushik közül válogathatsz. Neked melyik sushi a kedvenced?*

◆ Én a japán konyha szerelmese vagyok, így sokféle szigetországi ételt szeretek. A sushik közül most a favorit nálam az avokádós lazacos maki (*Sake avocado maki*). Ebből mindennap eszem.

Balogh Andrea



Sushi maki

## Ebi Tempura maki

a Sushi Sei étterem receptje

### Hozzávalók:

Norilap 0,5 db

Sushirizs 100 g

Rák 2 db

Uborka 25 g

Szezámrag 5 g

Sushi gyömbér 10 g

Wasabi 5 g

A tempurateszta összeállítását követően hűtőbe tesszük, majd megtisztítjuk a rákot és az uborkát és megfelelő méretre vágjuk, igazítjuk őket. Ezután lefóliázunk egy maki-sut, majd erre terítünk egy félbe vágott norilapot. Egyenletesen, vékonyan beborítjuk a norit sushi rizzsel, ezt követően megszórjuk pirított fekete és fehér szezámraggal, valamint csuklyáshal ikrával (*masago*). Megfordítjuk a norilapot és a közepébe elhelyezzük a készre sütött tempura rákokat és a felvágott uborka csíkokat. Feltekerjük a norit és el is készült a maki. Utolsó lépésben felvágjuk, wasabival és sushi gyömbérral tálaljuk.



Eredetileg a sushiból csak a halat fogyasztot-ták el, a készítéséhez használt rizst eldobták. A narezusi egy fajtája, az erős aromájú funa-zusi, amit a Biva-tó környékén készítettek, nagyban hasonlít erre az ételre.

A Muromacsi-korszakban (1336 – 1573) kezdtek a jobb íz és tartósítás érdekében ecetet adni az ételhez. Ez kiemelte a rizs savanyúságát, és tartósabbá is tette, így az erjesztési időszakot le lehetett rövidíteni, majd teljesen el lehetett hagyni. Az ezt követő évszázadokban Oszakában kiala-kult az osizusi. Ebben a halakat és más ten-geri eredetű ételeket fa (rendszerint bam-busz) formákban préselték össze. A 18. század közepére ez a fajta sushi elérte Edót (ma Tokió).

A mai változatot, amit világszerte sushi-ként ismernek, Hanaja Johei (1799 – 1858) találta fel Edóban, az Edo-korszak végén. Ez a mai gyorsételek egyik korai változata. A rizst nem erjesztik, így gyorsan elkészül, és könnyen elfogyasztható, akár útközben is. Ennek eredetileg edomae zusi volt a neve, mert az Edo-mae (Edói-öböl vagy Tokiói-öböl) frissen fogott halait használ-ták hozzá. Bár ma már nemcsak az itt fogott halból készül, hivatalos neve még mindig edomae nigirizusi. Manapság sok újfaja sushi kapható. A sushi elterjedtsé-géből adódóan létrejöttek olyan változatok is, amelyek a nyugati országokban ismer-tek, de Japánban ritkán vagy egyáltalán nem fordulnak elő. Az első, ami népszerű-ségre tett szert, a Kaliforniai tekeres (avo-kádó, rákszirom, vagyis kani kama, ubor-ka, gyakran uramaki stílusban). Azóta több más változat is kialakult, például a Hernyótekeres, Dinamittekeres, Szivár-ványtekeres, Póktekeres, Philadelphiai tekeres, Lazacbőrtekeres, Seattle-i tekeres, Louisianai tekeres. Más változa-tokba kerülhet póréhagyma, csípős tonhal, marha- vagy csirkehús, terijakitekeres, okra és zöldségek is. Készülhetnek barna-és feketerizsból is, ezek megjelentek a japán konyhában is. Hawaii-on legelter-jedtebb a makizusi egy fajtája, melyben

konzerv tonhal, tamago, kanpyō, kamabo-ko, valamint zöld és vörös hana ebi (őrölt szárított rák) található.

#### Nigirizusi

A *nigirizusi* rizsből készült ovális gombóc, amit kézzel formáznak, és rendszerint feltét, illetve vaszabi kerül rá. A feltét rendszerint hal (lazac, tonhal) vagy egyéb tenger gyü-mölcse. Bizonyos feltéteket vékony noricsík-kal rögzítenek a rizshez, ezek közé tartozik a tintahal vagy kalmár (*ika*), az édesvízi angolna (*unagi*), tengeri angolna (*anago*), polip (*tako*) és édes rántotta (*tamago*). Ha köret nélkül rendelik, általában párosával szolgálják fel. Egy adag sushiban a felsorolt feltétek közül mindig csak egy szerepel.

A *gunkanmaki* (csatahajótekeres) a *nigiri-zusi* egy fajtája: ovális, kézzel formált rizs-gombóc, amit *noricsíkkal* kötnek át, mert belsejében lágy vagy apróra vágott töltelék található, például kaviár, *natto*, osztriga, majonézes kukorica vagy fűrjtojás. A *gun-kanmakit* 1931-ben készítettek először a *Ginza Kyubey* étteremben; bővítette a sus-hihoz használható alapanyagok körét.

A *temarizusi* (golyósushi) kézzel formált rizsgömb, ennél a rizst és halat műanyagfó-lia tartja a megfelelő alakban. Könnyű elké-szítési módja miatt kezdőknek is ajánlott.

#### Makizusi

A *makizusi* (tekert sushi) vagy *makimono* (tekeresvariáció) henger alakú, készítésekor a rizst és tölteléket leggyakrabban noriba teszik (időnként vékony omlettbe vagy szó-japapírba tekerve is előfordulhat). A teker-cset hat-nyolc szeletre vágják fel. Összeteke-rését a *makiszu* nevű kis bambuszszőnyeg segítségével végzik. Leggyakoribb fajtái: A *futomaki* (vastag/nagy tekeres) noriba tekert vastag tekeres, 3-4 cm átmérőjű is lehet. Két-háromféle töltelék található benne, ezeket úgy válogatják össze, hogy ízben és színben is kiegészítsék egymást. Gyakran vegetáriánus, de előfordul kaviárral vagy apróra vágott ton-hallal töltve is. A szecubun nevű ünnepen Kanszaiban hagyományosan tekeres alakban

eszik, anélkül, hogy szeletekre vágnák, itt a neve *ehou-maki* (boldog irány tekeresek). A *hoszomaki* (vékony tekeres) noriba tekert vékony tekeres, kb. 2 cm átmérőjű. Rendsze-rint egyfajta tölteléke van, gyakran tonhal, uborka, kanpjó, vékonyra vágott répa, újab-ban avokádó is. Egyik fajtája az uborkával töltött *kappamaki*, nevét a kappa nevű miti-kus vízi lényről kapta. Hagyományosan nyers hal és más étkek közt eszik, hogy a fogások íze elváljon egymástól. A nyers ton-hal töltelékű *tekkamaki* szintén a *hoszoma-ki* egy fajtája. A *negitoromaki* tölteléke póréhagyma és apróra vágott tonhal, a *cunamajomakié*) pedig konzerv tonhal és majonéz.

A *temaki* (kézi tekeres) kúpformára tekert nori megtöltve. Többnyire tíz cm hosszú, és kézzel eszik, mert evőpálcikával nehezen fogható meg. Legjobb akkor, ha készítése után közvetlenül elfogyasztják, mert a nori magába szívja a nedvességet, veszít ropogós-ságából és nehezebb átharapni. Az *uramaki* (kifordított tekeres) közepes méretű tekeres, legalább kétféle töltelékkel. Ennél a rizs van kívül és a nori belül: a tölte-léket körbeveszi a nori, ezt a rizs, ezen pedig külső borítás, például szezámmag van. Különféle töltelékkel készíthető, például tonhallal, rákkal, avokádóval, majonézzel, uborkával, répával. Japánban nem túl nép-szerű, mert a többi, noriba burkolt típust könnyebb kézzel megfogni, nyugaton viszont kedvelik, mert nincs olyan sötét szí-ne, mint a noriba burkoltnak.

#### Osizusi

Az *osizusi* (préselt sushi) oszakai jellegze-tesség, elkészítésekor az *osibako* nevű fafor-ma segítségével kockaalakúra formálják a sushit. A séf a tölteléket helyezi az osibako aljába, erre kerül a sushirizs, ezután rányomja a fedelét, hogy tömör kocka ala-kuljon ki. A forma eltávolítása után a sushit kisebb darabokra vágják.

