

Ingyenes turisztikai
programajánló magazin

ÉLMÉNY itthon



Fókuszban
Több mint fürdőzés

2012. JANUÁR

Minden élménnyel több leszel
www.itthon.hu



MAGYARORSZÁG
Szívedhez legközelebb

EGÉSZSÉGESEN | MOZGÁSBAN | VÍZPARTON | KUL-TÚRA | FALUJÁRÁS | ÍZUTAZÁS

JANUÁR

Március 16., Művészetek Palotája
Lajtha: Hortobágy – filmkoncert
 Vezényel: Kocsár Balázs
 Közreműködik: a Magyar Rádió Szimfonikus Zenekara

Március 17., Vígszínház
Pokoli vígjáték – Egy sorozatgyilkos vallomásai
 Jack Unterweger szerepében: John Malkovich
 Közreműködik: Orchester Wiener Akademie

Március 18., Művészetek Palotája
Ütős nap
 Közreműködik: Amadinda Ütőegyüttes, Garry Burton, Chick Corea, Kocsis Zoltán

Március 18., Uránia Nemzeti Filmszínház
Mihaela Ursuleasa zongoraestje

Március 19., Művészetek Palotája
Gypsy-Indian World Jazz Project
 Közreműködik: Szakcsi Lakatos Béla, Tony Lakatos, Terri Lyne Carrington

Március 20., Uránia Nemzeti Filmszínház
Balázs János zongoraestje

Március 22., Művészetek Palotája
Orosz Nemzeti Zenekar
 Vezényel: Mihail Pletnyov

Március 24., Művészetek Palotája
Az I Musici di Roma Vivaldi estje

Március 24., Olasz Kultúrintézet
Wiener Sängerknaben

Március 26., Művészetek Palotája
Royal Philhamonic Orchestra
 Vezényel: Charles Dutoit

Március 16–24., Nemzeti Színház
Nemzetközi Színházi Fesztivál
 L'immédiat (Franciaország)
 Radu Stanca Nemzeti Színház (Nagyszeben)



24



Egészségesen

- 6** Több mint fürdőzés Gyógyulás és wellness
10 Melegedjen a Velencei-tónál! Kényeztetés felsőfokon
12 Búcsú a pluszkilóktól Szállodák fogyókúra programjai
14 Gyógyfürdő a sódombnál Egerszalók

Mozgásban

- 15** Alpesi hangulat Eplényi Sáréna
16 Jégútúra a Tisza-tavon
17 Mesél a téli erdő Túratippek

Naptár

- 18** Programtippek decemberre

Kul-túra

- 20** Déryné szekerétől a miskolci kocsonyáig
23 Hősök, királyok, szentek a Magyar Nemzeti Galériában
24 Ízek és imák A boldogság útjai
26 Télén is Balaton Múzeumról múzeumra
27 A váci múmiáktól Pom-Pomig Sajdik Ferenc mesevárosa

Falujárás

- 30** Ha megcsordul Vince... Hagyományőrzés

Ízutazás

- 31** Kóstoljunk hungarikumokat! A pálinkától a paprikáig
34 Ahol íze van az életnek Újaterített vendégasztalok



MAGYARORSZÁG
 Szívedhez legközelebb

ÉLMÉNY itthon
 Ingyenes turisztikai
 programajánló magazin

Megjelenik havonta a Magyar Turizmus Zrt. kiadásában.

Felölös kiadó: Horváth Gergely vezérigazgató **Főszerkesztő:** Dudás Krisztina marketingigazgató

Felölös szerkesztő: Fucskó Hajnalka **Tervezőszerkesztő:** Vitéz Petra

Szerkesztőség és hirdetésfelvétel: Turizmus Kft. 1074 Budapest, Munkás utca 9. **Telefon:** (36-1)266-5853

Fax: (36-1)338-4293 **E-mail:** sales@turizmus.com **Fotók:** Magyar Turizmus Zrt. Fotótár

Nyomda: CREW Kft. 1067 Budapest, Eötvös utca 9.

12

március 16–26.

Budapesti
 Tavasz
 Fesztivál

BUDAPEST
 Budapesti Fesztivális Önkormányzata

NEMZETI
 ERŐFORRÁS
 MINISZTERIUM

RÉSZLETES INFORMÁCIÓ:

www.btf.hu





Virtuális idegenvezetés Szolnokon

A kiterjesztett valóságban kalandozhatnak Szolnokon az okostelefon-tulajdonosok a T-City legújabb fejlesztésének köszönhetően. A Virtuális Idegenvezető szolgáltatás által a városba érkezők elérhetik a település turisztikai kínálatát, legfrissebb idegenforgalmi és programajánlatait, és segítségével a köztéri alkotások érdekességeit is könnyen megismerhetik. A rendszer audioguide-modult tartalmaz, amely a városnézés során valódi idegenvezetőként, hangban mondja el a látottakat. Az alkalmazás iOS (iPhone) és Android platformon működő okostelefonon használható, de fejlesztés alatt áll Windows Phone Mobile-ra optimalizált verziója is. www.telekom.hu

Jobb kilátás a Balatonra

Teljesen felújították a Badacsonyi legmagasabb pontján lévő Kisfaludy-kilátót. A Tapolcai-medence legmagasabb, 437 méter magas tanúhegyén álló régi kilátó még a hatvanas években épült, állapota leromlott, teljesen le kellett bontani. Az új, 18 méter magas, forgótest formájú építmény minden szintjén pihenőket alakítottak ki. Tetejéről pártatlan panoráma nyílik a tanúhegyekre – Szent György-hegy, Csobánc, Gulács – és a Balatonra. Felújították a Kisfaludy-kilátóhoz vezető három turistaútvonalat is, a tűzrakóhelyeket, az asztalokat és padokat, és új iránymutató táblák tájékoztatják a táj látnivalóiról a túrázókat. www.badacsony.com



Jön a Stone Roses, Björk és Skrillex

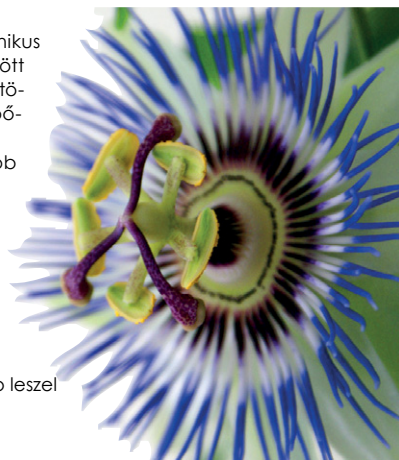
Az idén újra összeállt manchesteri alternatív sztárscapat, a Stone Roses, valamint a 2011-ben új albummal jelentkezett izlandi énekesnő, Björk is koncertezik jövőre Magyarországon: a brit zenekar augusztusban a jubileumi 20. Sziget fesztiválon, Björk július közepén a zamárdi Balaton Soundon fog fellépni. A 2012-es soproni VOLT Fesztivál biztos fellépője lesz Skrillex, a dubstep fiatal sztárja – tájékoztatott a Sziget Szervezőiroda. www.sziget.hu



Még több növény a vácrátóti botanikus kertben

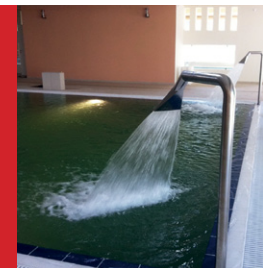
Megújult a Magyar Tudományos Akadémia vácrátóti botanikus kertje: a több mint másfél éves projekt részeként többek között új növényeket telepítettek, kicserélték a kerítéseket és az öntözőrendszert, felújították az utakat. Több mint 1400 növénnyel bővült a 27 hektáros kert állománya.

A 180 évvel ezelőtt alapított vácrátóti nem a legnagyobb területű, de több mint 12 ezer fajával és fajtájával messze a leggazdagabb botanikus kert Magyarországon. Az üveg-házi kollektcióban csaknem háromezer féle növény kapott helyet, emellett számos puhatestű, rovar, hal és madár él a kertben, amely a benne őrzött és bemutatott növényeknek köszönhetően felbecsülhetetlen értékű nemzeti kincs. www.botkert.hu



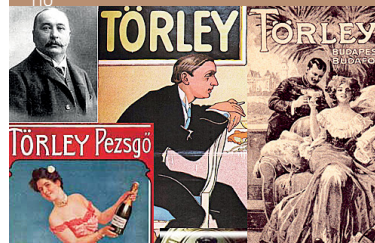
Újra fürödhetünk Nagykőrösön

Másfél évig tartó felújítás eredményeként újjászületett a nagykőrösi termálfürdő. Az újonnan épített 25 méteres úszómedence, a fedett tanuszoda és a termálvizes medence mellett egy terápiás központ létesült, amely különféle rehabilitációs és gyógyászati tevékenységek céljára is alkalmas. A fürdő magas kalcium-magnézium-hidrogénkarbonátos sótartalmú termálvize kiváló ízületi bántalmak, bőr- és idegrendszeri betegségek kezelésére. A wellnesslétesítményben relaxációs zene, exkluzív finn szauna, sókamra, gőzkabin, pihenőterasz, valamint változatos wellnessprogramok és terápiás csomagok várják a közönséget. www.nagykoros.hu



Óbudára költöztek a vendéglátás emlékei

Ismét tárt kapukkal várja a látogatókat a Magyar Kereskedelmi és Vendéglátó-ipari Múzeum új helyszínen, Óbudán, immár a Korona tér 1. alatt (volt Dugovics Tivusz tér). Az újranyitott múzeumban többek között Krúdy Gyula életének budapesti színtereit felidéző kiállítás, Zórád Ernő életmű-kiállítás, Csárdás, polka, zepperli címmel 19. századi zenetörténeti, valamint reklámtábla-kiállítás látható. www.mkvm.hu



Nem drágultak a balatoni horgászjegyek

Áfamentesek a balatoni területi horgászengedélyek januártól, részben ennek köszönhetően nem kényszerül jegyáremelésre a Balatoni Halgazdálkodási Nonprofit Zrt. (BHNPF). Eddig 25 százalékos áfa terhelte a balatoni horgászjegyeket, viszont a horgász-szervezetekhez hasonlóan a hajdani Balatoni Halászati Zrt. jogutódja, a BHNPF nonprofit társaságként működik tovább, ezért mentesülnek az áfa alól az engedélyek is – jelentette az MTI. A 2012. évre szóló, 10 százalékos körüli kedvezményt biztosító akciós területi engedélyeket január 27-ig lehet megvásárolni, továbbá két nagy, februári és márciusi horgász-szakkiállítás (a FEHOVÁ-n és a HIT-csarnokbeli horgászexpón) is kaphatók lesznek. www.balatonihalgazdalkodas.hu



Sípálya szerelmespároknak

A szezon elejére a mátraszent-istváni Síparkban elkészült a leg-hosszabb hazai éjszakai pálya-rendszer, amely több mint két kilométer hosszú. A kivilágított, közepes nehézségű sípálya az ország legmagasabban fekvő hegyi falvai között található. Kialakítottak egy új síutat is, amelyet színes égőkkel világítanak meg, és kifejezetten a szerelmespároknak ajánlanak: itt több helyen is megállhatnak a szők, hogy a mát-rai tájban gyönyörködhesseken. www.sipark.hu



INFÓ

**Magyar Turizmus Zrt.
Nemzeti Turisztikai
Információs Szolgálat**

0–24 órás infóvonal: 1/438-8080

E-mail: info@itthon.hu

Web: www.itthon.hu

www.tourinform.hu



MAGYARORSZÁG
Szívedhez legközelebb

tourinform
Turista információ - Tourist information

Több mint fürdőzés

A téli búbánat ellen garantált orvosság egy kiadós fürdőzés. Egy kis bugyogás a meleg vízben, izzadás a szaunában, és máris jobb kedvűen vágunk neki a monoton hétköznapiaknak.

A nyirkos, hideg, lehangoló időben sokszor a lábunkat sincs kedvünk kitenni otthonról. A meleg vizes fürdőkbe mégis érdemes útnak indulni, hiszen az itt kínált szolgáltatások testünket és lelkünket egyaránt kényeztetik.

A létesítmények nagy része kiemelt célként kezeli, hogy minden korosztálynak kínáljon élményeket, repertoárjukban gyógy- vagy termálvizet, élménymedencéket, izgalmas csúszdákat, valamint a legkisebbeket kiszolgáló pancsolókat és játszórészeket egyaránt felvonultatnak. Nem csak a víz adta örömeire kell azonban gondolni, hiszen a wellnessrészlegekben többféle izzasztókamra sorakozik, a legtöbb helyen masszázsok és szépítő testkezelések széles skálájából is válogathatunk. A masszírozó vízsugarak kényeztetése, egy kiadós izzadás vagy egy alapos dögönyözés után pedig jöhet a kényelmes ejtőzés a pihenőszékekben. Mindközben egészségünk oltárán is áldozunk, hiszen a stresszoldás mellett a gyógyvizek és a szaunázás kedvező élettani hatásait is kihasználjuk: enyhülnek az ízületi fájdalmak, csökkennek egyes betegségek kellemetlen tünetei, és a kórokozók támadásai ellen is felvértezzük magunkat.

Élmények keleten ...

