

Ingyenes turisztikai
programajánló magazin

ÉLMÉNY itthon

Fókuszban
Asztali örömök



2013. OKTÓBER

Minden élménnyel több leszel
www.itthon.hu



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

TrendPortfólió

Elégedetlen a banki kamatok mértékével?
Válassza a Trend Portfóliókezelést!

2004 óta az éves átlaghozam:

15,26%

20 éves szakmai tapasztalattal kifejlesztett befektetési termék

Technikai elemzésen alapuló portfóliókezelés a PSZÁF engedélyével

A magas hozam elérését segíti a következetes kockázatkezelési stratégia

Tartós Befektetési Számlán, akár adómentesen

A Trend Portfóliókezelés lehetőséget ad, hogy a bankbetétekhez
és a kötvényalapokhoz képest **extra hozamhoz** jusson.

Szakértőink várják érdeklődését az alábbi elérhetőségeken :

Telefon: 06 1 235 1480 | oszoli.tamas@budacash.hu | www.budacash.hu

Jogi nyilatkozat

A 2007. évi CXCVIII. törvény 40.§ előírásainak alapján felhívjuk a figyelmet, hogy az ajánlatban szereplő adatok és információk egy része a múltbeli adatokból és információkból nem lehetséges a jövőbeni hozamra, változásra, illetőleg teljesítményre vonatkozó megbízható következtetéseket levonni; az adatok és információk egy része pedig becslésen alapul, és ezen előrejelzésből nem lehetséges a valószínű jövőbeni hozamra, változásra, illetőleg teljesítményre vonatkozó megbízható következtetéseket levonni. Az adatok és információk egy része a magyar forinttól eltérő valuta- vagy devizanemben van meghatározva, az egyes valuta- vagy devizanemek közötti átváltás befolyásolja a forintban elérhető eredményt. Az ajánlat a Buda-Cash Brókerház Zrt. által hitelesnek, megbízhatónak és pontosnak tartott forrásokon alapuló információk alapján készült, de azokért a Buda-Cash Brókerház Zrt. semmilyen szavatosságot vagy felelősséget nem vállal. Az ajánlatban szereplő adatok, árfolyamok, hozamok tájékoztató jellegűek. Az ajánlat nem minősül befektetési tanácsadásnak, befektetésre, értékpapírok jegyzésére, vásárlására vagy eladására vonatkozó felhívásnak, arra vonatkozó ajánlatnak. Az ajánlatban szereplő információkra, véleményekre, becslésekre a pénz- és tőkepiaci, valamint a makrogazdasági helyzet változásai és egyéb tényezők lehetnek hatással, ezekre a Buda-Cash Brókerház Zrt-nek nincs befolyása és a meghozott befektetési döntések következményei a Buda-Cash Brókerház Zrt-re nem háríthatóak át.

BUDA
CASH
BRÓKERHÁZ

OKTÓBER



12



26



16

Ízutazás

- 6 Ahol legfinomabb az ősz
- 8 Családi gasztroturák nem csak asztali örömmel
- 10 Pannon csemegék
- 12 Házilag sajtoltt finomságok
- 16 Csabai kolbász békési pálinkával

Naptár

- 18 Programtippok októberre

Kul-túra

- 22 Kortársaknak, kortársaktól
- 24 Felüdülés a Hajdúságban

Mozgásban

- 26 Szállnak az égi vándorok
- 28 Az Aggteleki-karszt

Egészségesen

- 30 Szépítő szőlő, bódító borfürdő
- 32 Hol üdüljenek a lisztérzékenyek?

Falujárás

- 33 Tüzes somlói szíveslátással



30



8

MAGYARORSZÁG
Minden élménnyel
több leszel

ÉLMÉNY itthon
Ingyenes turisztikai
programajánló magazin

Megjelenik havonta a Magyar Turizmus Zrt. kiadásában.

Felelős kiadó: Horváth Gergely vezérigazgató-helyettes

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

Szerkesztőség: Turizmus Kft. 1074 Budapest, Munkás utca 9. **Telefon:** (36-1)266-5853 **Fax:** (36-1)338-4293

E-mail: magazin@turizmus.com **Hirdetésfelvétel:** sales@turizmus.com **Fotók:** Magyar Turizmus Zrt. Fotótár

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



Fürtösbodza-tanösvény nyílt Sopron közelében

Fürtösbodza-tanösvényt avattak Sopron közelében. A nyolc kilométer hosszú sétaút Ágfalvától az osztrák-magyar határon fekvő Asztalfőként vagy Urak asztalaként ismert pontig vezet, tíz állomásán a kirándulók betekintést nyerhetnek a Soproni-hegység földtanába, vízrajzába, megismerkedhetnek növény- és állatvilágával, valamint az erdő művelésével. (MTI)

Sikeres a veszprémi termelői piac

A veszprémi Csalán-Historia Helyi Termelői Piac még csak május végétől kínál lehetőséget a megye termelőinek portékáik értékesítésére, a vásárlóknak a megbízható, helyi, egészséges élelmiszerek beszerzésére, de máris az egyik legjobb termelői piacok között emlegetik. S harmonikus sátraival bizonyosan a legszebb piacok egyike is, amely a történelmi városkép háttér-díszletével a Historia Kertben várja vevőit. A péntek délutánonként nyitva tartó piacon minden kapható, ami egy egészségtudatos bevásárláskor a listánkra kerülhet. www.csalan.hu