#### Inarizusi

Az *inarizusi* (töltött sushi) egy sült tofuból

készített batyu, tölteléke rendszerint sima sushirizs. Nevét Inari sintó istenről kapta, aki a mítosz szerint szereti a sült tofut. A batyu rendszerint hirtelen kisütött tofuból (*abura age*) készül. Regionális változatai-ban a batyu készülhet vékony omlettből is, ez a *fukuszusi* vagy *csakinzusi*. Nem tévesztendő össze az *inarimakival*, ahol a sült tofu a sushitekeres tölteléke. A Hawaii-szigeteken népszerű egy nagyobb, édesebb és gyakran répát is tartalmazó változata, ennek helyi neve tölcséres sushi.

#### Szukeroku

A *Szukeroku* (nevét egy az Edo-korszakban élt férfiről kapta) az inarizusi és makizusi kombinációja, olcsó és gyakran elvitelre készül. A *Szukeroku* című híres kabukida-rab címszereplője egy jóképű férfi, aki egy oirani kurtizán, Agemaki (sült tekeres) szeretője. Agemaki neve a sült tofura utal. Egy szóbeszéd szerint a szukerokuzusi onnan ered, hogy az Edo-korszakban a darab előadásakor gyakran szolgáltak fel inarizusit és makizusit.

#### Csirasizusi

A *csirashizusi* (szétszórt suhsi) egy tál sus-hirizs, amibe belekeverik a többi összetevőt. Japánban népszerű, mert laktató, és gyor-san, könnyen elkészíthető. Sok regionális változata is létezik, mert a márciusban ünnepelt *Babafesztivál* részeként hagyomá-nyosan ilyet esznek. Az *Edomae csirasizusi* (szétszórt sushi Edo módra) olyan nyers összetevőkre utal, melyeket a tál rizs tetejé-re szórnak, a *gomokuzusi* (szusi Kanszai módra) főtt vagy nyers összetevőket jelent, amiket a rizsbe belekevernek.

#### Narezusi

A *narezusi* (érett sushi) a hagyományos erjesztett sushi. A kibelezett halat sóval töl-tik meg, fahordóba helyezik, sőt szórnak rá, majd leszorítják egy nehéz kővel. Ahogy múlnak a napok, a víz távozik belőle. Hat hónap után az étel ehető, és további hat hónapig az marad.

**VARILUX**<sup>®</sup>  
EMPOWER YOUR VISION

**#1** A VILÁG VEZETŐ  
MULTIFOKÁLIS  
LENCSEMÁRKÁJA\*



**NE KÖSSÖN  
KOMPROMISSZUMOT,  
VÁLASSZA  
A VARILUXOT!**



*Várkonyi Andrea*  
ajánlásával

# Éles látás minden távolságra kompromisszumok nélkül!

**Önnel is előfordul, hogy nem elég hosszú a karja az apróbetűs szövegek elolvasásához? Egyre messzebb kell tartania a mobiltelefont, hogy élesen lássa a weboldalakon megjelenő tartalmakat? A nap végére elfárad a szeme és hunyorognia kell a képernyőkre?**

Ez egy teljesen általános jelenség, amelynek a háttere, hogy 40 éves kor felett elkezdődik egy természetes látásromlási folyamat, a presbiópia, amely az előbb felsorolt problémákat, kellemetlenségeket okozza. A szem fokozatosan elveszíti természetes alkalmazkodóképességét, az apró betűk összemosódnak és az olvasnivalót egyre távolabb kell tartanunk a szemüinktől, hogy élesen láthassuk.

Erre a problémára az Essilor, a világ vezető szemüveglencse gyártója\* töretlenül keresi a legkorszerűbb megoldásokat. Már 1959-ben kifejlesztette a Variluxot, a világ első multifokális szemüveglencséjét, amely azóta folyamatos fejlesztéseken ment keresztül és valamennyi újítását az adott kor és a szemüvegvisezők igényeihez igazítva vezette be az Essilor. A legújabb fejlesztés a Varilux lencsék nyolcadik generációja, a Varilux X széria amellest, hogy minden távolságra éles látást biztosít, még szélesebb látótérrel rendelkezik, kifejezetten karnyújtásnyi távolságon belül, ahol a mai világban a tevékenységek legnagyobb részét végzi a szemüvegvisező. Ez annak köszönhető, hogy a lencse kifejezetten az X generáció életmódjához alkalmazkodva került kifejlesztésre, figyelembe véve az új generációk megváltozott szokásait. Így a visezők zökkenőmentesen tudnak váltogatni a különböző kijelzők (mobiltelefon, számítógép, televízió stb.) használata között anélkül, hogy fejüket mozgatva keresgélniük kellene a megfelelő éles látási pontot a szemüveglencsén. Ezzel biztosítja a Varilux X a tökéletes látásélményt többféle tevékenység párhuzamos végzése közben is és lehetővé teszi a szemüvegvisezők számára, hogy megtarthassák korábbi aktív életmódjukat.

A Varilux X-et választotta Várkonyi Andrea is, aki egyben a Varilux márka nagykövete:

*„Azt gondolom, hogy látásunk az egyik legfontosabb érzékszervünk, és amellest nem lehet elmenni, hogyha valakinek romlik a szeme. Viszont ha már ez így van, akkor nyilván célszerű egy olyan terméket, a Variluxot választani, és én emellett tettem le a voksom, ami tényleg minőségi, amire valóban számíthatnak az emberek és a problémáikon segíteni fog.”*

Ha már az Ön karja sem elég hosszú ahhoz, hogy tisztán lássa az apró betűs szöveget, keresse fel minél hamarabb látástervezőjét vagy optikusát és válassza a Variluxot!

\*Euromonitor 2016-os adatai alapján, kiskereskedelmi eladási értékben a kiskereskedelmi eladási árak alapján, szemüveglencse kategóriában, multifokális lencsemárkák körében

\*Euromonitor, 2018-as szemüveg kutatás, Essilor International, kiskereskedelmi eladási értékben a kiskereskedelmi eladási árak alapján.

# A kék madár

**Ez évben többször is ellátogattam Óbudán a Lélek Palotájába, ahol egy-egy rendezvényen vettem részt, az indiai kultúrával, a vega és vegán ételekkel ismerkedtem, vagy éppen jógaórán voltam. Közben megkezdtem több bennem motoszkáló kérdésemre, kételyemre is választ kaptam, amelyek segítenek a problémáim feldolgozásában, továbblépni az életemben. Az itt élők és dolgozók nyugalma, kiegyensúlyozottsága ragadós, hat az ide betérőkre is, ezért érdemes akár csak egy rövid időt is a Lélek Palotájában tölteni. Kíváncsi lettem arra, hogy mitől ennyire pozitív itt a légkör. Fodor Kata, vaisnava (Krisna-hívő) teológus volt a kalauzom, aki 18 éve tanulmányozza az asztrológia tudományát, és egyben a Krisna közösség sajtóreferense.**



◆ *Az volt a feltételezésem, hogy a Krisna tanok szerint élők léphetek csak be a templomaitokba, ők vehetnek részt a szertartásaitokon.*

◆ *Szó sincs róla, ugyan a Lélek Palotája (Haré Krisna) India Kulturális és Oktatási központ, de akár csak körülnézni is be lehet jönni hozzánk. A könyvtár is bárki számára elérhető. Le lehet ülni olvasgatni, vagy a büfében, a Govinda étteremben inni például egy teát, enni valami finomat, vagy csak beszélgetni, megpihenni. Akit érdekel, belehallgathat az előadásokba, részt vehet a templomban a szertartásokon, vagy reggelente közös imádsággal indíthatja a napját, hiszen együtt más hatása van a mantrázásnak, éneklésnek, mint egyedül.*

Mindegyik másért fontos. A vasárnapi programjaink a családok körében nagyon népszerűek, hiszen amellet, hogy előadásokat hallgathatnak meg, itt étkezhetnek, együtt lehetnek, részt vehetnek a zenés, táncos áhítatokban, sőt még gyermek felügyeletet is biztosítunk. Valamint évente több alkalommal tartunk fesztiválokat, tematikus programokat. Mint például a Föld órája program, az Óbuda Nap, a Jóga napok, vagy legutóbb augusztus 18-án az India varázsa fesztivál. A Krisna-völgyben is egész nyáron tartanak fesztiválokat, mint például a Búcsú, a Hennafesztivál vagy a Sütőtök Napok.

◆ *Magyarországon hol vagytok elérhetőek?*

◆ *A főközpont a Krisna-völgy Indiai Kulturális*

Központ és Biofarm Somogyvámoson, a második az óbudai Lélek Palotája. Ezen a kettő helyen van oltárunk. Vannak, akik főleg vidéken, a saját otthonukban építenek maguknak egy kis szentélyt. Haré Krisna Közösségek vannak még Egerben, Debrecenben, Szombathelyen, Kecskeméten és Pécsen. Govinda étterem Egerben, Debrecenben és a Völgyben várják a vega és vegán étrendet követőket. Magyaros és indiai vegán menü minden nap kapható a Govindákban.