A 66 méteres átmérőjű kupolacsarnok alatt elterülő, trópusi hangulatú debreceni **Aquaticum Mediterrán Élményfürdőben** a különböző medencék és csúszdák mellett többféle program várja a vendégeket. A zumbaórák alkalmával bárki táncra perdülhet a vízben. A zenés-táncos fitneszprogram nemcsak a kondíciót javítja, hanem kiváló alakformáló és nagyserű szórakozás. Kéthetente pénteken, az éjszakai fürdőzések során a legjobb zenékre csobbanhatunk és bulizhatunk. A létesítmény szaunacentrumában hétvégenként szaunaszeánszokat tartanak. Az élményfürdő felső emeletén kialakított többszintes gyermekjátszó a pancsolás után újabb kalandokat kínál a legkisebbeknek. www.aquaticum.hu

Látinivaló: Modern és Kortárs Művészeti Központ

A nagy múlttal rendelkező Nyíregyháza-Sóstógyógyfürdő legfiatalabb létesítménye, az **Aquarius Élményfürdő** kínálatának kialakításánál



több generáció együttes pihenésének megteremtése volt a fő cél. A Termávilágban a regenerálás és a pihenés áll a középpontban. A gyógymedencék erejét adó jódos, brómos, oldott sókban gazdag víz mozgásszervi, reumatikus nőgyógyászati, ízületi betegségek, gerincbetegségek, rehabilitáció esetén javasolt. Az Élményvilágban magasabb fokozatra kapcsolhatunk: itt a hullámedence és a sodrófolyosó mellett a csúszdák a főszerep. A legkisebbekről sem feledkeztek meg, a Gyermekvilágból a nap végén is nehéz lesz az apróságokat kikönyörögni. www.aquariusfurdo.hu

Látinivaló: Nyíregyházi Állatpark

Nyolc kabinban a szaunázás hat fajtáját lehet kipróbálni Gyopárosfürdőn. Az **Oroszháza-Gyopárosfürdő Gyógy-, Park- és Élményfürdő** szaunaparkjában a száraz és forró finn szaunák mellett mérsékelt melegét kínáló kabinok, melegedők, gőzfürdő és infrasauna is sorakozik, a „kezdő” és a haladó” szaunázók nagy öröme. A szaunabár és a páratlan kilátás már csak hab a tortán. A vendégek az egészségi állapotuknak és kondíciójuknak megfelelő izzasztókamra kiválasztásához segítséget is kapnak. A közel hat hektárnyi területen fekvő létesítmény összes szolgáltatásának kiélvezése több napba is beletelhet. Az itteni hidrogén-karbonátos gyógyvíz fokozza a szervezet regenerációs képességét, gyulladás- és fájdalomcsillapító hatású, csökkenti az allergiás reakciókat, egyes bőrbetegségek kellemetlen tüneteit. www.gyoparosfurdo.hu

Látinivaló: Kútmúzeum



... nyugaton

A négycsillagos **Sikonda Wellness Hotel** és a hozzá tartozó, külsős vendégek által is látogatható Paeonia Spa már fekvésével rabul ejti látogatóit: a lankás hegyoldalak által körülvett, sajátos klímával rendelkező Sikonda-völgy önmagában is megér egy látogatást. A fürdőben négy belső és két, szezonálisan működő kinti medence közül lehet választani. A leg-



kisebbséket delfin formájú csúszda, teknős, bohóc és gomba csábítja játékra a gyermekmedencében, a kisbabák ápolásához külön helyiség áll rendelkezésre. Hétvégenként itt is aqua zumbára hívják a vendégeket. A wellnessrészleg különösen erős masszázsközpont, a vizes és az elektroterápiás kezelések kínálatja is igen gazdag. www.sikondafurdo.hu

Látinivaló: Mánfa Árpád-kori temploma

Megnyílt a magyarhertelendi fedett Élmény- és Termálfürdő



A Hertelendi Termál Kft. 2008-ban pályázatot nyújtott be a „Magyarhertelendi fedett élménypark kialakítása” címmel, melyet a Nemzeti Fejlesztési Ügynökség az Európai Regionális Fejlesztési Alapból 150.000.000 Ft összegű vissza nem térítendő támogatásban részesített. A létrejövő komplex turisztikai szolgáltatásokat nyújtó intézmény, amely egész évben alkalmas a vendégek fogadására, 18 új munkahelyet teremt a kistérségben élők számára és környezetbarát módon üzemeltethető.

Az ösfás zöldfelülettel körülvett, 3200 m² hasznos alapterületű, 2 szintes fürdőépületben 381 m² vízfelszínnel 4 medencetípus és számos új szolgáltatás (9 szauna, ebből 4 naturista szauna, paradisi sóbarlang, masszázs, étterem) és mellette szezonálisan a 6 medencés szabadterei strand várja a vendégeket. Az új létesítmény szolgáltatásaival változatos igényeket, célcsoportokat képes kiszolgálni, és teljes körűen akadálymentesített.

Bővebb információk: www.hertelenditermal.hu oldalon ill. a 72 390 760-as telefonszámon kaphatnak.



A gondosan megőrzött történelem és a legújabb kor vívmányainak szimbiózisa valósul meg a **Siklósi Thermal Spaban**. A vár szomszédságában található háromszintes termálfürdő belsőépítésztére különös figyelmet fordítottak. A medencéket körülvevő színes bástyák például a vár biztonságos falait jelképezik, belsejükben meglepetésszerűen várják a fürdőzőket. A komplexumban a hideg és meleg vizes medencék, gyermek- és élményfürdők, izasztókamrák és sportpályák mellett színes programkínálat teszi még teljesebbé a kikapcsolódást. www.siklosfurdo.hu

Láttnivaló: Siklósi vár



Siklósi Thermal Spa

Élményzuhanyok biztosítják a felfrissülést az izasztókamrák forrósága után a síófoki Galerius Fürdőben. Az alagsori szaunavilág különlegessége még a nagyméretű, panorámás bioszauna, valamint a sóbarlang és a tengeri levegős kabin, utóbbi főként az asztmásoknak és az allergiás megbetegedésben szenvedőknek kínál enyhülést. Hétfőként szaunaszeánszokon is részt vehetünk. További kényeztetésre az emeleti szaunavilág szolgáltatásai és az élményfürdő medencéi is lehetőséget kínálnak. A gyógymedencéket tápláló nagyberényi gyógyvíz mozgásszervi problémák, nőgyógyászati és urológiai betegségek, bőrgyógyászati elváltozások gyógyítására, valamint baleseti sérülések és ortopédiai műtétek utókezelésére ajánlott. www.galerius-furdo.hu

Láttnivaló: Tojás múzeum



Galerius Fürdő

... és a fővárosban

Ezernyi élményt nyújt felnőttek, gyermeknek egyaránt Közép-Európa legnagyobb fedett vízi élményparkja, a budapesti Aquaworld a Megyeri híd lábánál, az M0-as autópálya mellett. Az ide látogató vendégek felfedező kalandorokká változva barangolhatnak a trópusi hangulatú Angkorrom templomban, 17 bel- és kültéri élmény-, valamint úszómedencében mártózhatnak meg, kalandot és némi adrenalint pedig a 11 különleges csúszda garantál számukra. Szárazföldi élményként egy hatalmas játszóbírodalom, a Bongo Kids Club várja a csemetéket. A pici babák és szüleik kényelmét gyerekágy, pelenkázó, zsúrterem és járóka is szolgálja. Hétfőtől csütörtökig ráadásul őrési kedvezményekkel élvezhetjük mindezt: hétfőn 30 százalékkal olcsóbban vásárolhatók meg a napjegyek, kedden a babáké a főszerep, szerdán hölgnapot tartanak, csütörtökön pedig a diákok szórakozhatnak fél áron. www.aqua-world.hu

Láttnivaló: Újpesti Lepkémúzeum



Aquaworld Budapest

Pintér Tünde

Élményfürdő karácsonyra

Kellemes karácsonyi ajándékot kaptak a kecskeméti: megnyílt a város új élményfürdője, összesen 17 medencével.

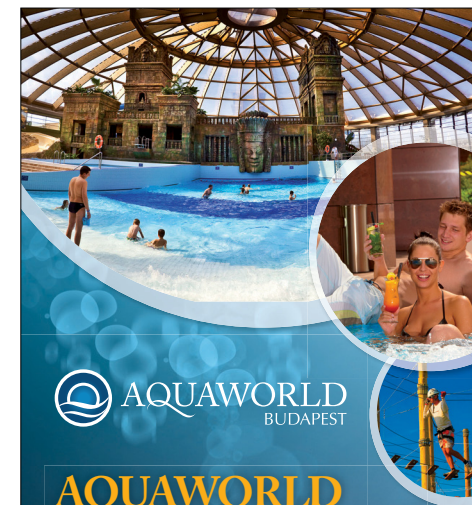
Az új kecskeméti fürdőkomplexum uszodája már szeptemberben megnyílt a sportolni vágyók előtt, amelyben az 50 méteres medence mellett bemelegítő és tanmedence, valamint fitnessrészleg is található.

A közvetlenül karácsony előtt átadott élményfürdő karibi hangulatot idéző medenceterében két élmény-, hullám- és kalandmedence, mászófal és sodrófolyósó létesült. Attraktív elemek a térbe ültetett „karibi terasz” emeleti szintjén lévő panorámedence és az alatta vízeséssel határolt barlangmedence. Két csúszda is épült, amelyek 12 méter magasról indulnak. A pihenőhelyiségben hang- és fényhatások segítik a teljes ellazulást. A kisgyermekeseket baba-mama- és pancsolómedence várja a közelben pelenkázóval és pihenőszobával, de gyermekmegőrző is van, ahol szakavatott nevelők vigyáznak a kicsikre.

A gyógyászati és wellnessrészlegben masszázshe-lyiségek, iszapkezelők, tangentoros kezelő és szolárium áll a vendégek szolgálatára. Különlegesség a watsu-medence, amely a keleti terápiás kezelés mellett egyéb gyógyászati kezelésekre ad lehetőséget. Külön szolgáltatásként vehető igénybe a szaunavilág, ahol a jacuzzi mellett két finn, aroma- és infrasaunát, gőzkabint és jégkamrát használhatnak a vendégek. Ezt két kültéri szauna és egy nyitott jacuzzi egészíti ki. www.kecskemetifurdo.hu



Karibi hangulat Kecskeméten



AQUAWORLD
BUDAPEST

AQUAWORLD
VÍZIBÍRODALOM

CSOBBANÓS ÉLMÉNYEK
TÉLEN – NYÁRON

Közép-Európa legnagyobb kupolával fedett élményfürdője télen – nyáron várja szórakozni vágyó vendégeit Budapesten!

- 11 csúszda
- 17 élménymedence
- gyerekvilág
- nyári vízi világ
- szaunavilág
- Bongo Kids Club gyermekjátszóház
- extrém sportok – szörf, trambulín, kalandpark és még megannyi felejthetetlen szórakozás!

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ ÉS FOGLALÁS

Ramada Resort – Aquaworld Budapest
c1A 1044 Budapest, Íves út 16.
T 1P 06 1 2313 760 | F 06 1 2313 779
E aquaworld@aquaworld.hu | www.aqua-world.hu

Melegedjen a Velencei-tónál!

A hidegebb hónapokban is képes testet-lelket melengető programot kínálni a Velencei-tó, hiszen a partján kiváló fürdő és wellness-szállodák várják szolgáltatásaikkal a gyógyulni és pihenni vágyó vendégeket.

A Velencei-tó déli partján található **Agárdi Gyógy- és Termálfürdő** ezer méter mélyről érkező 58 fokos, ásványi anyagokban gazdag gyógyvize kiválóan alkalmas mozgásszervi megbetegedések, reumás panaszok, kopások és nőgyógyászati problémák kezelésére, gyógyításra. A fürdőben teljes körű balneológiai szolgáltatás működik. Az egyedi kivitelezésű, kupolás élménymedence fekvő és álló élményelemekkel, gejzírekkel, leválasztott gyermekpancsolóval az egész család számára felhőtlen kikapcsolódást nyújt, amiben a szülők segítségére van a 150 négyzetméteres játszóház is. www.agarditermal.hu

Velencén, közvetlenül a tó partján fekszik a **Velence Resort & Spa** családbarát élményfürdője, ahol két szinten és kültéren összesen 11, változatos vízi elemekkel gazdagított medencében fürdözhetnek a vendégek. Az itteni gyógyvíz összetétele

leginkább a budapesti Gellért és Széchenyi fürdőjéhez hasonló. Többféle egészségügyi problémára, így gerinc- és ízületi betegségek kezelésére, műtétek utáni rehabilitációra, érszűkület és keringési zavarok enyhítésére ajánlható, de az asztmás, idült hörghurutos panaszokat is csökkenti inhalálás esetén. A változatos szaunapark és a számos egzotikus különlegességet is kínáló gazdag masszázspalette mellett az egészségcentrum négy átfogó életmód-programmal nyújt segítséget az egészséges életvitel megteremtésében. A ház exkluzív szolgáltatása a day spa, ami egy kétszemélyes privát fürdő szaunával, pezsgőfürdőkáddal, páros svédmasszázsral. www.velencespa.com

A gárdonyi **Vital Hotel Nautis** kétszintes wellness-centrumában is minden adott a kellemes kikapcsolódáshoz. Az élménymedence, a többféle szauna, a kandallós pihenő, a hagyományos és eg-

Gyógyulni Pápan

Az 1500 négyzetméteres gyógyászati központ decemberi felavatásával kompletté vált a pápai gyógy- és termálfürdő fejlesztése, amelynek eredményeként három új strandmedencével és három óriáscsúszdával is bővült a Várkertfürdő idén. A vízfelület 1 500 négyzetméterről összesen 3 500 négyzetméternyire nőtt. A legkorszerűbb technológiával felszerelt gyógyászati központban elsősorban mozgásszervi rehabilitációt és reumatológiai kezeléseket végeznek. www.varkertfurdo.hu