◆ *Milyen tanfolyamaitok vannak?*

◆ *A tudatos és egészséges életmód alapjait oktatjuk, a tradicionális védikus életvezetés gyakorlati és elméleti tanításai alapján. Ök kertészetet is lehet tanulni Somogyvámoson. Az 5000 éves életvezetési módszereket úgy igyekezünk átadni, hogy azt a mindennapi életben tudják alkalmazni a táplálkozás, az életfilozófia, a kapcsolatok és a személyiségfejlesztés területén. Misszióink, hogy az érdeklődőkkel megismertessük a gaudiya-vaisnava bhakti-jóga tradíció szentírásaiban rejlő, az élet minden területére kiterjedő életvezetési*

rendszer. Tanfolyamaink egy része ingyenesen látogatható előregisztrációval. (A programok ingyenesek, a tanfolyamok nem egészen.)

◆ *Sok helyen tartanak sokféle típusú jógaórákat és tanítják is a leendő oktatókat. Nálatok mennyiben más a jóga?*

◆ *Jóga a védikus kultúrából ered, a szó jelentése, összekapcsolódni. A jóga legmagasabb szintje a Bhakti jóga, az összekapcsolódás Istennel, hogy ebben valaki elmélyüljön, s oktatóvá válhasson, több éves tanulás szükséges, ehhez biztosítjuk mi a szakembereket. A jóga a legmagasabb szinten, akkreditált képzésben, hazánkban a Bhaktivedanta Hit-tudományi Főiskolán lehet elsajátítani. Lényeges az is, hogy mikor jógázunk, hogyan lélegzünk, fontos a levegő áramlása, hogy jóga előtt és utána mikor eszünk stb., tehát a hely-idő-körülmény hármasa, ezért tanulnak asztrológiát a jógaoktatók is. Például a napkelte előtti brahmanuhurta időszakban vagyunk a legfogékonyabbak a tanulásra vagy mantrázásra. A szerzetesek ezért kelnek hajnalban. A hét napjainak a természete is befolyásol bennünket.*





◆ *Szigorú szabályok szerint éltek?*

◆ A jóság minősége! a mottónk. A Krisna lét valóban szabályozott, korán kelünk, imádkozunk, végezzük a napi teendőinket, de ez nem kényszer, inkább segítség, hogy tartalommal töltsük meg a napjainkat. Ezt igazolja az is, hogy ez a napirend akkor is megmarad, ha valaki kilép a közösségből, mert beépül a tudatukba. A zenés imádságok, az éneklés olyan, mint egy jó buli, pozitív felszabadulás. Én zenei irányított vagyok, ezért szeretem jobban a csendes dzsapázásnál az éneklést, főleg a vidám dalokat, ezért én főleg ezt végzem. Mi nyitottak vagyunk, reggel 4.30-tól bárki jöhet hozzánk közös mantrázásra, imára. A közös istentisztelet, oltárnyitás 7 órakor kezdődik, utána következik a reggeli lecke vagy egy előadás. Majd mindenki megy a saját dolgára. Vasárnap 14 órától közös zenés programjaink vannak. 16.30-tól közös étkezés, 19 órakor a közös esti szertatás.

◆ *Miért kerültek a húsfogyasztást? Ez a legtöbb vallásnál nem alapkövetelmény.*

◆ Az erőszakmentesség elvét követjük tetteink és

szavaink szintjén is. Eredetileg a Krisna tudat laktovegetáriánus, tehát egészséges módon, erőszakmentesen nevelt állat tejtermékeit lehet csak fogyasztani. Hiszen ha az állatok terén nincs bennünk kegyesség és tisztelet, akkor egy idő után az emberekkel sem lesz. Valamint mivel az Istennek ajánlott étel más minőségű lesz, így ezzel is célszerű élnünk, felajánljuk az ételeket fogyasztás előtt. Törekszünk továbbá a helyi termények fogyasztására, az évszakok szerinti táplálkozásra, az Ájurvéda szerint. Az életmódunk ezen része nemcsak hagyomány, de egyben nagyon korszerű is, hiszen a helyi termények fogyasztása a legjobb a szervezetünknek, ez az igazi öko szint, s egyben környezetkímélő is, hiszen nem kell utaztatni az árut, ezzel nem égetünk el semmilyen üzemanyagot sem. Érdekes ezért például a biopiacon vásárolni. A hús a legnagyobb környezetpusztító termékek egyike, a hús mosása vízfogyasztó, az állati gázok termelődése, az állatok élelmezése pedig nem tesz jót a klímának.

◆ *Nehéz volt elhagynod a húsos ételeket?*

◆ Nálam 1 év volt az átállási időszak, s 12 éve

vagyok vega. Ha valaki megtapasztalja, hogy nem kell lemondani az ízekről, hogy a vega lét nem csupán rizsből és krumpliból áll, hanem kitárul a világ a sokféle íz és alapanyag felé, amelyek többségét előtte talán nem is ismerte, akkor nem nehéz vegának lenni. Ráadásul élettani hatásai is jobbak a zöldség és gyümölcs fogyasztásnak, energikusabbak, s egyben könnyebbek leszünk. Az immunrendszerünk erősödik, ezáltal ritkábban leszünk betegek. Persze a legjobb, ha bio alapanyagokból főzünk, de ezeket akár magunk is megtermelhetjük, s akkor az anyagiak sem állíthatnak meg bennünket. A Krisna-völgyben élő társaink maguknak termelnek, akik a városokban élnek piacokon vagy östermelőktől vásárolnak.

◆ *Budapesten laksz, te miért nem élsz a Lélek Palotájában?*

◆ A Krisna tudattal felnőttként, 25 évesen találkoztam, ezért nem költöztem be, mert az életem akkor már másról szólt. Így ugyan lassabban lehet fejlődni, de ez az én utam. Most választottam lelki vezetőt, ez szükséges a későbbi lelkesszé avatásomhoz. Külföldi a tanítómesterem, így ugyan ritkán tudunk találkozni, de ő fogott meg, a lényeg számomra nem a gyorsaság, hanem a tanulási folyamat. Nálunk a tanulás azt jelenti, hogy valaki mellé leülni és hallgatni őt, befogadni a tudást.

◆ *Nemcsak teológiával, de asztrológiával is foglalkozol.*

◆ Mindig vonzott a hit kérdésköre, ezért nem is volt kérdéses számomra, hogy a különböző vallásokat fogom tanulmányozni. Az asztrológia pedig nagyon izgalmas terület, segít önmagam és mások megismerésében, megértésében, s ezáltal az elfogadásban. Például a Bika horoszkópú személy nem lusta, csak Bika. A mentális beállítottságunkban 12 típushoz tartozunk, de a tipizálás mögött persze az egyediséget kell keresni. Öröm látni, hogy akiknek megtanítom a horoszkópkészítés tudományát, megértenek dolgokat az életükből, ezáltal segíthetek nekik az eligazodásban az életükben, kiutat találni, ha megrekedtek stb.

◆ *A Krisna hitűségnek többféle módja van, melyek ezek?*

◆ A Krisna tudat inkább életfilozófia és nem vallás. Ez az életmódra hat, fontos az étkezés, ami körülvesz bennünket. Hogy mi az, amivel a testün-

ket s ezáltal a lelkünket etetjük. A Krisna tudat egyedülálló abban, hogy más vallás mellett is gyakorolható. Keresztény ember is élhet Krisna tudatosan, ha vegetáriánus és erőszakmentesen él. Indiában az emberek ezt az életmódot szinte az „anyatejjel” szívják magukba. Nálunk, a Krisna közösségben, nincs erőszak semmiben sem, mindenki annyit tesz magáévá a Krisna tudatból, amennyit csak szeretne. Nem kell mindenkinek napi 2 óra mantra meditációt tartania. Mindenki kezdje csak egy körrel, ez körülbelül 12 perc, ekkor 108-szor kell ismételni az alapmantrát. Haladjunk lépésről lépésre. A mantra az elme fegyvelmezése, ezért fontos naponta dzsapázni, hogy megfelelő tudatállapotra és belső békességre tegyünk szert. Isten nevét kimondva kapcsolatba kerülhetünk vele, és megtölthetjük a szívünkben lakozó úrt, a „nagy éhséget”. A kiséhség és nagyéhség megértése fontos. A nagy éhség a lélek éhsége Isten iránt, a kicsi a hétköznapi étel iránti sóvárgás és más vágyaink együttese. Mindent táplálni kell, a családot, a lelket stb. Amit gondozol, az fejlődik. Szabadon dönthetünk, hogy mire mennyi időt szánunk. Ha egy fiatal ki akar szállni a mókuserékből, az beköltözhet hozzánk, s 5 év próbaidő után, van, aki marad, s misszionárius lesz, de persze bármikor ki lehet szállni, vagy továbbléphet. A legmagasabb szint a szerzetesi szint. Mindenki a saját tudása szerint segíti a közösséget. Én a médiáért felelek, hiszen újságíró voltam. Valamint a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskolán asztrológiát oktatok.