Fotó: Velence Resort & Spa



Kicsik és nagyok egyaránt jól érzik magukat Velencén

zotikus masszázssok mellett újdonság a Thermo Spa masszázsszágy, mely használat közben felemelkedik, és a vendég a felmelegített vízágyon „lebegve” részesül a vízmasszázsban. Az édes kettesre vágyó párok igazi búvóhelyre lelnek a saját szaunával, pezsgőfürdős káddal, vízágygal, élményzuhannal, minibárral, tv-vel felszerelt Sweet Harmony helyiségben. Az aktív kikapcsolódást keresők a ház squash- és bowlingpályáján vezethetik le főlős energiáikat. www.hotelnautis.hu



A térség első termálfürdője Agárdon

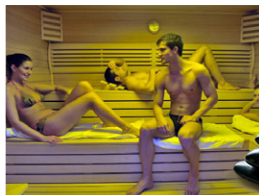
Aki spa-zik az nem fázik 12 900 Ft/fő/éjtől



- Min. 2 éjszaka szállás kétágyas szobában
- Gazdag kínálatú büféreggeli és büfévacsera
- Forró üdvözlő ital
- Vitamin saláta egy alkalommal
- Ele-Fülöp gyerekvilága a legkisebbeknek
- A szálloda egyedi spa- és wellness-komplexumának, valamint kardiatermének korlátlan használata 1000 m² vízfelületen: bel- és kültéri élmény- és gyógyvízes medencék, gyermekmedencék
- Szaunavilág: finn szaunák, infra szauna, gőzkabin, fényterápiás bioszauna, jégkút, sókabin, tepidárium, merülő medencék

További információk honlapunkon: www.velencespa.com

Velence Resort & Spa****superior
2481 Velence, Tó u. 4-6. • +36 (22) 589 900
reservation@velencespa.com • www.velencespa.com
www.facebook.com/velencespa



Veli bej rejtett kincse

A budai József-hegy lábánál fakadó termál- és hévizes források vizében a környékbeliek évszázadok óta rendszeresen áztatták fájós tagjaikat. A középkorban a törökök emeltek itt először fürdőcsarnokot, mely túlélte Buda visszafoglalását. A 19. században adományozással került a terület a Betegápoló Irgalmasrend birtokába, amely 2000-ben kapta vissza az államosításkor elvett épület-együttest, benne a 80-as évek óta használaton kívüli Veli Bej fürdővel. Fürdővárosunk eme gyöngyszeme immár felújítva újra látogatható: a próbaüzem alatt 9-12 óráig, illetve 15-21 óráig.

Szó szerint rejtett kincsről van szó: bejutni ugyanis egyelőre az Irgalmasrendi Kórház Frankel Leó úti bejáratán keresztül lehet. Hamarosan megnyitják azonban a fürdő Árpád fejedelem út 7. szám alatti bejáratát. A fantasztikus kupolával fedett nyolcszögletű központi csarnokban Közép-Európa legnagyobb törökfürdő-medencéjét csodálhatjuk meg, a négy sarkában különböző hőmérsékletű családi medencéket rejtő fülkékkel.

Hammamot itt senki ne keressen, a Veli Bej ugyanis a törökfürők ilidze (gyógyvízes) típusába tartozik, hidrogén-karbonátos vize mozgásszer-

vi bántalmakat enyhít. A mai kor igényeit a finn és infrasaunával, gőzkabinnal és élményzuhannal felszerelt szaunavilág szolgálja, a pihenőágyakat a fürdőcsarnokot kerengőszerűen körülvevő, üvegtejtű folyosón helyezték el. A terápiás részlegen többek között gyógyúszómedence, súlyfürdő, vízsugarakkal masszírozó tangentor és hidroxeur kádak is igénybe vehetők. www.velibejfurdo.hu



Budapest legrégebbi törökfürdője

BÚCSÚ a pluszkilóktól

Az ünnepek alatti dőzsölés kevésbé kellemes utóhatása sokunk számára, hogy a nemszerettem helyekre felkerül egy-két kiló súlyfelesleg. Kössék össze a kellemest a hasznossal, és szabaduljanak meg a pluszkilóktól egy wellness-szállodában.



A szervezett fogyókúrás programnak számos előnye van: a gyógy- és wellness-szállodákban szakember állítja össze személyre szólóan a diétát, tesz javaslatot a helyben igénybe vehető kezelésekre és mozgásformákra, és a kúrát rendszerint orvos vagy más egészségügyi szakember felügyeli. A program minden eleme, beleértve a pihentető környezetet is, a minél sikeresebb fogyást szolgálja. A vendégnek pedig semmi mással nem kell foglalkoznia, csak a kilói elengedésével.

A hazai szállodákban egyaránt igénybe vehetünk fogyókúrás, salaktalanító programokat és

lébőjtűkúrákat. A fogyókúra kevésbé megterhelő, mivel csak a dietetikus által összeállított, alacsony kalóriatartalmú étrendet kell betartania a vendégnek. A salaktalanító kúra fontos része ezzel szemben a gyógyteák fogyasztása, a sok mozgás és a bőrön át történő kiválasztást elősegítő testkezelések. Ennek egyik válfaja a lébőjtűkúra, amelyet kizárólag szakember felügyelete mellett javasolt végigcsinálni.

Elsősorban a vendég egészségi állapotától függ, hogy a szállodai orvos milyen kúrát ajánl neki. A kúrákra szakértők szerint legalább 7-10 napot érdemes rászánni, és a mozgásnak ugyanakkora szerephez kell jutnia benne, mint a diétának – egy szállodában erre is jóval több lehetőség kínálkozik, mint otthon.

A különböző kezeléseket komplexen alkalmazzák a szállodák, egy karcsúsító masszázs vagy iszappakolás például hatásosan támogatja a kevesebb kalóriabevittel, sok folyadékkal, mozgással beindított tisztulási folyamatot azáltal, hogy serkenti a vérkeringést, javítja az oxigénellátást, így segít elszállítani a salakanyagokat.

Személyre szabott étrend

A diétát a legtöbb szállodában egyénileg, a vendég igényeit figyelembe véve állítják össze, hiszen előfordulhat, hogy valaki nem bír, vagy nem szeret egy adott ételt.

A fogyókúrás diéta építőkövei általában a száraz húsok, a gyümölcsök, zöldségek, a különböző ká-sák, kismértékben a hüvelyesek, édesítésre pedig a méz. Fontos a vitaminok, ásványi anyagok, valamint az Omega-3 és Omega-6 zsírsavak megfelelő arányú pótlása, ezt például a salátaöntetkekhez használt növényi olajok váltogatásával lehet elérni. A salaktalanító kúra rendszerint nem tartalmaz húst, ez is elősegíti a szervezet lúgosító mechanizmusának beindulását. A kúrázó vendégekre külön odafigyel-



Mozgás nélkül nem megy le a túlsúly

nek a szállodai éttermekben, sőt van, ahol külön helyiségben fogyaszthatják el a számukra összeállított csökkentett tápanyagtartalmú, általában 1000 kalóriás étrendet, hogy ne csábuljanak el a nem nekik való finom falatok láttán. A kúrák alatt bőségesen kell ásványvizet fogyasztani – a szobánkba biztos bekészítenek egy-két palackkal. Távozáskor a helyes étrend kialakításához pedig a legtöbb szállodai dietetikustól kapunk megszívlelendő tanácsokat.

Testi-lelki megtisztulás böjttel

A Magyarországon is több helyen alkalmazott Buchinger-féle lébőjtűkúra lényege, hogy a mindennapi élet során a szennyezett környezetből, élelmiszerekből, vízből és a stresszes életmód miatt a szervezetbe került mérgeanyagokat és káros anyagcsere-termékeket kizárólag folyadék több napon át tartó fogyasztásával gyakorlatilag ki-mossuk a szervezetből. Azonban le kell szögezni, hogy a böjtűkúra nem a kilók leadásáról szól. A fogyás csak egy kellemes mellékhatása a böjtnek, és főleg a vízvesztés okozza.

Ettől eltekintve a szakemberek minden felnőtt, szellemileg ép embernek ajánlják az erőteljes testi és lelki tisztulást biztosító böjtöt. A lébőjtűkúra első és utolsó napjai a felkészülést, illetve felépítést szolgálják könnyen emészthető ételekkel, a többi napon pedig csak gyógyteát, ásványvizet, frissen préselt gyümölcslevet és zöldséglevet vesznek magukhoz a vendégek. Ezt méregtelenítést elősegítő és kiválasztást serkentő kezelések, séták, jóga, szaunázás, előadások egészítik ki. A kúrán résztvevő vendégek még hosszú ideig energikusabbnak és fittebbnek érzik magukat, sőt van, aki a gyógy-szereit is el tudja hagyni ennek hatására.

Ahány ház, annyi diéta

A kúrák mindhárom fajtáját megtaláljuk a hévízi **NaturMed Hotel Carbonában**, ahol a kiegészítő ke-



A masszázs gyorsítja a méregtelenítést



Dietetikus állítja össze a kúrázó étrendjét

zelésekben is rendkívül nagy a választék a tengervíz-ből származó anyagokkal, algákkal és iszappal végzett thalasso-kezelésektől a dr. Vodder-féle nyirok-masszázsra át a tai chiig. Cikkünk megírásában is e ház szakértő munkatársai voltak segítségünkre, Major Zoltán főorvos, Horváthné Fejes Livia dietetikus és Kovács Hajnalka böjtvezető.

A kevés idővel rendelkezőknek szól a herceghalmi **Abacus Business & Wellness Hotel** ajánlata. A szálloda Karcsúsító napjába súlykontroll és ételallergia-felmérés, karcsúsító masszázs, méregtelenítő-karcsúsító tengeriszap-kezelés tartozik, répa-alma-narancs vitaminkoktéllal megfelve.

A bükfürdői **Danubius Health Spa Resort Bükben** 9 éjszakai alakformáló Kilófaló napokon, valamint Paleo-diétás napokon vehetünk részt, hatékony fogyókúrás tanácsokkal, aktív fitnesslehetőségekkel, kényeztető wellnessel. A Paleo-diéta többek között a gabonát és a tejtermékeket iktatja ki szinte teljes mértékben az étrendből, és tapasztalatok szerint néhány nap alatt több kilót is lehet vele veszíteni.

A soproni **Hotel Lővér** 1000 kalóriával a megújulásért elnevezésű, 4 éjszakai programja az alacsony tápanyagtartalmú étrend mellett privát szaunahasználatot, az infrasauna, a szolárium, az uszoda, a pezsgőfürdő és a Danubius Premier Fitness-terem használatát, valamint a napi torna-programokon való részvételt tartalmazza. A szálloda lébőjtűkúrákat is tart.

A pilisszentiváni **Napsugár Életház** a csend és a béke szigeteként 3 és 7 napos, valamint jogátborral összekötött lébőjtűkúrához gyógyító környezetet, elvonulási lehetőséget, beszélgetéseket és kétféle masszázst is kínál.

Wagner Zsuzsa

Gyógyfürdő a sódombnál

Hol vannak már azok az idők, amikor vizes, sáros ösvényen lehetett megközelíteni az egerszalóki „fürdőt”, vagyis azt a két hevenyészett medencét, ahol viszonytárságos körülmények között dagonyázhattak mindazok, akik hallottak valaha az itteni hőforrás gyógyvizének áldásos hatásairól.

Nos, az áldásos hatás megmaradt, a gyógyfürdő és környéke azonban alaposan megváltozott az elmúlt években. A hegyoldalról lefolyó gyógyvíz alkotóta különleges teraszos mészkőképződmény lábánál megépült a Salliris Resort Thermal Spa gyógyászati részleggel, négycsillagos hotellel. A gyógy- és wellnessfürdőben mintegy kétezer négyzetméternyi vízfelületen 17 kül- és beltéri medencében gyógyulhatnak, pihenhetnek, s tölthetnek fel energiával a vendégek. A gyógyászati részlegen az Európában is egyedülálló egerszalóki hőforrás adottságaira, s a kalcium-magnézium-hidrogénkarbonátos gyógyvízre támaszkodva kezelik a többi között az ízületi, csont-, izom-, ínbetegségeket, gerincpanaszokat, idegrendszeri problémákat, de meddőséget, vérzészavarokat és különféle gyulladást is.

Néhány éve a szomszédos Demjénben is megépült egy gyógy- és wellness-szolgáltatásokat nyújtó fürdő, ahol masszázs, tangenter és hévízi iszapkezelés segít elúzni a bajokat.

A térség páratlan természeti kincse a már messziről jól látható egerszalóki hőforrás és mésztufadomb, amelynek vakító fehérsége, természet alkotta domborulatai, mélyedései, csipkái és redői különösen szépnek tetszenek a háttérben meghúzódó harsányzöld fenyveserdővel.

Tudja-e, hogy...

az egerszalóki sódomb, amelyet az ásványi anyagokban igen gazdag gyógyvízből kiváló sók folyamatosan építenek, igen ritka képződmény? Hasonló a világon csak Törökország ázsiai részén, Pamukkaléban, illetve az egyesült államokbeli Yosemite Parkban található.

Ha Egerszalókon járunk, ne mulasszuk el felkeresni az itteni borászokat, hiszen kiváló szakemberek választották székhelyül a községet: itt található az elmúlt időszakban a Borászok borásza és Az év bortermelője címet elnyert dr. Lőrincz György nevével fémjelzett St. Andrea pincészet is. Egerszalók az egri történelmi borvidék része, ahol hatszáz hektáron termelik az bikavér alapanyagát adó kék szőlőket, s más fajtákat. A falu jellegzetességei a riolittufába vágott barlanglakások, amelyeket többen borospinceként vagy borkóstolók helyszíneként hasznosítottak. Egerszalók határában egy gyönyörű tó is fekszik, környékén nagy túrákat tehetünk, de akár horgászhatunk is.

E. O.



Világítottság az egerszalóki természeti képződmény

Alpesi hangulat **Eplényben**

Versenyek és családi fesztivál is színesíti az eplényi Nordica Sáréna januári programját.

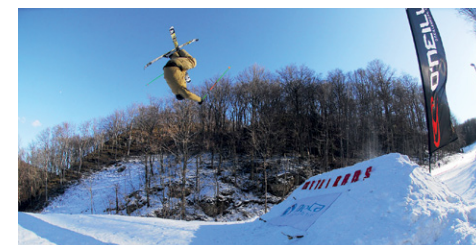
Az ország legkiterjedtebb síkomplexumában a Várpalotai amatőr síbajnokság január 14-én ideális alkalmat kínál az amatőr síelőknek, hogy megmérettessék magukat, míg a 26-i Diákolimpia a fiatal tehetségekre koncentrált. Január 22-én a havas sportok ünnepére hívják a kicsiket és nagyokat egyaránt: a Snow Day igazi családi sportfesztivál, amelyen minden korosztály megismerkedhet a téli sportolási lehetőségekkel, oktatók segítségével ki is próbálhatja a különböző sportágakat, és versenyeken vehet részt.

A Sáréna minden olyan infrastruktúrával rendelkezik, amellyel egy alpesi terepen találkozhat az ember: 500 férőhelyes parkoló, ingyenes sibusz, hűtte, napozóterasz, jégbár, aprés-ski, panoráma-büfé és pályaszállás. Emellett állandó oktatói gárdával, valamint folyamatos kölcsönzői és szervizszolgáltatással várják a síelni és snowboardozni vágyókat. A legkisebbek számára zárt oktatópályán síóvoda üzemel.

A 4,5 kilométernyi pályarendszer mellett a snowboardosoknak és freeskiknek a funpark kínál szórakozási és fejlődési lehetőséget. Sötétedés után is síelhető a kivilágított 1-es és 2-es pálya, összesen két kilométer hosszan. A hat különböző felvonó 6900 fős óránkénti kapacitással rendelkezik, így minimális várakozással lehet feljutni a 350 méteren fekvő völgyből az 530 méteres Ámos-hegy csúcsáig.



Síelés után indul a buli



A Nordica Sárénában a tanuló és haladó síelő és snowboardosok, a könnyed kikapcsolódást vagy komoly sportolási lehetőséget kereső családok és baráti társaságok egyaránt megtalálják a számításukat. www.siarena.hu

Visegrád télen-nyáron

A Visegrádhoz közeli Nagyvillám északi oldalán 1986-ban kialakított 500 méter hosszú sípályát az utóbbi öt évben folyamatosan fejlesztették, ezzel a kezdetben csak 2-3 hétig tartó síszezont csaknem két és fél hónapra sikerült növelni. A két részből álló pálya felső 250 méteres szakasza – nemzetközi mércével mérve is – rendkívül meredek, míg az alsó fele lankásabb. A fejlesztések keretében bővítették, illetve szélesítették az alsó szakaszt, kiépítették a sítópályát, a 150 méter hosszú szánkópályát, egy erdei pályát, megvalósult a pálya megvilágítása és a teljes alsó szakasz hóágyúzhatósága, továbbá 120 autó számára megépült két ingyenes parkoló. A területen több felvonó működik. A közelmúltban elkészült a szerpentinút melletti melegedőépület, ahol a pénztár, a büfé, a sífelszerelés-kölcsönző és ingyenes WC-k találhatók.



A sípálya tavasztól őszig a gepszízóké: október elején átadták a vadonatúj műanyag pályát, amely este 9 óráig megvilágított, hóágyúzott terepként működik, így a kezdő sízők oktatása is megoldott. www.visegradisipalya.hu



Jégtúra a Tisza-tavon

Januárban és februárban, amikor már kellően vastag a jég, a befagyott Tisza-tavon különleges jégtúrát tehetünk. Még a rutinos szemnek is nehéz beazonosítani, hogy a tó nyári túraútvonalainak mely pontján járunk.

A különleges jégtúrán 8-tól 80 éves korig bárki részt vehet, aki képes 15 kilométert változatos terepen gyalogolni, s van bakancsa és jó meleg ruházata. A szakavatott túravezetők segítségével eljuthatunk a nyáron bejárhatatlan területekre, a csónaktúrák útvonalán felfedezhetjük a máskor nem látható vízfel-szín alatti formákat. Igazi holdbéli táj tárul elénk, s ha havas telünk van, csak a fatuskók barna törzse és a távolban, a lék felett türelmesen várakozó pecások látványa töri meg a szűzies fehér tájat. Sétánkon a nádasokban barkós cinegék, az ártéri erdőkben harkályfélét, a nyílt tájak felett körözve pedig rétisásokat figyelhetünk meg. Ajánlott fényképezőgépet vinni, mert a jég önmagában is fotózásra csábító különleges formákat és fényjátékot produkál.

A túrához nem szükséges speciális felszerelés, de a téli időjárásnak megfelelő réteges öltözködés és vízálló lábbeli elengedhetetlen, továbbá jól jöhet

az esőkabát és a váltóruha. Nem teljesítménytúrá-ról van szó, sokkal inkább hangulatos baráti kirán-dulásról. A vezetett túrák időpontja az időjárás ala-kulásától függ, érdemes folyamatosan figyelni a www.tiszato.ithon.hu honlapot, ahol meghirdetik a tó jégén szervezett kirándulásokat.

A vastag jég már korcsolyázásra is alkalmas, de legyünk óvatosak, mert csak a települések közvet-len környezetében, általában a szabadvízi stran-dok partszakaszain biztonságos a korcsolyázás. Ha szerencsénk van, kijelölt és őrzött pályákat is találhatunk egy-egy hétvégén, de korcsolyát min-denki hozzon magával. Az abádszalóki öbölben a jégvitrolázásnak is hódolhatunk, de ha csak szán-kónk van, akkor irány a Tisza-tó gátja, ahonnan le-csúszva újra gyerekek érezhetjük magunkat. Né-melyik lovastanyán pedig hószánózással is kedves-kednek a vendégeknek.

Hidegben is van kapás

A téli hónapokban a vermelő halak védelme ér-dekben tilalom van pontyra és harcsára, ugyan-akkor, ha az őszi esők vagy egy meleg front nem okoz áradást, a balin és a süllő egész télen jól fog-ható a Tiszán.

Januárban visszavonhatatlanul megkezdődik a téli süllőszезon a Tisza-tavon. Ilyenkor előkerülnek a nagy gumihalak, a twisterek, és egy-egy napsű-téses napon még az is előfordul, hogy a balinnak szánt ólmos-legyes együttesre is süllő vág rá. Eb-ben az időszakban eredményes módszer a mártog-atás, sőt a fenekezés is.

Februárban az ívársra készülő süllő megkezdzi az in-tenzív táplálkozást, és a vízen szinte több horgász



van, mint nyáron. A hónap első felében még csu-kát is lehet fogni, február közepén viszont már ér-vénybe lép a tilalom, jelezvén, hogy eltelt egy év, és ismét jön a tavasz. www.sporthorgasz.eu

Mesél a téli erdő

A Duna-Dráva Nemzeti Park már az év első hónap-jában kínál szakvezetési túrákat azoknak, akiket a téli zimankó sem tántorít el a mozgástól.

Január 14-én Belső-Somogyba, a Boronka-melléki Tájvédelmi Körzetbe kalauzolják el a részt-vevőket a befagyott Aranyos-patakon, enyhébb idő esetén a patak mentén. A nagyrészt erdők bo-rította, vízfolyások szabdalta, halastavak tarkította tájvédelmi körzet háborítatlanságában az is közre-játszott, hogy a németek 1944-ben háromszoros ak-nazárat telepítettek a területre, melyet 1956-ig fo-lyamatosan szervezett aknaszedő alakulatok sem-legesítettek. A változatos élőhely több ritka és ve-szélyeztetett madárfaj, például a rétisas költőterü-lete. Az utóbbi évtizedekben jelent meg az arany-sakál, és itt él a Dunántúl talán legéletképesebb vidraállománya is. A túrázók megismerkedhetnek az Aranyos-patak rehabilitációjával, vadnyomokat figyelhetnek meg, valamint szalonnát is süthetnek. A hétkilométeres túra Nagybalom-Sápusztáról indul 10 órakor, részvételi díj: 500 Ft/fő.

Január 28-án, február 4-én és 11-én kivételes al-kalom nyílik a fokozottan védett, csak engedély-lyel látogatható Szársomlyó földtani, növénytani,



Túrázók az Aranyos-patak partján

Fotó: Szegvári Zoltán

állattani és kultúrtörténeti értékeinek megtekín-tésére. Hazánk területén például egyedül a Villá-nyi-hegységben található Szársomlyón él a foko-zottan védett magyar kikerics. Az ötkilométeres tú-rán a részvételi díj 700 Ft/fő, az érdeklődőktől elő-zetes jelentkezést kérnek.

Jelentkezés a túrára telefonon: 30/326-9459, 30/377-3388; e-mailen: evahorvath@ddnp.kvvm.hu, komlos@ddnp.kvvm.hu. Információ: www.ddnp.hu

A gyerekekkel együtt nő
SÍLÉC
Csak INTERSPORT-nál

**A gyerekeknél a síléc hossza
döntő jelentőségű a tanulási
folyamat szempontjából**

Idősebb testvértől örökölt síléc, vagy mégis inkább a tavalyi darab? Nagyon kevés gyereket ér az az öröm, hogy új sílécet kap. Ugyanakkor éppen a síléc hossza az, ami döntő fontosságú a situdás fejlesztése szempontjából. Az INTERSPORT kidolgozott egy költségtakarékos megoldást: **a „gyerekekkel együtt nőő sílécet”.**

Részletek: www.intersport.hu



INTERSPORT
SPORT TO THE PEOPLE

Januári programtippek

11. 20.–01. 15.
**A magyar képző-
és iparművészek
kiállítása, deKOR2 Kiállítás**
Szeged, Reök-palota
www.reok.hu

11. 30.–05. 27.
**Ferenczy Károly
életmű-kiállítás**
Budapest, Magyar
Nemzeti Galéria
www.mng.hu



12. 01.–02. 26.
**A szépség vonalai –
Aktok az Antal-Lusztig
gyűjteményből**
Debrecen, Modem
www.modemart.hu

12. 06.–01. 15.
**XVIII. Bellehemi
Jászol Kiállítás**
Budapest,
Mezőgazdasági Múzeum
www.mezogazdasagimuzeum.hu

01. 13.
Voca People
Pécs, Kodály Központ
www.pecsprogram.hu

01. 13–15.
Jazz Showcase
Budapest,
Művészetek Palotája
www.mupa.hu

01. 14.
Forraltbor-főző verseny
Nemesgulács
www.gyereabalatonra.hu

01. 14.
**Évkezdő Tekergő Túra –
a Kőszegi-hegység télen**
Kőszeg, Jurisics vár
Tourinform Kőszeg,
tel.: 94/563-120

01. 14–15.
Esküvő Kiállítás
Székesfehérvár, Novotel Hotel
www.albaeskuvo.hu/
[eskuvokiallitas](http://eskuvokiallitas.hu)



01. 14–02. 18.
Farsangi Jégkarnevál
(hétvégenként)
Hévíz
www.heviz.hu

01. 16–22.
Magyar Kultúra Hete
Debrecen, Csapókerthi
Közösségi Ház
www.csapokertikh.hu

01. 17–21.
**Magyar Kultúra
Ünnepe**
Békéscsaba több pontján
www.bekescsaba.hu

01. 19.–02. 22.
**Anno 1912
kiállítás**
Szeged, Somogyi-könyvtár
www.sk-szeged.hu

01. 20.
Zene Világnapja
Gyöngyös, Gyöngyök
Mátra Művelődési Központ
www.gyongyok.com

01. 21., 28.
Éjszakai tárlatjátart
Pécs, Cella Septichora
Látogatóközpont
Bejelentkezés: 72/224-755

01. 21.
**A Pannon Filharmonikusok
és Bogányi Gergely
koncertje**
Debrecen,
Kodály Filharmonia
www.kodalyfilharmonia.hu

01. 21.
Mangalicavisítás
Badacsonytomaj
www.badacsonyiprogramok.hu

01. 21.
**Hótaposó
túra**
Gyenesdiás, Nagymező
www.bfnp.hu



01. 21–22.
**Esküvői
kiállítás**
Győr, Zichy-palota
www.fesztvalkozpontgyor.hu

01. 21.–02. 26.
**Kortárs képzőművészet
Győrben**
Győr,
Városi Művészeti Múzeum
www.artmuz.hu

01. 22.
**Magyar Kultúra
Napja**
Keszthely,
Balaton Színház
www.balatonszinhaz.hu

01. 22.
**Magyar Kultúra
Napja**
Siófok,
Kálmán Imre
Kulturális Központ
www.kulturkozpont-siofok.hu