◆ *Miért fontos a számotokra a 108-as szám? Összeadva 9. Ez a szám más kultúrákban, vallásokban is jelentőséggel bír.*

◆ 108 a szent számuk, ezt választotta Krisna, 108 Upanisad van, a szentírások egy típusa, 108 szem van az imaláncunkon. Mindenhol jelen van. A hit útjának is 9 szintje van. 16 × 108-szor a mantrázunk, 27 csillagkép van, ezeknek a negyedei, az úgynevezett padák 108 részt tesznek ki.

◆ *Nálatok mindenki feladta a kinti munkáját?*

◆ Dehogy, csak néhány állandó alkalmazottunk van, a legtöbbben a kinti munkáikból élnek. Persze olyan területen dolgoznak, ami összeegyeztethető a hitünkkel. Mondjuk, hentesként senki sem helyezkedik el. A Govinda (szó jelentése, a tehének ura, őrzője) éttermeinkben jópáran dolgoznak a

Krisna közösség alkalmazottjaiként.

◆ *Milyen a helyzetük a nőknek a közösségekben, hiszen más vallások esetében, például a keresztény egyházban csak férfi lehet pápa.*

◆ Nálunk más a karrier felfogás. Minden pozíciót betölthet nő is, kivéve az avató lelkészt. Vannak női vezetőink, a főiskolánk igazgatója, vagy a Krisna-völgy turisztikai igazgatója is például hölgy, de nekünk általában nem könnyű ez a feladat, mert a

hagyományos indiai-védikus társadalmi modell egymásra utaltságot ad, koncentrikus körökként lehet ezt elképzelni, a különféle foglalkozások nem egymás alá fölé rendelve, hanem a rendszer tagjai egymásroutaltságban élnek. Például, ha valamit építeni kell, vagy főzni egy ételt, akkor az ezekhez kapcsolódó gyakorlati dolgokról nem a vallási vezetőnk dönt, hiszen ehhez a szakember jobban ért. De mély lelki kérdésekben a lelki vezető tud



női tudat a menedéket keresi. A hagyományos családmódban a nők tartják össze a családot. A férfiak harcosabbak, ezért inkább lesznek vezetők. A varnák (a társadalom munka szerinti felosztása) megmutatják, hogy mire vagy alkalmas. Tanítónak, orvosnak stb. Ha a lelkednek megfelelő utat, hivatást választasz, akkor leszel boldog. A nőknél a családi szerep sokszor ösztönösen, belülről fakadóan fontosabb, mint a karrier. Sokan kipróbálnak nálunk többféle feladatot is, mire megtalálják a nekik megfelelőt, de ez normális, hiszen nem mindenki áll az önismeret azon szintjén, hogy rögtön felismerje az igényeit, vágyait. A

segíteni. Jó, ha megtaláljuk a saját utunkat, az egyensúlyt a családra, a munkánkra és a feltöltődésre, kikapcsolódásra szánt idő között, hiszen ha nyugodt, békés életet szeretnénk élni, akkor a mindennapi teendőinket nem fogjuk fel mókuserökként. Ekkor a kék madár is beköltözik hozzánk. Szerintem ettől vagyunk békében, harmóniában, szeretetben élő közösség, s ez a pozitív energia hat másokra is. Vezérelvünk, hogy boldogok akarunk lenni. Ezt az áldott állapotot keressük.

Balogh Andrea

## I. A Kṛṣṇa-tudat eredete

India több tízezer éves szent iratai, a védikus írások lejegyzésére körülbelül 5000 éve került sor. A bennük olvasható tanítások a kinyilatkoztatott tudás (a sábdá) kategóriájába esnek, mivel ezek az Úr Kṛṣṇa (Krisna) szavai, személyesen Ő beszélte el ezeket. A hétköznapi, gyakorlati, valamint lelki életre vonatkozó javaslatok és utasítások a tanítványi láncolaton keresztül szálltak alá, majd egy-egy képesített személy írott formában is lejegyezte őket. A védikus írások minden típusában (például a Védákban, az Upanisadokban, a Puránákban és a Mahābhāratában) megjelenik Kṛṣṇa, mint az Istenség Legfelsőbb Személyisége, olykor rejtetten, máskor konkrét formában. A védikus írásokban az Úr Kṛṣṇa több alkalommal kijelenti, hogy minden tanulmányozás végső célja az Ő személyes megismerése. Az Úr Kṛṣṇa több mint 5300 évvel ezelőtt jelent meg a Földön, egy tehénpásztorfiú szerepében, hogy személyesen mutassa be az egyszerű, letisztult, vallásos életvitelt, amellyel elérhető az élet valódi célja, amivel visszajuthatunk az Úrhoz a lelki világba. A Kṛṣṇa-hívó vagy Visṇu-hívó, más néven vaiṣṇava tradíció a hinduizmus világvallásába tartozik. A vaiṣṇava hívők létszámát ma mintegy 600 millió főre becsülik, legnagyobb részük Indiában él. A vaiṣṇavizmus teista, egyistenhívó vallási irányzat, Kṛṣṇát az Istenség Legfelsőbb Személyiségeként tisztelik. Legfontosabb tanításai a lélekvándorlásról, a karma törvényéről, az erőszakmentesség, így a vegetarizmus elvéről és a tanítómester-tanítvány kapcsolat fontosságáról szólnak. A vaiṣṇavizmus (ejtsd: vajsnavizmusnak) négy fő iskolája, tanítványi láncolata van, amelyek kiemelkedő tanítóikról, illetve az Úrtól elsőként tanítást kapó tanítványokról kapták nevüket. A nyugaton Kṛṣṇa-hitként ismert tradíció az Úr Brahmával kezdődő láncolat része.

## II. A Kṛṣṇa-hit magyarországi története

Az első magyarországi Kṛṣṇa-hívők 1976-ban ismerkedtek meg a hinduizmus világvallásának vaiṣṇava tradíciójával. Bár a Kṛṣṇa-hit szentírásait, a több tízezer éves Védákat tekintik a legrégebbi ismert kinyilatkoztatásnak, Nyugaton csak a 20. században kezdett elterjedni ez a vallás. Ekkor még csak páran követték Magyarországon a Kṛṣṇa-hívők életvitelét, melynek többek között a védikus szentírások tanulmányozása az egyik alappillére. A magyar hívők meghívására az ISKCON vezető lelkésze, Śrīla Prabhupāda 1977 augusztusában érkezett volna Budapestre, de vízumkérelmét az akkori vezetés elutasította, így nem tudott a magyar hívőkkel személyesen találkozni, ezért levélben tartották a kapcsolatot egymással. Mindennapos összejövetelekre már 1976-ban sor került. Ugyanezen év második felében már több hívó (bhakta) összeköltözött Budapesten, egy Fehérvári úti lakásban. Az év második felében már rendszeresen külföldi lelkészek látogattak hazánkba például

Ausztriából, Németországból. 1977 augusztusában avatták fel az első tanítványokat Śrīla Prabhupāda nevében. Ebben az évben jelentek meg az első magyar nyelvű könyvek (A tökéletes jóga, majd 1980-ban a Bhagavad-gītā, a Kṛṣṇa-hit fő szentírása, valamint az első vegetáriánus szakácskönyvek is). Tovább folytatódtak az ekkor még lakásokban megrendezett lelki programok, melyeken ekkor már 40-50 fő is részt vett. A Magyarországi Krisna-tudatú Hívők Közösségének jelenlegi vezető lelkésze Śivarāma Swami, aki-vel Parama-karuna dāsa, az egyik első magyar avatott hívó találkozott 1980-ban Indiában. Mivel Śivarāma Swami magyar születésű, és beszélte a nyelvet, meghívást kapott a hívőktől hazánkba. Magyarországra 1987-ben jött először, majd ezt követően rendszeresen ide látogatott. Az ekkoriban Anglia vezető lelkészeként tevékenykedő Śivarāma Swami ösztönzése és támogatása rendkívül lelkesítően hatott a magyar hívők közösségére. Ebben az időszakban már a nagyobb városokban is megjelentek Kṛṣṇa hívei, és egyre többen kezdték követni a vallás elveit.

A hívők kezdeményezésére a rendszerváltozás után, 1989-ben került bejegyzésre a Magyarországi Krisna-tudatú Hívők Közössége (MKTHK). A logója két hagyományos szimbólum ötvözetéből áll. Középen a hinduizmus vaiṣṇava irányzatát képviselő tilak jel található: két függőleges, az aljuknál ívesen összeérő vonal, melyek alatt egy lefelé csúcsosodó levélforma helyezkedik el. A logó többi részét pedig szíriuszrajzolatok alkotják, melyek együttesen egy lótuszvirágra emlékeztetnek. A mindig a víz fölé emelkedő lótusz többek között a spirituális törekvések és a testi-lelki tisztaság szimbóluma az indiai vallási tradíciókban. Az 1990-es években indult el hazánkban is a Food for Life, vagyis az Ételt az Életért Szegény-élelmezési Program, mely jelenleg már 650.000 adag ételt oszt ki évente. Szellemi és alapító atyja a 280 hektáros Krisna-völgy Indiai Kulturális Központ és Biofarmnak, amely Európa egyik legjelentősebb öko-falujává nőtte ki magát.

Śivarāma Swami irányítása alatt a Magyarországi Krisna-tudatú Hívők Közössége mára hazánk negyedik leglátogatottabb vallási felekezetévé vált. Publikációi, kiterjedt közéleti tevékenysége, valamint vallásközi párbeszéd során folytatott építő munkássága mára az egyik legkiemelkedőbb és legismertebb hindu vallási vezetővé tették őt Európában és Indiában egyaránt. Munkásságát a magyar kormány 2009-ben a Magyar Köztársasági Érdemérem Arany Keresztjével ismerte el. 2010-ben meghívást kapott a Világvallások Parlamentjének egyeztetéseire, valamint az Európai Vallási Vezetők találkozója. Az ENSZ által elismert Vallások a Békéért (Religions for Peace) elnevezésű szervezet őt vallásközi tanácsának európai ága, az Európai Vallási Vezetők Tanácsa (European Council of Religions Leaders) 2014-ben Śivarāma Swamit választotta meg az európai hinduk képviselőjének.

# A Hercegasszony asztalánál

A Mezőtúr határában álló Hercegasszony birtok nevét egykori tulajdonosáról, Lelbach Irénről, Habsburg Albrecht főherceg feleségéről kapta, aki 1931-ben jegyajándékként örökölte a birtokot. A Hercegasszony birtok az egykori hercegasszony nemesi életére jellemző eleganciával vár mindenkit. Távol az utaktól és a városok zajától, a régmúlt idők egy szelete elevenedik meg itt fiatalos, modern köntösben. A butik hotel stílusos környezete virágos parkkal és gyümölcsös kertekkel tündököl az alföldi táj üde, zöld édenkertjeként. Éttermükben, az Iréne bisztróban, helyi gasztronómiai specialitásokkal igyekeznek fokozni a stílusos vidék feledhetetlen élményét, a nyári időszakban pedig óriási grillterasz teszi teljessé kínálatukat. Szezonális alapanyagokból készült étkeiket a hazai borászok borkülönlegességei kísérik. Az étterem nemcsak a szállóvendégeik, hanem külsős érdeklődők előtt is nyitva áll előzetes egyeztetést és asztalfoglalást követően, akik az a'la carte étlapjukról kedvük szerint választhatják ki az ízlésviláguknak és igényüknek megfelelő fogásokat. Kiváló adottságai és a kiszolgálás miatt a Hercegasszony kastély és az Iréne bisztró népszerű esküvői és parti helyszín is. Az Iréne Bisztró konyhája a frissességen alapul. A felhasznált alapanyagokat általuk jól ismert, megbízható őstermelőktől és a hotel melletti saját bio kertjükből szerzik be, valamint ételeik elkészítéséhez modern konyhatechnológiát használnak, hogy megőrizze a minőségi nyersanyagok természetes ízét. „Étlapunkat a természet határozza meg, csak azt tesszük a tányérra, amit kiváló minőségben be tudtunk szerezni.” / Kakuszi László étteremvezető

## Fahéjas almakrémleves, marinált almakockákkal

Az almákat meghámozzuk, és 1 × 1-es kockára vágjuk. Majd fahéjas cukorral karamellizáljuk őket és felöntjük bio szűretlen almalével, ami a saját bio gyümölcsösünkből szedett almából készült. Ha megfőtt az alma, akkor egy botmixerrel homogén állagúra pürésítjük. A marinált almakockákat érdemes még előző nap elkészíteni, mivel 12 órát célszerű állniuk. A marináló levet áfonyás-ibolyás tokaji balzsamecetből készítjük.

### Leves:

#### 4 főre:

Alma: 0,5 kg  
Almalé: 0,5 l  
Cukor: 0,2 kg  
Fahéj: 15 g

### Marinált almakockák:

Tokaji ecet: 0,15 l  
Alma: 0,2 kg  
Nyírfacukor: 0,05 kg



## Gombás, tejszínes tészta, házi érlelt kemény sajttal

A vöröshagymát finomra vágjuk, és olívaolajon üvegesre pároljuk, majd hozzáadjuk a finomra vágott fokhagymát, felöntjük tejszínnel és teszünk hozzá füstölt sonkát, borssal ízesítjük, és ha kell, akkor még adunk sót hozzá. Fél óra főzés után kivesszük a sonkát, majd botmixerrel selymesre pépesítjük a mártást. Al dentére főzzük a 8 tojasos házi szélesmetéltet. Tálalás előtt a cikkerekre vágott gombát olívaolajon lepirítjuk, hozzáadjuk a tésztát és egy merőkanálnyi mártást. Tálaláskor frissen forgácsolt házi érlelt kemény sajtot adunk hozzá.

### 4 főre:

Házi tészta: 0,5 kg  
Tejszín: 0,5 l  
Vöröshagyma: 0,3 kg  
Fokhagyma: 0,1 kg  
Füstölt sonka: 0,25 kg  
Bébi spenót: 0,1 kg  
Só: 20 g  
Bors: 10 g



## Levendulás limonádé espresso

### 1 főre:

Levendulaszirup 4 cl  
Friss citromlé: 3 cl  
Szóda: 2,5 dl  
Espresso: 1 adag  
Narancs- és citromszeletek



HERCEGASSZONY BIRTOK  
WELLNESS & GARDEN

### Hercegasszony Birtok Wellness & Garden

#### Cím:

5400 Mezőtúr, Hercegasszony útja 1.

#### Iréne Bisztró

asztalfoglalás/rendezvényszervezés:  
E-mail: [etterem@hercegasszony.hu](mailto:etterem@hercegasszony.hu)  
Telefon: +36/70 685 5000

#### Szobafoglalás/ajánlatkérés:

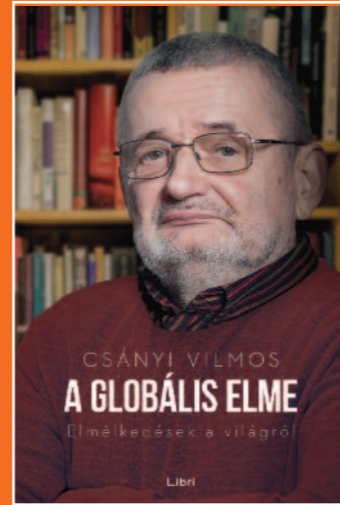
E-mail: [info@hercegasszony.hu](mailto:info@hercegasszony.hu)  
Telefon: +36/56 200 166



# Könyvajánló

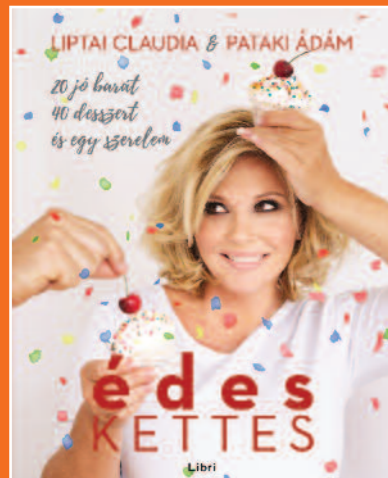
## Csányi Vilmos: A globális elme – Elmélkedések a világról

Miben hasonlít a kutya az ősemberhez? Mit jelent valódi közösségben élni, és mit csupán szervezetben? Mi az egyén szerepe, és melyek a lehetőségei a társadalomban? Merre tart az evolúció? Csányi Vilmos válogatott írásai egyebek mellett ezekre a kérdésekre keresik a választ. A Globális elmét olvasni olyan, mint körbejárni egy szobrot.