01. 22.
**A Magyar Állami Népi
Együttműködési Műsora**
Szombathely, Agora
www.szombathely.hu

01. 27–29.
Mini-Fesztivál
Budapest,
Művészetek Palotája
www.mupa.hu

01. 28.
Téli Mátra Teljesítménytúra
Mátrafűred,
Mátra Szakképző Iskola
www.matraberc.hu

01. 28–29.
8. Esküvő Kiállítás
Budapest,
Papp László
Sportaréna
www.eskuvo-kiallitas.hu

11. Száncsengés és Nemzetközi Böllerverseny

Napkor – Napkorona Udvarház, január 21.
A Nyíregyháza közeli Napkoron csapatok mérik össze szűrési, vágási és feldolgozási technikáikat; a versenyzők a népi hagyományoknak megfelelően készítik el a disznótoros finomságokat. Díjazták többek között a legfinomabb horkát, fogópálinkát, kolbászt és a legízletesebb forralt bort. Érkeznek résztvevők Erdélyből, Kárpátaljáról, a Vajdaságból és a Felvidékről is. A rendezvénysátorban napjaink legnagyobb sztárvendégei szórakoztatják a nagydíjnyerteseket. További kísérőprogramok: kézműves sátrak, játszóudvar, művésztelep kiállítása, kulturális programok. www.bollerversenynapkor.hu



Kaposvári Farsangi és Dorottya Napok

Kaposvár belvárosa, február 3–5.
A város irodalmi örökségéből – Csokonai Vitéz Mihály Dorottya, vagyis a dámák diadalmát a farságon c. műve –, valamint a környék népszokásainak gazdag tárházából merítve hívőnfelelt mulatságba Somogyország fővárosa. Megelevenedik Dorottya kisasszony és Karnevál hercege, a vénlányok hada, néptáncosok és más jelmezes csoportok szórakoztatják a nagydíjnyerteseket. A maskarások két napig tartó uralma alatt a belváros a népi játékok játszóterévé változik. Jelmezes felvonulás, bolondesküvő, farsangi süteménykavalkád, álarcosbál, kézműves vásár is színesíti a hétvége programját. www.fourinformkaposvar.hu



„Nyitva van az aranykapu...” Játékiállítás

Békéscsaba – Munkácsy Mihály Múzeum,
12. 06.–02. 26.
Ki ne nosztalgálna szívesen visszagondolva gyermekkorának játékaival? A kiállítás a múzeum történeti játékgyűjteményének értékes darabjait és magángyűjtemények kiemelkedő tárgyait mutatja be a kortárs magyar játéktervezés és design eredményeivel párhuzamba állítva. Hétvégenként családok, fiatalok számára tárlatvezetéseket, különböző múzeumpedagógiai és kézműves foglalkozásokat is tartanak. www.munkacsy.hu

Déryné szekerétől a miskolci kocsonyáig

Miskolc manapság izgalmas, sokszínű város, amelynek régi hagyományaira, kulturális örökségére építve az elmúlt években sikerült lezárnia magáról az iparváros jellegét.



Nagy Lajos király vára Diósgyőrről

Kulturális pezsgés

Ha városi nyüzgésre, kultúrára, és jó éttermekre vágyunk, Miskolcon mindezeket megtaláljuk. Az igéyben felújított belvárosi utcákon és a Színva-patak partján – amely nagyszabású rehabilitációja után a város legkedveltebb randihelyévé vált – mindenképpen érdemes végigsétálni, megcsodálni a főutca színes eklektikus házait, meginni egy jó kávé a sétálóutcává alakult Déryné utcán. Figyelemre méltó a város szívében található Herman Ottó Múzeum régészeti gyűjteménye, míg az emeleti képtár országos viszonylatban is nivósak számíthat, hiszen a magyar festészet minden kiemelkedő művésztől láthatunk itt festményeket. Gyönyörű a fából épült, szecessziós stílusú Deszkateplom és a monumentális méretű zsinagóga. Sokan nem tudják, hogy a mai



Lillafüredről indul a kisvasút

Magyarország területén Miskolcon épült az első kőszínház 1823-ban. Napjainkban is ebben az épületben tartják a Miskolci Nemzeti Színház előadásait, a hátsó részében helyet kapott Színház-történeti és Színházmúzeumban pedig még Déryné echós szekerére is felülhetünk. A téli szünet után, január 21-én a XXI. Téli Tárlattal nyit a Miskolci Galéria, kortárs festők és grafikusok képeinek kiállításával. A legújabb múze-

Tudja-e, hogy...

József Attilát Lillafüred ihlette az Óda című szerelmes vers megírására? A költő egyik résztvevője volt a Palotaszállóban megrendezett 1933-as Írói Hétnek.

Karsztvízben fürödhetünk Miskolctapolcán



um, a Lézerpont Látványtár különleges magángyűjtemény, amely Kárpát-medencei népviseleteket, fellelőbe került kismesterségek és a szocializmus tárgyi örökségét mutatja be.

Barlangi fürdőzés

A kultúrától eltelve a gyönyörű erdős környezetben fekvő Miskolctapolcán, az ország egyetlen barlangfürdőjében lazulhatunk. Különleges hangulata és klímája van a barlangjáratoknak, ahol 30-36 fokos karsztvízben fürödhetünk, mindezt a gazdag szaunavilág és az új aquaterápiás részleg szolgáltatásai teszik teljessé. Már a törökök felfedezték az itt

Kényeztetés, pihenés, wellness a Hunguest Hotel Palotában** superior!**

Kedvezményes ajánlatunk 2012. március 31-ig, minimum 2 éjszaka foglalása esetén, ünnepi időszakok kivételével érvényesek.

Hétköznapi 12 600 Ft-tól / fő / éjszaka
Hétvégén 13 300 Ft-tól / fő / éjszaka

Az árak tartalma: szállás félpanziós ellátással, wellnessrészlegünkben: uszoda, szauna, infrasauna, pezsgőfürdő, gőzfürdő, beltéri taposó- és merülőmedence; Csendes Wellness részlegünkben: élménymedence, sókamra, kültéri összeköttetésű finn szauna és merülőmedence; fitneszterem, fürdőköpeny használat, parkolás, ingyenes wifi, vendégszobai internet, áfa.

Szobák korlátozott számban állnak rendelkezésre.

Gyermekkedvezmény:
6 éves korig térítésmentes,
6-12 éves kor között 50% főágyon való elhelyezés esetén!

3517 Miskolc-Lillafüred, Erzsébet sétány 1.
Tel.: (06-46) 331-411, 400-126
Fax: (06-46) 533-203
hotelpalota@hunguesthotels.hu
www.hunguesthotels.com

A tót fuvaros esete a békával

A legenda szerint egy szlovák, azaz tót fuvaros útközben betért egy miskolci fogadóba, s mivel éhes volt, rendelt. A fogadósné a pincébe sietett, ahonnan egy tál remegő kocsonyával tért vissza. A fuvaros derekasan nekigyürkőzött az ételnek, de amint a legnagyobb húsfalatot akarta kikanalozni, kiesett a kanál a kezéből, a tálban ugyanis nem más volt, mint egy derékig a kocsonyába fagyott pislogó béka. Az esetnek híre ment, így terjedt el a mondás, hogy pislog, mint miskolci kocsonyában a béka.

Hogy valójában így történt-e, nem tudni, de erre a mondásra alapozva rendezik meg évről évre a Kocsonya Fesztivált a városban, idén február 24-26. között.



bugyogó forrás áldásos hatását, amely fölül később fából építettek fürdőt. Ma pedig modern gyógy- és wellnessközpont működik Tapolcán. Ami állandó, az a víz és annak hatása: bizonyítottan jótékony ízületi, reumatikus, szív- és érrendszeri betegségekre, míg a barlang kristálytisztá, páradús levegője a légutakra van jó hatással.

Ajánljuk kipróbálásra a szomszédos kalandtúraparkot és a fák között kanyargó, télen-nyáron működő bobblyút is. Néhány perc sétára a barlangfürdőtől december végén adták át Miskolctapolca új szállodáját, a Calimera Wellness és Konferencia Hotelt, amely az egykori Pelikán Hotel átépítésével és kibővítésével létesült.

A Bükk romantikája

Miskolc keleti irányba hosszban benyúlik a Bükk hegyei közé, a belvárostól nyolc kilométert kell utazni, hogy elérjük a diósgyőri városrészt, s ott Nagy Lajos király egykori várát, amelyet később több királyné – köztük Beatrix, Mátyás felesége – is jegyajándékba kapott. Az impozáns erődtámaszban történelmi kiállítás és panoptikum idézi fel a múltat.

Innen hangulatos kanyargós út vezet Lillafüredre, ahol a híres Palotaszálló lélegzetelállító látványa fo-

gad – a Hámori-tó fölé magasodó romantikus palota tornyos épülete visszatükröződik a mélyzöld szí-
nű vízben. A neoreneszánsz stílusú szálló a két világ-
háború között épült, ólomüveg ablakai a történel-
mi Magyarország várait öröklítik meg, kertjében bo-
tanikai ritkaságok találhatók. A meredek hegyoldal-
ban támfalak tartják a híres függőkerter, amely alatt
a Szinva-patak vízesés formájában zuhog, amely alatt
a Szinva-patak vízesés formájában zuhog, amely alatt
a Szinva-patak vízesés formájában zuhog, amely alatt

A szállodából kilépve néhány perces séta után
két híres barlang is elérhető. A télen csak bejelent-
kezéssel látogatható Anna-barlang mészkövei nő-
vényi mintákat őriznek, ami világörökságnak szá-
mít. Az egész évben nyitva tartó István-barlang lát-
ványos cseppkőképződményei miatt érdekes, leg-
több szakasza (Mégfagyott vízesés, Meseország,
Oszlopok csarnoka) ezekről kapta a nevét. Egyes
termeiben pedig krónikus légúti betegségekben
szervenők gyógyulhatnak, a barlangterápia tūdo-
gondozó vagy tūdogyógyász szakorvos által felírt
beutalóval vehető igénybe.

A hangulatos erdei kisvasút itteni megállójából
téli hétvégén a Garadna-völgybe pöföghetünk,
ahol a pisztrángtelepen frissen fogott halból készült
csemegét kóstolhatunk.

Sárközi Judit

Kirándulótípek

Bükkszentkereszt: Magyarország egyik leg-
magasabban – 600 méteren – fekvő telepü-
lése. Itt él a gyógynövénytúrákat is szervező
híres füvesember, Szabó Gyuri bácsi, aki több
mint 150féle gyógynövényt ismer és alkalmaz.
Gyógyteái számtalan bajra, nyavalyá-
ra adnak enyhülést, köztük a cukorbetegség-
re is. Az üdülőfalu kristálytisza levegőjéről,
lovastanyájáról és üvegútait bemutató kiál-
lításáról is nevezetes. www.gyogytea.hu

Bánkúti Sícentrum: Nyolc különböző hosszúsá-
gú lesiklópálya, valamint több sífutópálya vár-
ja a sportolni vágyókat. Áki nem síel, húzzon
túrabakancsot, számos túraútvonal indul in-
nen a Bükk szépséges dombjai közé.

www.bankuti.hu



Hősök, királyok, szentek a Magyar Nemzeti Galériában

**Január 3-tól augusztus 26-ig látható Hősök, királyok, szentek –
A magyar történelem képei és emlékei címmel
a Magyar Nemzeti Galéria és a Munkácsy Alapítvány
közös időszaki kiállítása.**

Az elsősorban történelmi festményekre és portrék-
ra épülő kiállítás célja, hogy a Himnusz és a Szó-
zat mindenki által ismert sorain keresztül – „Általad
nyert szép hazát...” „Ész erős és oly szent akarat...”
„Ez a föld, melyen annyszor apád vére folyt...” – vo-
nultassa föl a magyar művészet legkiválóbb alkotá-
sait. A történelmi témájú festmények a honfoglalást
és a középkor pozitív, sorsdöntő eseményeit, vala-
mint történelmünk tragikus eseményeit ábrázolják.

A kiállítás első termének középpontjában Mun-
kácsy Honfoglalás című 13,5 méteres monumen-
tális alkotása áll, amelyet az Országházból szállít-
tottak át ide, s ugyanitt látható Benczúr Gyula Vajk
megkeresztelése is. Egy külön terem szenteltet a
Hunyadiaknak, benne Benczúr Hunyadi Mátyásról
szóló képciklusának csak ritkán látható két nagy-
méretű alkotása, Madarász Viktor Hunyadi László
siratása és Fadrusz János kolozsvári Mátyás szob-
rának makettje. A következő teremben a reform-
kor nagy egyéniségei, köztük a Himnusz és a Szó-
zat költőinek és zeneszerzőinek portréi, egy József
nádor allegóriáját ábrázoló, ritkán látott alkotás,
valamint a Magyar Tudományos Akadémia elnöki
szobájából kölcsön kapott életnagyságú Széche-
nyi-portré és Barabás Miklós a Lánchíd alapköle-
tételét ábrázoló alkotása kaptak helyet.

A török háborúkat feldolgozó rész kiemelkedő al-
kotásai között látható Székely Bertalan közel 4 mé-
teres Zrínyi-kompozíciója, illetve a magyar törté-
nelmi festészet olyan emblematis fűművei, mint
a Dugovics Titusz önfeláldozása, az Egri nők vagy
a II. Lajos holttestének megtalálása.