## Liptai Claudia: Édeskettes

Édesség, szerelem, szenvedély és boldogság ezek a fogalmak szinte egybeforrnak. Édes szavakat suttogunk kedvesünk fülébe. Édesnek érezzük az életet, ha éppen boldogok vagyunk. Egy csupa csokis desszertet csakis élvezettel szabad elfogyasztani, és kizárólag akkor sikerül, ha szenvedéllyel és odaadással készült. Egy



szelet süti magában is jelentheti a boldogságot, és felidézheti a gyermekkort, csupa kedves és szép emléket, jó barátokat, közös együttléteket, a nagymamák titkos receptjeit. Liptai Claudia sütiskönyve igazán különleges. Túlmutat a recepteken, azokat a fontos pillanatokat keresi, amelyek egy ínycsiklandó desszert, egy szelet ünnepi torta utolsó morzsáján túl rejlenek. A közös élményeket, az emlékeket, a szenvedélyt, az élet legfontosabb pillanatait, amit az édesség íze idéz fel bennünk. Hús, hozzá közel álló jó barátot kérdez őszinte kíváncsisággal köztük ismert sztárokat és a mindennapjainak fontos és nélkülözhetetlen szereplőit. A gyermekkori kedvenc sütemények felidézésén keresztül sorsok és élet-történetek bontakoznak ki előttünk, amelyek úgy idézik az édes otthon hangulatát, hogy szinte érezzük a frissen sült kalács, vagy a sütőből kivett pogácsa illatát. A könyvet Pataki Ádám cukrászmester 40 receptje teszi még gazdagabbá, amelyek alapján az interjúalanyok kedvenc süti-jét is elkészíthetjük. Hogy aztán jóízűen falatozva tovább lapozgassuk ezt a különleges könyvet. Csak úgy, édeskettesben.

## Haghenbeck, Francisco G.: Frida füveskönyve – Rejtélyek, vágyak, receptek

Frida Kahlo tizenhét éves korában rettenetes balesetet szenvedett. Túlélte, de életéért cserébe titkos egyezséget kötött a Halállal: minden évben, halottak napján áldozatot kell neki bemutatnia. Az áldozati ételek receptjeit Frida egy kis fekete füzetben gyűjtötte össze... Egy asszony féktelen élni akarása, lenyűgöző művészi kreativitása és szenvedélyekkel teli házassága a színpompás, de kegyetlen Mexikóban. Frida füveskönyve egy mágikus elemekkel tarkított, hiteles dokumentumokból építkező, magával ragadó regény a festő életéről és egy füzetéről, amely szédítő titkokat rejt. Francisco Haghenbeck mexikói író könyvében megismerhetjük Frida magyar származású édesapját, indián dajkáját, szerelmeit, művészetét, feminizmusát, valamint szenvedélyes életét Ernest Hemingway, Leon Trockij, Salvador Dalí társaságában.



## Ghayour, Sabrina: Az Ezeregy éjszaka ízei – Közel-keleti konyha mindenkinek 100 modern és könnyen elkészíthető étel a Földközi-tenger déli és keleti partvidékéről

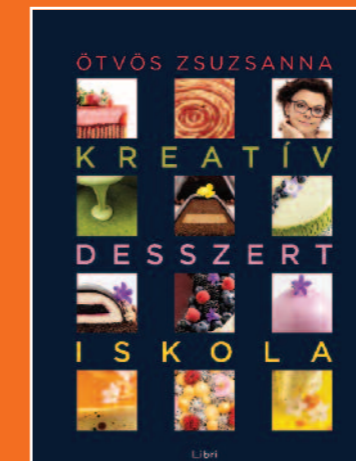
Ha egy ételnek perzsa, török vagy arab neve van, sokan azt gondolják, hogy biztosan nagyon nehéz elkészíteni. A szerző azonban bebizonyítja, hogy a közel-keleti konyhaművészet egyszerű és elérhető, az ételek elkészítésében pedig a legtöbbször semmi nehézség sincs. Az iráni származású brit szakács nemcsak bemutatja a Közel-Kelet klasszikus fogásait, hanem újrafogalmazza ezeket, s leszámol azzal az előítélettel, miszerint a közel-keleti ételek elkészítése időigényes és bonyolult. Ahhoz, hogy egy étel finom és különleges legyen, nem kell egymillió hozzávaló – sokszor elég néhány fűszer és hasznos tipp arról, mire valók, és milyen sokszínűen használhatjuk őket.

„Hatéves koromban kezdtem el perzsa ételeket főzni, de mivel olyan családban nőttem fel, amelyre a török, az arab, az örmény és az afgán kultúra, illetve gasztronómia is hatott, a repertoárom idővel kibővült ezekkel az ízekkel is. Mára megismertem a trükköket, amelyekkel a perzsa és a közel-keleti receptek egy része leegyszerűsíthető, s így olyan stílusban tudok főzni, ami illik a mindennapjaimhoz. Semmi rendtelenség, semmi hűhó, csak egyszerű, finom ételek – így szeretek enni, így szeretek főzni, és ilyen ételt osztok most meg veletek.” / Sabrina Ghayour



## Ötvös Zsuzsanna: Kreatív desszertiskola

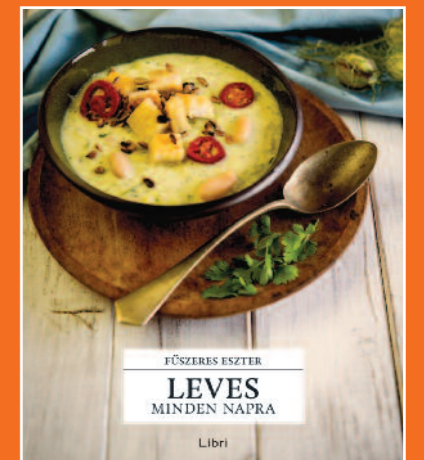
25 különleges desszert, 35 alaprecept, végtelen lehetőség



Az igazán jó desszert megkoronázza az ételsor végét, minden érzékünkre hat, és maradandó élményt jelent. A *Kreatív desszertiskola* bebizonyítja, hogy nem csak képzett cukrászok képesek ilyen, a családot és a barátokat lenyűgöző desszertműveletek elkészítésére. Mivel Ötvös Zsuzsanna maga is hobbicukrásként kezdte, pontosan tudja, hogyan válhat valaki lelkes amatőrből igazi mesterré. A jól követhető leírások, a látványos fázisfotók jelentősen megkönnyítik a francia cukrászat alapjaira épülő desszertek elkészítését, és kizárják a hibalehetőségeket. A kötet különlegessége, hogy 35 alapreceptre épül, és megmutatja, hogy az ezek apró módosításával miképpen kapunk végtelenül sokféle ízű és textúrájú – akár gluténmentes – piskótát, krémet, mousse-t vagy bevonót. A szerző az alaprecepteket használva példaként 25 komplex desszertet is összeállít. A *Kreatív desszertiskola* lényege, hogy merjünk játékos kreativitással hozzányúlni az alapreceptekhez. Így élhetjük meg az alkotói folyamat izgalmát, és így válhat ez a könyv a végtelen lehetőségek tárházává.

## Fűszeres Eszter: Leves minden napra

A leves igazi házas fogás, amibe belefőzzük szívünket-lelkünket. Pár évtizede gyakran megesett, hogy reggel egy kiadós levessel indították a napot. Később veszített a népszerűségéből, de manapság újra a reneszánszát éli, és az egyik legfontosabb ételünk lett. A világ nagyvárosaiban sorra nyílnak a levesező kis éttermek, ahol jól megfér egymással az ázsiai konyha az európaival vagy éppen a dél-amerikaival. A sok érdekes már szinte bárhol beszerezhető új alapanyag mellett a régi, megszokott hozzávalókból is könnyen készíthetünk valami egészen újszerű, izgalmas levest. Persze az sem utolsó szempont, hogy ez a fogás általában olcsó és egészséges. A szerző negyven kedvenc levest válogatta össze, évszakok szerinti elosztásban. Egy gazdag, jó leves tökéletes hétköznapi ebéd, de kitűnő vacsora is lehet egy fárasztó nap után. Fűszeres Eszter gasztronómia újságíró, a Fűszer és lélek blog és a megegyező című szakácskönyv szerzője Budapesten és Tokaj-Hegyalján él férjével és két gyermekével. Receptjeit és a családi történetekkel, hagyományokkal teli írásait több ezren követik napról napra.



# Kufli

Új egész estés kortárs magyar rajzfilm a mozikban! A kuflik visszatérnek nemcsak a gyerekek, de – tőlük megszokott módon – a felnőttek szórakoztatására is.

Október 3-án *Mi újság, kuflik?* címmel új magyar animációs film kerül a mozikba, a 2017-ben bemutatott *Egy kupac kufli* folytatása. Az egész estés rajzfilm a KEDD Animációs Stúdióban készült a népszerű magyar mesesorozat, a *Pagony* kiadásában megjelent *Kufli*-mesék alapján. A filmben ezúttal is a kortárs magyar művészet – irodalom, könyvillusztráció, animáció, zene és színjátás – legkiválóbb képviselői működtek közre. A film írója és rajzolója a kortárs magyar gyermekirodalom egyik legtehetségesebb és legsikeresebb alkotója, *Dániel András*. A meseíró-képzőművészt 2017-ben az Év Legjobb Illusztrátorának választották, 2019-ben pedig megkapta a Szép Magyar Könyv-díjat. Dániel András különös nyelvi és vizuális ötleteit, játékoságát a magyar animáció két kiemelkedő tehetségű alkotója vitte filmvászonra. Rendezőként a Dargay Attila-díjas *Jurik Kristóf* és az Oscar-díjra jelölt *M. Tóth Géza* jegyzi a filmet. A mesélőnek és valamennyi szereplőnek a hangját a Jászai Mari-díjas színművész, *Scherer Péter* kölcsönzi, felelevenítve a magyar szinkron-színészet legnemesebb hagyományait. A film egyedi hangzásvilága, a zenék és a különleges effektek a számos műfaji területen aktív *Alpár Balázs* munkája, aki szintén többszörösen díjnyertes zeneszerző.

A *Mi újság, kuflik?* újra elkalauzol bennünket az *Elhagyott Rét* bokrokkal pettyezett végtelenjére. A kuflik leginkább azt szeretik, ha nem történik velük semmi, és csak naphosszat heverészhetnek, beszélgethetnek, szemléldözhetnek a kupacuk tetején. De többnyire mégis úgy alakul, hogy békésen induló napjuk bonyodalmas kalanddá válik. A kuflik azonban jó barátok, így aztán együtt még a legkacifántosabb helyzeteket is meg tudják oldani.

A kufli mese- és filmsorozat évek óta nagy kedvenc nemcsak a gyerekek, hanem a felnőttek körében is. Az egyre növekvő népszerűség titka magukban a kuflikban rejlik. Dániel András hét, kicsit abszurd, de kedves kufli-figurája nagyon is emberi és szerethető karakter. Ezekbe a mesékbe életkortól függetlenül könnyen bele lehet feledkezni. A különös, abszurd humorú kalandok során a kuflik különböző karakterük, olykor eltérő vágyaik ellenére is képesek együtt megbirkózni a nehézségekkel. A történetek nagyon időszerű üzenet hordoznak. Nemcsak a gyerekek, hanem az egész család, a fiatalok és az idősebb közösségek számára is. Arra mutatnak példát, hogy a konfliktusok hogyan oldhatók humorral, kompromisszumkészséggel és egymás iránti kölcsönös figyelemmel.



# Könyvajánló

*Eric Litwin: Peti, a macska és a négy szökevény gomb*  
**Panda könyvek**

Peti, a pindur kandúr a kedvenc ingét veszi fel, amin négy nagy gomb figyel. Mind lesi az alkalmat, amikor megpattanhat. Egyesével elgurulnak, még sincs helye bűnük-bajnak! Számolj vissza Petivel, amint erről énekel!



*Eric Litwin: Peti, a macska és a hófehér cipő*  
**Panda könyvek**

Peti, a pindur kandúr lábán egy hófehér cipő ragyog. Csodálja száz utcasarok! De belelépked ebbe-abba, így lesz piros, kék meg barna – végül pedig csuromvizes, így újból fehér, ami színes. Ám ez Petit nem zavarja, a jókedve el nem hagyja. Színesen vagy színtelen, dalol tovább színtelen!

*Geoff Rodkey:  
Claudia és James kiássák a csatabárdot*  
**Delfin könyvek**

Claudia és James igazán jó testvérek. De semmi nem okoz akkora örömet nekik, mint az, ha borsot törhetnek a másik orra alá. Ugyan mit árthat egy kis civakodás? A két testvérben semmi közös nincs. Kivéve persze, hogy egyidősek – hiszen ikrek, és hogy mindkettőjüket ugyanaz a cél vezérli: legyőzni a másikat. A csatározás mindenhol zajlik: otthon, az iskolában, New York utcáin, SMS-ben, chaten, sőt, még a virtuális valóságban, egy mincraftos játékban is. Légy részese ennek a rafinált és vicces kalandnak, melyben a két testvér időt és energiát nem sajnálva fáradozik azon, hogy ő legyen a végső győztes.



*Sherri Duskey Rinker, Tom Lichtenheld:  
Jó éjszakát, építs tovább!*  
**Panda könyvek**

Ahogy lemegy a nap a nagy építkezés mögött, a szorgalmas munkagépek készen állnak, hogy jó éjszakát kívánjanak. Egyenként, egymás után a buldózer, a betonkeverő, a dömpér és a kotró is befejezi a munkát, aludni mennek, hogy készen álljanak egy újabb nehéz és fárasztó napra. Jó éjszakát!

# Szemrevaló Filmfesztivál

Egy hónap múlva, **szepember 26. és október 6. között** rendezik meg idén a budapesti Művész mozi-ban a **SEZEMREVALÓ | SEHENSZERT FILMFESTIVÁLT**. A Svájci Nagykövetség, az Osztrák Kulturális Fórum és a Goethe Intézet közös filmhete immár nyolcadik alkalommal ad ízelítőt a német nyelvterület filmkultúrájából, ezúttal is eredeti nyelven, magyar felirattal. 11 nap alatt 5 tematikus blokkban 18 filmet nézhet majd meg a közönség. A program elsősorban társadalmi és lélektani kérdésekkel foglalkozó nagyjátékfilmeket kínál, de több vígjáték és dokumentumfilm is lesz a kínálatban, köztük A *Bauhaus 100 éve*. Az idén elhunyt Bruno Ganzra a fesztivál egyik utolsó filmjével és néhány régebbi, legendás alakításának bemutatásával is emlékeznek, a nemrégiben elhunyt brazil énekes, a bossa nova „atyja” előtt pedig a *Hol vagy, João Gilberto?* című dokumentumfilm tiszteleg.

A fesztivál nyitófilmje a **Kontroll nélkül** című német dráma, mely az idei Berlinalén Ezüst Medve díjat nyert. A szívszorító történet hőse a kilencéves Benni. Szeretetéhes, nehezen kezelhető kislány, akinek mint-ha seholy nem jutna hely. Az állami szervezetek és szakemberek tanácstalanul adják őt tovább egymás között, agresszív kitérésével ugyanis folyamatosan veszélyezteti környezetét és saját magát. Pedig a kislány csak egyetlen dolgot szeretne: visszakapni az édesanyját, aki lemondott róla.

A program egyik legizgalmasabb, valós eseményeket feldolgozó darabja az idei Német Filmdíjon hat díjat nyert **Gundermann** című német film, mely a keletnémet énekes és STASI-ügynök, Gerhard Gundermann életét mutatja be. A **Zwingli** című svájci film 1519-ben játszódik Zürichben. Főszereplője egy fiatal pap, akinek forradalmi gondolatai majdnem polgárháborút szítanak. A **trafikos** című osztrák film pedig Robert Seethaler nemzetközi bestsellere alapján készült: megrázó történet egy fiatalemberről, aki Bécs náci megszállása idején köt barátságot Sigmund Freuddal. A híres pszichiátert az idén elhunyt **Bruno Ganz** alakítja, akire a fesztivál néhány régebbi filmjének vetítésével is emlékeznek.

A **Bauhaus 100 éve** című dokumentumfilm az iskola 1919-es alapításáról mesél, megvilágítja a Bauhaus fejlődését és változásait az 1933-as bezárásáig. A *Girl from Ipanema* és számos bossa nova világláger szerzője, João Gilberto harminc évig teljesen visszavonult a nyilvánosság elől. A **Hol vagy, João Gilberto?** című dokumentumfilmben Georges Gachot elhatározta, hogy megkeresi a legendás zenészt. Végül a **Talajt vesztve** című osztrák pszichodráma Maria Kreutzer rendezésében egy testvérpár kapcsolatán keresztül beszél „a mindannyiunkban ott lakozó sötétségről”.

Október elején a filmek egy részét Szegeden, Pécsen és Debrecenben is vetítik.