A kiállítás harmadik egysége könyvtári és levél-
tári anyagok segítségével mutatja be a magyar
történelem és kultúrtörténet néhány fontos ese-
ményét. Itt látható az Admonti-kódex, amely Szent
István törvényeinek legrégebbiről – kb. a 12. szá-
zadból – fennmaradt lejegyzéseit őrizi, valamint a
Barcsay Ákos erdélyi fejedelem által összeállított
kéziratos törvénygyűjtemény az Erdélyi törvényekkel
kapcsolatos törvények legrégebbi fennmaradt lejegy-
zése. Kiállították Werbőczy törvénykönyvét, a Him-
nusz és a Szózat eredeti kéziratait, valamint Erkel
Ferenc és Egressy Béni által írt kottáit csakúgy, mint
az 1867-es kiegyezési törvények Ferenc József által
aláírt kéziratait is. Ezt a terem díszíti Magyarország
első, 1528-ban készült színes fametszetes térképe,
valamint Hell Miksa 1802-es térképrekonstrukciója
az Anonymus által említett helyszínekkel.

A modern korszakot Batthyány Gyula nagy jelentő-
ségű történelmi kompozíciója, az Ezer év küzdelmei
képviseli. Varga Nándor Lajos 1934–35-ös Magyar
múlt című, 40 lapos fametszet sorozata a középkor-
tól egészen Horthy Miklós koráig dolgozza fel a ma-
gyar történelem eseményeit, ebből 20 tétel látható.

A tárlat a Magyar Nemzeti Múzeum, a Magyar Or-
szágos Levéltár, a Magyar Tudományos Akadémia,
az Országos Széchényi Könyvtár és az Országgyűlés
Hivatala együttműködésével valósult meg. (x)

Főtámogató:

KINIZSI BANK

www.itthon.hu

JANUÁR | 23

2012
kocsonya
fesztivál

ÚJ SZÉCHENYI TERV

DÍSZVENDEGEK:
ROMÁNIA, MÁD,
ABAÚJ-HEGYALJA

3in1

2012. FEBRUÁR 24-26.

kocsonya.
fesztivál

www.miskolcikkocsonya.hu



A rendezvény a Turisztikai Célelőirányzatból
kerül támogatásra.

Ízek és imák egy csepp boldogságért

Gasztronómia a testnek, szakrális találkozások a léleknek – mindkettő nélkülözhetetlen táplálék a maga módján; és a boldogság megéléséhez vezető lehetséges utak. Utazzunk el egy csepp boldogságért, a lelki békénként nyugati tájainkra, ahol egyszerre mindkét útra ráléphetünk.

Bencés hagyományok

Pannonhalma neve összeforrta a bencés szerzetesekkel és a főapátsággal, amely magasan uralkodik a táj felett. A 996-ban alapított monostor bazilikája a középkori magyar építészet egyik remekműve, s a felújítása után nyárra ismét teljes pompájában fogadhatja a hívőket. A Mátyás király korabeli kerengő, a klasszicista stílusú lenyűgöző könyvtár, a bencés gimnázium és kollégium, az arborétum, a gyógynövénykert a levendula-lepárlóval és a teázóval különböző korok üzenetét őrzik. A mai bencések folytatva elődeik hagyományait gazdálkodnak is: az illatos levendulából, kakukk- és citromfűből, zsályából, borsmentából készült tea, szappan, kézkrm és különleges ízű méz is; saját receptjük alapján főzik a meggylikórt; a szintén látogatható borászatuk pedig – amely 2010-ben elnyerte Az év pincészete díját – üde fehérborok készítésében jeleskedik.



Szent Márton kútja Szombathelyen

Gasztrótipp: A Viator Apátsági Étterem és Borbár séfje, Gyurik Gábor korábban egy Michelin-csillagos étterem vendégeit kényeztette ingyenc fogásaival. A zellerkrémleves például rántott marhafartő-kockával kíséri, ami szinte szétolvad a szájban, míg a mangalicatarja mellé pörés krumplicipörét tálal.

Szent Márton nyomában

Szombathelyen a város híres szülőtte, a szentté avatott Márton püspök nyomait könnyen megtaláljuk a Szent Márton-lépköveket követve. Az egykori domonkos rendi kolostorban kialakított Szent Márton Látogatóközpontban nemcsak a középkor egyik legnépszerűbb szentjének életútjával ismerkedhetünk meg, de egy berendezett, fűtetlen cellában a hajdani szerzetesi élet keménysége is megmutatkozik. A templom kápolnáját a legenda szerint a szent szülőháza fölé emelték, amit egy bronzba öntött csecsemőtálc jelez a záródokoknak. A Szent Márton-kultusz erősödését jelzi, hogy napjainkig hét, a határokon is átnyúló záródokút épült ki, amely Szombathelyről indul, illetve ide érkezik. Éjszakára egy másik volt kolostorban, a Martineum Felhőttképző Akadémia puritán turistaszállásán hajthatjuk álomra fejnket.

A hajdani Savaria nem kevésbé ápolja római kori hagyományait, állítólag minden szombathelyinek van otthon egy-két tógája, amit az augusztusi karnevál idején viselnek is. A belvárosban a végéhez közeledik Isis istennő hatalmas szentélyének – a harmadik legnagyobb volt a római birodalomban – teljes rekonstrukciója, modern stílusban kiegészítve és újraépítve a római tereket. Az



Román kori kapu Sopronhórcsón



Sopronbánfalvi kolostorszálló

Iseum Savariense Régészeti Műhely és Tárház díszé a hatoszlopos festetlen szentély, mellette elkészült a fogadóépület és a múzeum is, csupán az állandó kiállítási anyag elhelyezése várat még magára.

Gasztrótipp: A szombathelyiek kedvelt találkozóhelye a Café Móló Étterem, ahol Toldi József, a luxemburgi szakács-világajnokságon ezüstérmet nyert séf főz. Pikáns fügeszöszsá újraértelmezi a kacsamájjal töltött szűzpecsenyét és a sült libamellet.

Sopronhórcs ma is álló román kori templomára büszke. A 12-13. században épült templom ékessége hét faragott oszloppal bélelt kőkapuja, ami ritkaságszámba megy, hiszen a nála híresebb jáki templom kapuja hat oszloppal bélelt, míg a lébényi csupán négygyel. A meghatóan egyszerű templom belől szépen mutatja a különböző korok lenyomatát.

A Natúrpark ajándékai

Ne menjen le a nap a te haragoddal! – int **Kőszeg** megszépült főterén az oroszlános szobor talapzatába vésett felírat. A bibliai szavak csak fokozzák azt a békeesség érzést, amely eltölt bennünket ebben a hangulatos kisvárosban sétálgatva; színes házai mintha egy képeskönyvből bújtanak volna elő. Az egyik legrégebbi, 1650-ben épült házban – közel a felújítás alatt álló, nyárra újraindító Jurisics-várhoz – rejtőzik a parányi Virágudvar, ennek tenyérnyi, alig 20 négyzetméteres műhelygalériájában az írott Natúrpark kézműves termékei várják a helyi értéket kereső vásárlókat. Mi az adventi vásárra csöppentünk bele, de az év bármely szakában érdemes

ide betérni: kóstoltatnak gyógyteákat, saláta-be-mutatót tartanak, bodzaszőrpöt kínálnak, Orsolya-napra birsalmasajtot készítenek.

Gasztrótipp: Flórián Taverna – a 2011-es Alexandra Étteremkalauzban egy éremmel kitüntetett kőszegi étterem. A körtésalátával körített füstölt libamell és a parmezánbundás csirkemell garantáltan jó választás.

Kolostori nyugalom

A kolostorokra a külvilág mindig a test és a lélek börtönként tekintett. Sopron kertvárosában, a korhűen felújított **sopronbánfalvi** pálos-karmelita kolostorban éppen az ellenkezőjét tapasztalhatjuk: a 15. századi falak között működő oktatási, elvonulási és meditációs központban a szellem kiszabadul a hétköznapiok verkléből, a lélek átélheti az időtlenség érzését a végtelennek tetsző kerengőkben, a megfáradt test mély pihenésre lel a szerzetesi cellákban kialakított magas nivójú szobákban, amelyek között nem akad két egyforma. A különleges környezet kifinomult gasztronómiával párosul, a freskókkal díszített refektóriumban felszolgált ételek, például a gyömbéres-fekete szómmagos ózi kenyér, a lazacfilé zabkrémleves, a kuksmagombával, vagy a mézeskalácshabbal szervírozott tejszínpuding megannyi lehetőség, hogy a tökéletes ízharmonia keresztül saját belső harmóniánk eléréséhez is közelebb juthassunk.

Fucskó Hajnalka

Gasztrótipp: A soproni Harrer Csokoládéműhely egyórás csokoládékolostólján mindenféle formában és ízben találkozunk e nemes édességgel, miközben egy hatalmas üvegfa alatt a látványműhelyben folyó munkát is szemmel tarthatjuk. Egy korty pezsgőbe rejtett trüffelgolyó után legalább negyvenféle csokit kóstolhatunk. Vörösborsos krémmel töltött, tonkababos, gyömbéres-kalamansis, chilis-narancsos, mate teás... – egy-egy falat boldogság, és nem lehet megenni.





Télen is Balaton

Bobpálya, óriásakvárium, kecskefarm, Csillagvár, s ha elég hideg van, korcsolyázás, fakutyázás a befagyott tó jegén – a Balatonnál télen sem áll meg az élet.

A száguldás szerelmesei egész évben használhatják **Balatonfűzfőn** a panorámás bobbályát, amelynek 800 méter hosszú vonalát számos bukkánó és éles kanyar, épített alagút teszi izgalmassá, s akár a 40 km/órás sebesség is elérhető. A száguldás után érdemes megmászni az új kilátót is. www.balatonibob.hu

Keszthelyen a balatoni halak ezúttal nem a tányéron, hanem akváriumban, a balatoni fürdőkultúra pedig csak kiállítási tárgyakon jelenik meg az elmúlt három évben teljesen megújult Balatoni Múzeumban, amely a tó legrégebbi, 1898-ban megnyitott gyűjteménye. A múzeum akváriumában a Balatonban élő 42 halfajból a víz alatti világot szemlélve megismerhetjük többek közt a kárászt, balint, csukát, bodorkát, szivárványos öklét, valamint a különböző keszgféléket és a snecik (kűsz) csapatát. Az akvárium nemcsak a víz alatti, hanem – egy talajszelvény segítségével – a föld alatti világba is bepillantást enged: őskori cserepeket, elhalt élőlények vázát és a környezetét pusztító ember hulladékát

Gasztrotipp

Káptalanfőti és Kékkút között, Kőváriék kecskefarmján több száz kecskét, birkát, mangalicát és más őshonos állatokat nevelnek. A pedagógus házaspár 13 éve egyetlen kecskével kezdte a gazdálkodást, ma fokhagymás, snidlinges, köményes, bazsalikom, chilis fűszerezésű kecskesajtot is vásárolhatunk náluk, a házi kolbászok, sonkák mellett. Tel.: 20/583-2100



Tóparti wellness élmények télen is

wellness utalvánnyal, forralt borral, balatoni panorámás privát pezsgőfürdőzéssel, félpanzióval, 600 m²-es fürdőház használatával

2=3 éj 28.600 Ft/fő-től

Foglaljon most!



*** Superior
Siófok

Hotel Yacht Club
étterem, fürdőház

Hotel Yacht Club***superior Siófok
"feltöltődés az ezerarcú Balaton ölelésében"

Tel: (84) 311 161
www.hotel-yachtclub.hu

mind felfedezheti a figyelmes szemlélődő. A termekben végigkísérhetjük a tó és környékének történetét, élővilágát, a tárlatot terepasztal, érintőképernyős térképek, tapintható kiállítási tárgyak teszik interaktívá. Az egykori fürdőruhadivattal, fa fürdőházzal, lángosos bódéval, az úttörőtáborok hangulatának megidézésével, számos hajómodellel és egyéb tipikus kellékkel pedig szinte megelevenedik előttünk a balatoni fürdőkultúra, sport, vendéglátás és hajózás huszadik századi története. (A múzeum január 16-ig nem látogatható.) www.balatonimuzeum.hu

A világon egyedülálló építmény bújik meg **Balatonszentgyörgyön**: a Festetics-grófok vadászházának épült, ma Csillagvár néven ismert fedett erődítmény csillagot formázó alaprajzáról kapta a nevét. A középkori végvári vitézek életét eleveníti meg az ór- és pihenőszobákban, a füstös konyhában berendezett panoptikum. Nincs párja a világon az itteni huszármúzeumnak sem, ahol másfél száz 80 centiméter magas huszárbaba ad képet könnyűlovasságunk díszes viseletéről. A szabadtéri háziállat-simogató és harcászati gyakorlóter mellett májusban újabb attrakcióként hagyományörző kovácsműhely és kovácsmúzeum került, ahol bárki megpróbálkozhat a tüzes vas formálásával. A csárdában, amelynek közepén kemence duruzsol, egyszerű, de ízletes étellel, lángossal, hagy-

HUNGUEST HOTEL HELIOS HEVİZ

www.terapia-heviz.com

TÉLI WELLNESS KÉNYEZTETÉS

már 8.900 Ft* / fő / éj ártól

CSOMAG TARTALMA:

- min. 2 éjszaka szállás
- napi háromszori étkezés
- korlátlan wellness-részleg használat
- változatos sportprogramok
- ingyenes WIFI

TB KÁRTYÁVAL OEP FINANSZÍROZOTT HEVÍZI TERÁPIA IGÉNYELHETŐ!
Továbbá alternatív, selfness és holisztikus ajánlatok segítik az egészségtudatos életet.