## Könyvajánló

### Déri Szilvia: Kovászkaland

*Kenyerek, sós és édes sütemények természetesen*

Miért kaland kovással sütni? Mert a kovászt etetni, figyelni és szeretni kell. Déri Szilvia, a Házi-sáfrány blog szerzője nemcsak azt árulja el, miért egészségesebb a kovásztolt kenyér a bolti változatnál, de megosztja az olvasókkal kedvenc receptjeit is, az aszalt fügés vagy a japán tejes kenyérről kezdve a kiflin és a bagelen át a kovással készült gofriig. E gyűjtemény 31 igazán menő kovászos recepttel vár. Vágj bele a kovászkalandba, hogy a saját kenyeredbe is belevághass! „Déri Szilvia igazi pék! Rajong a kovászáért, mintha egy kis ufót nevelne otthon. Érdekes tőle mindent ellesni, mert még nagyon sok lelkes kenyérsütőre van szükség, hogy egyre több ember egyen jó kenyeret.” (Tilla, a Kenyérlelke Fesztivál szervezője)



### Vári Dávid:

#### Terítéken – A magyar vadgasztronómia receptkönyve

*A bátorság a tányéron kezdődik!*

Az ember ősidőktől fogva azért vadász, hogy zsákmányát megegye. A fiatal, de tapasztalt vadász, Vári Dávid gyermekkorától a szenvedélyesen járja az erdőt a vadak után. Lassan kitanulta Diana istennő mesteriségének minden csínját-bínját. Mesterfokon elsajátította az elejtett apró- és nagyvadak legkülönbözőbb elkészítési módjait is, és most a nagyközönség elé tárja kedvenc ételkreációit. Izgalmas kihívásnak tartja, hogy megteremtse az ízek és a húsok harmóniáját, belecsempészve a tájegység jellegzetes fűszereit, konyhai tradícióit, ahogy a festő kikeveri a színeket vagy a komponista egyesíti a ritmust a dallamokkal. Könyvében 89 ínycsiklandó étel receptjét mutatja be, melyek mind különleges vadhúsból készülnek, a muflontól a galambon át a borzrig és a vaddisznóig. Közben pedig a vadász szemével a terítékre kerülő állatokat is megismerhetjük.

### Ambrus Éva: Anya, kérek még! – Hozzátáplálás egyszerűen

Amikor a hozzátáplálás témája aktuálissá válik, édesanyaként sokféle egymásnak ellentmondó információval találkozhat. Elsőre ijesztő lehet az egész, de akkor jársz a legjobb úton, ha a sok jó tanácsot félretéve kisbabád jelzéseit figyeled és követed. A kisgyermek egészséges fejlődését az első években alapozod meg, ehhez pedig a kiegyensúlyozott táplálkozáson át vezet az út. Ambrus Éva – a ManóMenü.hu alapítója, feleség és édesanya – szakértőkkel karöltve mutatja meg, hogy a hozzátáplálás milyen egyszerűen is működhet. A könyvből megismerheted, hogyan érdemes felkészülni a hozzátáplálásra, vagyis milyen alapanyagokkal, hogyan kezdj hozzá, milyen konyhatechnológiai eljárásokat és eszközöket alkalmazz, melyek azok a biztos jelek, amelyekből arra következtethetsz, kisbabád készen áll rá, de arra vonatkozóan is megnyugtató tanácsokat kaphatsz, mit tegyél, ha válogatni kezd, vagy éppen beteg. A hasznos gyakorlati útmutató mellett a könyvben több mint 130 egészséges és bababarát receptet is találsz: egyszerű és kombinált püréket, totyogósoknak való ételeket, egészséges nasikat, házi babakekszket, születési tortákat, ünnepi bababarát finomságokat. Hiszen minden étel, amit te készítesz gyermekednek, igazi ajándék!



### Kiss Dóri: Glutén- és laktózmentes alapszakácskönyv

A szerző első, *Életem gluténmentesen* című könyve megjelenése óta óriási segítséget nyújt a hozzá hasonlóan gluténérzékenyek számára. Receptjei rendkívül népszerűek, mivel gyorsan és egyszerűen elkészíthetők, és nem utolsósorban gluténmentesen is igazán ízletesek. Legújabb könyvében a szerző a cöliákia mellett kialakuló laktóztolerancia esetére is megoldást kínál. Bemutatja a kétféle diétában alkalmazható alternatív alapanyagok sokszínűségét és választékát, valamint azokat a főzési praktikákat, amelyekkel bárki könnyedén elsajátíthatja az ízletes mentes főzés szabályait. A népszerű blogger ezúttal 77 többségében hagyományos étel receptjét osztja meg az olvasókkal, a rántott hústól kezdve a gulyáslevesen át a gríztes tésztáig, glutén-, laktóz- vagy éppen tejmentes formában. A reggelire, kisétkezésekre ajánlott ételek, levesek, húsos és húsmentes fogások, tészták mellett kenyérfélék, péksütemények és ínycsiklandó desszertek is szerepelnek, amelyekből könnyedén összeállítható, akár egész hétre is a mentes menü.

# Akik maradtak

## színes magyar dráma

Magyarországi bemutató: 2019. szeptember 26.

Rendező: Tóth Barnabás  
Producerek: Mécs Mónika és Mesterházy Ernő  
Forgatókönyvíró Tóth Barnabás és Muhi Klára  
Operatőr: Marosi Gábor HSC  
Zeneszerző: Pirisi László  
Vágó: Mógor Ágnes HSE  
Jelmeztervező: Lengyel Rita  
Díszlettervező: Rajk László  
Art director: Kiss Dorca  
Casting director: Ascher Irma  
Hang: Zándoki Bálint és Lukács Péter Benjamin  
Sminkmester: Kund Barbara  
Fodrász: Károlyi Márk  
Gyártó: INFORG-M&M FILM  
Forgalmazó: Budapestfilm

Szereplők: Hajduk Károly, Szőke Abigél, Nagy Mari, Simkó Katalin, Horkay Barnabás, Lukács Andor, Zsurzs Kati, Jordán Adél, Stefanovits Angéla, Igó Éva, Spitzer Gyöngyi, Paizs Miklós

Az Oscar®-díjra nevező bizottság döntése értelmében Magyarországot a 2019. évi „nemzetközi film” kategóriában Tóth Barnabás Akik maradtak című filmje képviseli az Oscar® versenyben. Tóth Barnabás szinkrontolmácsokról szóló SUSOTÁZS című rövidfilm vígjátéka tavaly felkerült a 10 legjobb elsőszereplős alkotás közé az Oscar® szűkített listájára.

Az *Akik maradtak* egy lélekemelő, könnyedséggel és melegséggel teli történet a szeretet gyógyító erejéről. Tóth Barnabás (*Újratervezés*, *Susotázs*) legújabb nagyjátékfilmje F. Várkonyi Zsuzsa: *Férfitől lányregénye* című könyve alapján készült.

Aladár (Hajduk Károly) magányos nőgyógyász. Egyik fiatal páciense, Klára (Szőke Abigél), dacos kamaszlány, aki makacsul „várja haza” szüleit a haláltáborból a II. Világháború utáni Budapesten. Kettejük egymásra találása, majd páratlanul komplex és gazdag kapcsolata áll e viharos történelmi időkbe ágyazott film középpontjában. Klára impulzív és makacs kamaszból fokozatosan fiatal nővé érik a férfi óvó szárnyai alatt, míg az orvos élete új értelmet nyer a lányról való gondoskodás által. Mindketten a túléléssel küszködnek, de talán több eséllyel, mint más kortársuk, mert korábbi életükből van elegendő szeretetforrásuk, ami nemcsak 1944 traumáját segít begyógyítani, hanem tartást ad az '50-es éveket is átvészelni.



# DélUtán<sup>magazin</sup>

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 engedélye szükséges.

**Cím:** H-8230 Balatonfüred, Zákonyi sétány 4.  
**Telefon:** + 36 87 583 000 • + 36 30 648 6072  
**Fax:** + 36 87 480 057  
**E-mail:** sales.balaton@silverinelake.hu  
**Web:** www.silverinelake.hu

  
**HOTEL SILVERINE  
LAKE RESORT  
BALATONFÜRED**  
★★★★  
SUPERIOR



## Gyógyító hétköznapi

min. 4 éjszaka hétfőtől péntekig vagy vasárnaptól csütörtökig

ÁRAK: Ft/fő/éj	02.01-06.23	06.24-07.31.	08.01-08.21.	08.22-08.31.	09.01-01.31.
Standard szoba.....	11.730 Ft	13.800 Ft	15.180 Ft	13.800 Ft	12.420 Ft
Superior szoba.....	13.110 Ft	15.180 Ft	17.250 Ft	15.180 Ft	13.800 Ft
Deluxe lakosztály*.....	35.190 Ft	41.400 Ft	45.540 Ft	41.400 Ft	37.260 Ft

\* 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 igénybevételéhez beutaló NEM kell. Kizárólag TAJ-kártya és lakcímkártya szükséges. • EGYÁGYAS FELÁR: 25%

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