További információ / szobafoglalás:
Tel: 06 83 / 341 580 • Fax: 06 83 / 340 525
hotelhelios@hunguesthotels.com
<http://www.hotelhelios.hunguesthotels.com>

Érvényes: 2012.02.28-ig (kivéve kiemelt és ünnepi időszakok)
*Az árak foglalásáig tárgyában változhatnak

Magyar Brands
SZÉP KÁRTYA ELFOGADÁS
Üdülési Csekk



A végvári vitézek élete elevenedik meg a Csillagvárban



Balatoni Múzeum

más dődöllével, császármorzsával csillapíthatjuk éhünköt. www.csillagvar-balaton.hu

Balatonlellén egy 1790-ben épült, szépen rendezett parasztház ad otthont a Kapoli Múzeum és Galéria kiállításainak. A földszinten a két leghíresebb pástori faragó művész, idősebb és ifjabb Kapoli Antal kiállítása, emellett pedig a múlt század első felének kiemelkedő szobrásza, Ligeti Miklós alkotásaiból készült kiállítás tekinthető meg. Ligeti olyan híres köztéri munkák megalkotója, mint a Vajdahunyadvárban felállított Anonymus vagy a szegedi Erzsébet királyné szobra. A múzeumot előzetes bejelentkezéssel lehet felkeresni a Balatonlellel Városi Művelődési Házal egyeztetve, telefon: 85/550-128. www.kapoli-muzeum.hu

Ma már csak az idősebbek emlékeznek azokra az időkre, amikor még a rádió volt az egyetlen ablak a nagyvilágra. A **siófoki** Rádiós Hírközlési Múzeumban a korabeli adó-vevő és kommunikációs készülékek, a rádiózás története a fiatalokat egy számukra már idegen technológiai világba vezetik, míg az idősebbeket nosztalgikus érzésekkel tölthetik el. A kiállítás előzetes bejelentkezéssel látogatható, telefon.: 20/9454-656

A váci múmiáktól Pom-Pomig

A csaknem ezeréves Vác történetében mindig meghatározó volt az egyház központi szerepe. A gazdag múltú város a közelmúltban új kultúrtörténeti kiállításokkal gyarapodott.

A váci püspökséget Szent István király alapította. A körülötte létrejött települést 1241-ben a tatárok, majd 1544-től a törökök, s több alkalommal a tűzvész is szinte teljesen elpusztította. Vác ma ismert arca a 18. század második felében formálódott, amikor felépült a város barokk központja, az impozáns Székesegyház, a Püspöki Palota és a Mária Terézia 1764-es látogatására épült nevezetes Kőkapu, azaz a diadalív.

A Március 15. tér a középkor óta a város központja, néhány éve szépen felújították, fedett kiosk, csobogó, szökőkút, padok, pihenőterek, zöld felületek teszik hangulatossá. A főter télen is „él” a Váci Curia Borház és Borgyűjtemény előtt felállított jurtának köszönhetően, ahol jó minőségű borokból készült, fűszeres forrált borral kínálják a betérőket. A gyűjteményben több mint 2000 palack bort, köztük 900 palack tokaji aszút lehet megcsodálni. A ház legrégebbi muzeális bora 1842-ben készült.

A tér egyik házában pincéjében működő Memento Mori kiállítóhelyen tekinthet meg a „váci múmiák” közül három és több velük eltemetett tárgy, amely a Fehérek templomának felújítása során, az 1838-ban befalazott kriptából került elő 1994-ben: a világszenzációnak számító 18. századi temetkezőhelyen festett koporsókban és gazdagon díszített halotti ruhákban, természetes úton mumifikálódott 262 tete-met találhat. www.pmmi.hu

A főter és a Duna-part között, az egyik ház falán Sajdik Ferenc nagyorru madarai vertek tanyát. A Curia Házban tavaly március óta látható a grafikus, karikaturista és rajzfilmrendező 190 alkotását bemutató, egyedülálló táblaképekből és portrékból álló életmű-kiállítása. Sajdik mesevárosa, girbe-gurba utcái, házai, hagymakupolás saroktornyai, sajátos humorral mutatják be Vác kultúrtörténeti emlékeit. A képeken Pom-Pom, Gombóc Artúr és a nagy Ho-ho-horgász kalandjai, különös történetei is meglevenednek. A tárlatot Papp László műgyűjtő hozta létre, csakúgy, mint a Modern



Sajdik Ferenc mesevárosa



Négy évtized gyűjtőmunkája

Művészeti Gyűjteményt, több mint négy évtizedes gyűjtőmunkájával. A kiállításon a figurális kortárs magyar festészet kiemelkedő egyéniségeinek reprezentatív anyaga tekinthető meg, egy-egy falon csoportosítva. Életmű-kiállítással van jelen Szabó Vladimir, Scholz Erik, Józsa János, Tóth Ernő, de látható egy eredeti Salvador Dalí-szobor is. www.modernmuveszetigyujtemeny.hu

Fülöp Csilla



Ajánló

Programsorozat a Magyar Kultúra Napja alkalmából

Vác – Madách Imre Művelődési Központ, január 20–22.

Németh Árpád festőművész kiállítása, gálaműsor, Bernard Slade Jövőre veled ugyanitt! című romantikus vígjátéka, Mirkó királyfi a Magyar Népmese Színház előadásában. www.mimk.vac.hu

Világstárok Budapesten

A közönség hosszú évek óta a kultúra legrangosabb ünnepének tekinti a Budapesti Tavasi Fesztivált, amely ennek a hagyományos várakozásnak 2012-ben is szeretne megfelelni.

A fellépők között idén is lesznek nemzetközi sztárok: vendégünk lesz többek között egy rendhagyó produkcióval a világhírű színész, John Malkovich, a hegedűvirtuóz Maxim Vengerov, Mihail Pletnyov



12

Budapesti
Tavaszi Fesztivál

és az Orosz Nemzeti Zenekar, az I Musici di Roma zenészei pedig Vivaldi-concertókkal látogatnak hazánkba.

A fesztivál nyitókoncertje március 16-án a 120 éve született Lajtha László emléke előtt tiszteleg, a nagyszabású előadáson a Hortobágy című szvit csendül fel, az egyes tételek és a vetített filmrészletek az eredeti film szellemében kapcsolódnak össze. Új koreográfiával készül Bartók születésnapjára a Szegedi Kortárs Balett a Nemzeti Filharmonikusokkal, először látogat Magyarországra Israel Galván, korunk egyik legjelentősebb kortárs flamenco táncosa és koreográfusa, a jazz szerelmei pedig Gary Burton és Chick Corea koncertjének örülhetnek. Folytatódik a Nemzeti Színház és a fesztivál közös rendezvénye is, a Nemzetközi Színházi Fesztivál. A fesztivál utolsó hétvégéjén Énekel a város címmel Budapest közterein, utcáin, középületeiben és a legváratlanabb helyeken felbukkanó kórusok fakadnak majd dalra, részvételre buzdítva a járókelőket is. A nap végén a speciális térformációban elrendezett szabadtéri koncert zenével formálja át a Felvonulási teret.

A fesztivált március 26-án nagyszabású koncert zárja: a Royal Philharmonic Orchestra est-jén Charles Dutoit vezényel és magyar világstár, Baráti Kristóf hegedül majd. www.btf.hu

Keleti kincsesládák

Zelnik István exdiplomata-műgyűjtő közel 60 ezer darabos gyűjteményének egy része Budapesten, az Andrássy úti Arany múzeumban, az újjáépített Rausch-villában talált végleges otthonra.

A tárlókban látható ezer nemesfém tárgy időben kétezer évet ölel fel, Délkelet-Ázsia 11 országának kultuszaiba, vallásaiba és hiedelmvilágába engedve bepillantást. Reprezentatív módon mutatják be a tyam, khmer, javai udvari és a különféle törzsi kultúrák arany és ezüst ötvösművészetének páratlan darabjait. A bronzkori, ún. Dong-son kultúrából származó aranydob önmagában régészeti szenzáció. Jelentősek a buddhizmushoz, illetve a hindu hitvilághoz kapcsolódó vallási tárgyak és szobrok is. A kiállítás bevezető termében megcsodálható 96 centiméteres álló Buddha-szobor értékéről például sokat elárul, hogy milliárdos nagyságrendű összegre biztosították. Nem mindennapi élményt jelent, ha a kiállítást olyan hétvégén keressük fel, amikor tárlatvezetőként maga Zelnik István avat be kedvenc tárgyainak történetébe.



Arany múzeum

E keleti kincsesház kuriózuma az is, hogy múzeumi boltjában másolatok helyett eredeti tárgyak vásárolhatók meg „szuvenírként”. A misztikus keletre való ráhangolódást a villa trópusi szoborkertje mellett az ázsiai teaház is segíti.

A normál belépő ára 3400 forint, de a reggeli és a péntek-szombati, 19–21 órai időszámban jelentősen olcsóbban tekinthető meg, és ezenkívül is sokféle kedvezményes jegykonstrukciót kínálnak. www.aranymuzeum.eu



Ha megcsordul Vince...

A néphagyomány szerint januárban, Szent Vince napján tájegységekenként különbözőképpen jósólják meg a várható szőlőtermést. Mindenekelőtt az aznapi időjárásból következtetnek, de sok helyen ilyenkor szőlővesszőt is vágnak.

Ha megcsordul Vince, tele lesz a pince! – tartja a mondás, vagyis ha enyehe az idő január 22-én, és olvad a hó (már ha van) ezen a napon, akkor jó szőlőtermésre lehet számítani, azonban ha köd ül a határra, akkor ősszel a szüret gyengének ígérkezik. Szokás lemetszeni egy vesszőt a szőlőtől, s ha az levét enged, akkor bőségesen lesz bor, ha nem, akkor szomjúhozás várható. A vesszőt vízben kirügyeztetik, s a hajtások mennyiségéből további következtetéseket lehet levonni a szőlőtőkék állapotáról.

Az **Ópusztaszeri Nemzeti Emlékparkban** január 21-én „vincevessző” vágásával történik a jóvendülés. A Szent Vince Borrend közreműködésével megrendezett rendezvényen muzsikaszóval kísért felvonulással, borbemutatóval és borkóstolóval, mangalicaszíros-kenyérrel várják az érdeklődőket. www.opustaszer.hu

A **Balaton-felvidék** szőlészei, borászai sok helyen máig őrzik a hagyományt, hogy amennyiben szép időre virradnak, a nap során Szent Vince nevére áldomást isznak, este pedig örömtáncot lejtenek. Balatonfüred önkormányzata a Balatonfüred–Csopaki Borvidék Hegyközségi Tanácssal karöltve Borünneppel tiszteleg a Vince-napi hagyomány előtt január 21-én az Anna Grand Hotelben. www.balatonfured.hu

A **Villányi Borvidéken** a régi szokás szerint a szőlősgazdák Vince-napon egyik pincéből a másikba járva áldomásoztak, kóstolták egymás borait. A tőkékre Isten áldását kérték, s a biztonság kedvéért még babonás fortélyokat is bevetettek a természet irányutatásait követve. Ezt a hagyományt éleszti újjá január 21-én a Villányi–Siklósi Borút Egyesület Pincéről pincére – Variációk Vincére című programsorozata: a Tenkes-hegytől Siklóson, Kisharsányon és Nagyarsányon át Villányig vezető pincejárás programjai között lesz hordómustra és hordógurítás, „terülj-terülj parasztrengeli” és disznótoros reggeli borkóstolóval, cigányzenével. Ter-



Villányi hangulatok a szőlőben...



...és a pincében

mésztesen nem maradnak el a Vince-napi szertartások a szőlőben, a nap végén pedig több helyszínen különleges borvacsorák közül választhatunk.

A vendégeket a helyszínek között buszokkal szállítják, így az „iszik vagy vezet” kérdés is megoldott. A programokra és a buszjáratra előzetes bejelentkezést kérnek telefonon a 72/492-181-es telefonszámon vagy az info@borut.hu e-mail címen. A részletes program elérhető a www.villanyiborvidek.hu weboldalon. De érdemes akár az egész hétvégét a Villányi Borvidéken tölteni, mert péntektől vasárnapig tíz pincészet kínál kedvezményes borkóstolókat – nem csak a Vincének.

Kóstoljunk hungarikumokat!

Panyolai szilvapálinka, Szamos marcipán, szegedi paprika, Pick szalámi, Zwack Unicum – ki ne ismerné a leghíresebb, márkavédett magyar élelmiszereket? Ám ha ellátogatunk az ezeket bemutató múzeumba, látogatóközpontba, főzdébe, műhelybe, kiderül, milyen keveset is tudunk róluk.

A helyszínen termelt, kóstol, vásárolt finomság mindig jobban esik, márpedig ezek a múzeumok, látogatóközpontok többnyire gyárak területén belül helyezkednek el. Éppen ezért az előzetes bejelentkezés mindig ajánlott, elvégre nem tudni, mikor van üzemszünet, gyári leállás miatt szabadság.

Érdekes a termelői boltokban vásárolni, hiszen frissek a termékek, nem tárolják azokat hónapokig raktárakban. A gasztrotúrákra mindig ajánlott ásványvizet magunkkal vinni, mert nem biztos, hogy a kóstolók helyszínén lehet vizet vásárolni, márpedig a szalámi, a pálinka vagy az édesség után megszomjazik az ember.

Elixír Szatmárból

Az Öreg-Túr partján álló – egyedülálló módon, vízi úton is megközelíthető – Panyolai Szilvóriumban a látogatók megkóstolhatják a legnépszerűbb panyolai elixíreket, köztük a limitált kiadású, kereskedelmi forgalomban nem kapható csúcspálinkákat. Az italok mellé kemencés és szatmári finomságokat kínálnak – úgynevezett tűzoltó falatokat –, no meg olyan organikus helyi termékeket, amelyek nem származhatnak 50 kilométernél távolabbról. A gyerekek és a sofőrök bioalmafröccsel vagy mézes bodzászörppel enyhíthetik szomjukat.

Ha szezonja van, bekapcsolódhatnak a látogatók a helyi munkákba, a lekvárfőzésbe és a szilvaszedésbe, de akár örökbe is fogadhatnak egy szilvafát, segítve ezzel a helyi gazdákat.

A gönci barack hazájában

A Zempléni-hegység peremén érdemes felkeresni Boldogkőváralját. Minden évszakban varázslatosan szép a táj, a vár még romjaiban is impozáns. Errefelé terem az egyik kiváló védett alapanyag, a gönci barack, és az ebből főzött pálinka fogalom. A különösen finom zamatú italt a Bestillo pálinkaüzem korszerű látogatóközpontjában meg is kóstolhatjuk, a látogatók részére számos kóstolócsomagot állítanak össze. A működtető cég gyerekbarát: van játszóház és park is.

Egy titkos recept, egy híres család

Az egyik leghíresebb és legrégebb hazai márkanév a Zwack, amelyről ma már nemcsak az Unicum név jut eszünkbe, hanem a finom pálinka is. Aki ellátogat a budapesti Soroksári úton lévő Zwack múzeumba, történelem- és irodalomórán érezheti magát. Tudta-e, hogy Zwack Péter nagynénjének, Mylittának Ady udvarolt? Hogy a magyar reklám kiemelkedő alkotása, számos ötlete is e cég veze-



Pálinkák Magyarország legnagyobb gyümölcsöskertjéből



Az indiánok fájdalmak ellen használták az erős paprikát

tőinek agyából pattant ki? Művészi festmények és grafikák népszerűsítették a gyomorkeserűt, amelynek a receptje máig titkos. Mindent megtudhatunk hát az Unicumról (a recepten kívül), meg is kóstolhatunk három fajtát belőle, és vásárlásra is van lehetőség. A világ egyik legnagyobb minipalack-gyűjteménye ugyanúgy látható itt, mint a Raul Wallenberg által Zwack Péternek adományozott svéd útlevele a vészorkszakból.

A kecskeméti Zwack pálinkaüzemben pedig a pálinkakészítés rejtelseibe is beavatják a látogatót.

Paprikás hangulatban

Azt tudtát, hogy a madarak nem érzik a csípős ízt? Így terjedhetett el a paprika magja, ugyanis a madarak a csőrükben szállítva kipotyogtatták azt. Arról sem biztos, hogy mindenki hallott: valaha az erős paprikát könnygáz formájában fegyverként, valamint erős fájdalmak ellen használták az indiánok. A flamingók sem tiltakoznak a paprikával kevert takarmány ellen, legfeljebb rózsaszínűbb lesz a tollazatuk. Mindezekről is mesélnek a Röszei Paprika Parkban, ahol bemutatják a fűszerpaprika hagyományos és modern feldolgozását, felhasználási lehetőségeit. Megtekinthető a szárító és őrítő üzem, és friss élelményt lehet vásárolni.



Utolérhetetlen zamat és illat

A magyar szaláminak nincs párja

A történelmi érdekességeken túl a Pick Szalámi és Szegedi Paprika Múzeumban megismerkedhetünk a híres szalámi és a paprika készítésének munkafázisaival. A szegedi téliszalámi évszázados hagyományon alapul, sertéshús és sertésszalonna felhasználásával, titkos fűszerezéssel, bélbe töltve, hideg füstöléssel, szárításos érleléssel készült, nemespenész-bevonatú termék – az élelmiszeripari meghatározás szerint. Minket, magyarokat nem annyira a pontos meghatározás vonz, hanem a magyar szalámi utolérhetetlen zamat, illata. Pick Márk 1869-ben alapította meg vállalkozását Szegeden. Az alapanyag jellegzetessége, a hagyományörző gyártástechnológia, a Tisza közelsége miatti állandóan hús levegő, a penészflóra, a szalámi mesterek generációkon át megőrzött tudása mind hozzájárult ahhoz, hogy a szegedi téliszalámi meghódítsa a világot.

A marcipán és a cukor édes házassága

Bár manapság hungarikumként tartjuk nyilván, a marcipán középkori eredetű édesség, Perzsiából került Európába a 13. században. A szó maga annyit tesz: Márkus kenyere. Egy velencei cukrász kislánya alkotta véletlenül a mézes mandulás édességet, amely annyira ízlett mindenkinek, hogy Velence védőszentjéről, Szent Márkról nevezték el. Pestisjárványok idején kenyér formájú marcipánt osztottak ki a polgárok között, hogy megóvják őket a betegségtől. Az olasz csemege Beatrix királyné révén érkezett Mátyás udvarába. Ma a leghíresebb marcipánműhely a Szamos család nevéhez fűződik. A szentendrei és az esztergomi Szamos cukrászda a marcipán és a csokoládé történetébe is bepillantást nyújt.

Elek Lenke

Látogatási információk

Panyolai Elixír

Panyola, Szilvórium tanya 1.

www.panyolai.hu

A főzdelátogatáshoz előzetesen be kell jelentkezni. A nyitva tartás rugalmas. Bejelentkezés: Méhesz Zsuzsa, tel.: 20/417-4188, e-mail: zsuzsa.mehesz@panyolai.hu
A vezetett főzdelátogatás pálinkakóstolóval: 3500–5900 Ft, a kóstolópálinkák számától és az ellátás bőségétől függően.

Bestillo Pálinkaház Látogatócentrum

Boldogkőváralja, Béke utca 31.

Telefon: 46/306-628

www.bestillo.hu/palinka

Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 8–16 óráig, szombaton 10–18-ig. Az előzetesen bejelentkezőket a szokásos nyitva tartási időn túl is fogadják. Csak a kóstolásért kell fizetni, a fogyasztástól függően: 1200–4000 Ft

Zwack Múzeum, Budapest

Budapest, Soroksári út 26.

muzeum@zwackunicum.hu, telefon: 1/476-2383

Belépőjegy: kóstolóval felnőtteknek 1800 Ft, nyugdíjasoknak 1400 Ft; diákjegy 1000 Ft (kóstoló nélkül)

Zwack Kecskeméti Pálinka Manufaktúra

Előzetes bejelentkezés alapján (érkezés előtt legalább egy héttel), csoportoknak (20 fő felett). Belépőjegy kóstolóval: 1400 Ft

Bejelentkezés: Beviz Péter, tel.: 76/487-711

Röszei Paprika Park

Rösze, II. ker. 50/B. www.paprika.molnar.hu

Látogatás csak túravezetéssel, előzetes bejelentkezéssel, akár hétvégén is. Bejelentkezés:

Molnár Anita, tel.: 62/272-788, 30/371-8044.

Belépőjegy: felnőtteknek 900 Ft, diákoknak,

pedagógusoknak, nyugdíjasoknak 450 Ft

Szamos Marcipán Múzeum és Manufaktúra

Szentendre, Dumtsa Jenő út. 14. Telefon:

26/310-545. Nyitva tartás: minden nap 9–19-ig

Szamos Csokoládé Kiállítás és Látványműhely

Esztergom, Vörösmarty u. 2.

Telefon: 33/520-570

Az állandó kiállítás megtekintéséhez hétfőtől szombatig előzetes bejelentkezés alapján fogadnak látogatókat, vasárnap reggel 10-től este 6-ig várják az érdeklődőket.



Pick Márk 1869-ben alapította a vállalkozását



Röszei Paprika Park



Mézes mandulás édességek a Szamostól

Ahol íze van az életnek

2012-ben ezzel a mondattal üzeni nekünk Dél-Dunántúl, hogy az országnak ezen a részén nem mindennapi életérzés részesei lehetünk. Helyi ínycségeket az utazóknak, akik nemcsak látni, hanem minden ízében érezni is szeretnék a régiót.

Az egész régiót átszövő program keretében megkóstolhatjuk az utazók előtt eddig rejtve maradt helyi ízeket, a csak erre a tájra vagy kizárólag egy adott településre, sőt egyetlen séfre, sajtkészítőre, pékre jellemző kulináris kuriózumokat.

A lehetőségek tárházát január közepétől a villányi, szekszárdi, pécsi borutak legkiválóbb pincészei nyitják meg Főzőtanfolyam, borra hangolva elnevezésű programjukkal. Konyháikba várják mindazokat, akik a kiváló borokon túl a hozzájuk méltó, velük harmonizáló ételeket és ezek elkészítésének titkos fortélyait is meg szeretnék ismerni. Természetesen a helyi termelőktől származó alapanyagok között megjelennek a legújabb, egy-egy pincészet saját innovációjaként a közelmúltban született újdonságok is, mint például Gere Attila hidegen préselt szőlőmagolaja, amelynek élettani hatásait aligha kell ecsetelni az étkezésére igényes olvasónak. A főzőtanfolyamról további részletek olvashatók a www.deldunantul.hu weboldalon.

Tavasztól a dél-dunántúli falusi vendéglátók is kitesznek magukért: minden vendégükkel három helyi ízt fognak kóstoltatni saját kamrájukból, falusi vendégszolgálatuknál vagy épp a szomszéd kecskefarmon, méhésznél.

Nyártól pedig az éttermek és a szállodai reggelizőasztalok is átváltoznak. Előbbiek étlapjaiban megjelennek a napi betétlapok, a legfrissebb szezonális helyi alapanyagokból, a séf ajánlásával készült napi kínálattal, míg a szállodai reggeliknél külön asztalon találjuk meg a legfinomabb helyi lekvárokat, mézeket, kolbászokat, szalámikat és sajtokat. Dél-Dunántúlon lesz a legsárgább a rántotta, a kenyér pedig garantáltan adalékmentes.

A programot a Magyar Termék Nonprofit Kft. és a Magyar Turizmus Zrt. álmodta meg. Közös céljuk, hogy a hazai, ezen belül is a helyi termékek sokkal nagyobb teret nyerjenek a turizmusban. Remélhe-



tően ezzel a kezdeményezéssel nagy előrelépést tehet az ország a fogyasztói szokások megváltoztatása terén, hiszen itt mindenki „első kézből” győződhet meg arról, hogy a hazai, a helyi termékek a legfinomabbak, legegészségesebbek, s nem utolsósorban megfizethetők. Kis odafigyeléssel, tudatos vásárlással nemcsak mi jutunk magasabb minőségű ételismiszerhez, de jó érzéssel tölthet el, hogy hozzájárulunk a vidék boldogulásához is.

Hegyi Zsuzsa

Ajánló



Tenkesalja Böllerverseny

Siklós – Tenkes Lovastanya, január 14.
Hagyományörző rendezvény a népi dísznövágások hangulatában. Rekordkísérlet 400 méteres kolbász elkészítésére. Egész nap szórakoztató műsorok és lacikonyha várja a vendégeket. Belépő: 500 Ft. www.tenkeslovastanya.hu

“EGÉSZSÉG ÉS HARMÓNIA” Hévízgyógyfürdőn ...egész évben!

A világon egyedülálló Hévízi Gyógytó

az év mind a 365 napján fogadja pihenésre vágyó vendégeit. A tó vizének hőmérséklete a téli hónapokban sem csökken 22 C alá, nyáron pedig eléri a 35-38 C-ot is.

A wellness híveinek a Festetics fürdőház

széleskörű szolgáltatásokat nyújt: a háromszintes fogadóépületben wellness részleg (szauna, gőzfürdő, jégfürdő, sóbarlang, medencék), modern vendéglátótér és terápiás részleg (hidroterápia, masszázs, szépségszalon, iszapkezelők, mozgásterápia) várják az idelátogatókat.

A négycsillagos Hotel Spa Hévíz

az egyetlen szálloda Hévízen, amely a gyógyító festői tópartján fekszik. A feltöltés és regenerálódás háza a legkülönfélébb gyógyító és rekreációs masszázsokat, kényeztető szépségápolási módszereket valamint hatékony gyógykezelési módok széles választékát kínálja, Vendégei igényeit szem előtt tartva.

Hévízgyógyfürdő Nonprofit Kft.

Hotel Spa Hévíz****

8380 Hévíz, Dr. Schulhof Vilmos sétány 1.

Tel.: +36 83 501 708 Fax: +36 83 340 587

E-mail: hotel@spaheviz.hu

Web: www.spaheviz.hu





FELPEZSDÍTI A HIDEG TÉLI NAPOKAT!

A zalakarosi fürdőben a téli időszakban is számtalan lehetőség kínálkozik a kikapcsolódásra!

Ellazulhat a belső gyógy és termálvizes medencékben.

Felpezsdülhet a 34 fokos külső élménymedencében és jacuzziban a hideg téli napokon is!

Kényeztetheti magát gyógy-, medical- wellness és alakformáló kezeléseink számos változatával.

Továbbá akciós egészségpénztári csomagot, éjszakai élményfürdözéseket, napi wellness ajánlatokat kínálunk!

Részletes információ a honlapon www.furdo-zalakaros.hu

A 6 év alatti gyermek belépőjét a felnőtt belépő már tartalmazza!



www.furdo-zalakaros.hu