Kiállítás egy középkori faluról

Báté 695 – Egy Duna menti középkori falu élete címmel nyílt időszaki kiállítás a „Matrica” Múzeumban. A tárlat a mai Százhalombatta középkori történetébe nyújt bepillantást, erőteljes látványelemek alkalmazásával. A múzeológusok nagy hangsúlyt helyeztek a megfogható tárgyakra, kipróbálható, egyszerűbb középkori kézműves-tevékenységekre annak érdekében, hogy a falu hétköznapijait interaktív lehetőségekkel minél életszerűbbé, élményszerűbbé tegyék – a gyerekek számára is. A korszak ruházatát a középkori Báté Dorka eleveníti meg. A kiállítás január 30-ig látható. www.matricamuseum.hu



Két lábon az egészségért

A Bükfürdőn gyógyuló, pihenő vendégek immár nordic walkinggal is tehetnek egészségük megőrzéséért. A településen erre a célra két, egy 3 és egy 7 kilométeres útvonalat alakítottak ki, közös kiindulási és érkezési ponttal, ami a Gyógy- és Élménycentrum nyári bejárata előtt található. A rövidebb szakasz a fürdő területét járja körbe, míg a Napsugár útvonal az azonos elnevezésű játszóparkig vezet. Felszerelés az információs irodában kölcsönözhető. Bükfürdőn nemrég adták át a Kneipp és Nordic Walking Parkot is. www.visitbuk.hu



Lépj be a képbe!

Pezsgő fény-, szín- és hangszimfónia, igazi érzékfürdő várja a látogatókat, ahogy Van Gogh képei életre kelnek, a néző pedig egyszerűen belesétál, beleolvad az őt átölelő festménybe. A Vörösmarty téri Váci1 Üzletházban év végéig látható Van Gogh Alive multimédiás tárlat közönsége úgy érezheti, hogy a művész által megfestett tárgyak és házak között sétál. A képek mozgatásával, nagyításával olyan részletekre derül fény a hatalmas vásznan, amelyek egy hagyományos kiállítás esetén nem láthatóak. A Van Gogh Alive a művész Provence-ban eltöltött életét öleli fel, 1880 és 1890 között. www.vaci1.hu/hirek

Hazánk legnagyobb fája

Hitelesítették hazánk legnagyobb fáját, a 12 méter kerületű csomoros fekete nyár a Gemenc Zrt. Pörböllyi erdejében, a Móric-Duna partján található. A négy sarjból összenőtt, azonban egy gyökérrzettel rendelkező faóriás egyedülálló megjelenése nem mindennapi látvány, megér egy kellemes kirándulást. www.gemenczrt.hu



EBI-vel bringázhatunk Esztergomban

Öt állomással és 50 kerékpárral elindult hazánk első közösségi kerékpáros rendszere Esztergomban. A kerékpárok feltölthető kártyával bérelhetők, ez regisztrációval és 600 forintos egyszeri költséggel jár. A kölcsönzés díja a bevezetés időszakában 30 percenként 200 forint. Turisták az október 30-ig tartó tesztidőszak után bérelhetnek majd bringát, PIN-kódos, bankkártyás azonosítással. Az EBI (Esztergom Bicikli) jövő tavaszra már tíz állomáson 160 dokkolóval fog működni és a kölcsönözhető járművek száma eléri a százat. (MTI)



Országos Étterem Hét harmadszor

Étkezni egy igazán jó minőségű étteremben általában drága, kivéve az Országos Étterem Hét idején. Ez már a harmadik alkalom, hogy október 14-től 20-ig három fogást 3 300 forintért fogyaszthat el a vendég – előzetes online foglalással – a felső kategóriába tartozó éttermekben. (Az italokért a teljes árat kell megfizetni.) Idén több mint 100 budapesti és vidéki étterem jelezte részvételét, a fővárosi ötcillagos szállodáktól a divatos bisztrókig és a vidéki sztáréttermekig. Asztalt foglalni a www.etteremhet.hu weboldalon lehet.



INFÓ

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

Hétfőtől péntekig
8–20 óráig rendelkezésre álló
infóvonal: 1/438-8080
E-mail: info@itthon.hu
Web: www.itthon.hu
www.tourinform.hu



Ahol legfinomabb az ősz

Dél-Dunántúl hazánk mediterrán régiója. Itt virágzik legkorábban a mandula, itt érke be háromszor is a füge, és itt melengetik legtöbbször testünket-lelkünket az őszi nap sugarai.

A remek tájborokban – a Szekszárdi Kadarkában és Bikavérben, a Villányi Portugieserben, a Pécsi Cifrandilban – a napsütés ízeit, és a sokgenerációs borász dinasztiák apáról fiúra szálló tudását ízleljük. Az ormánsági dinnye a legédesebb az országban. A szelídgesztenye nemcsak az ősszel, de a gesztenyes finomságoknak otthont adó Kadarkút nevével is egybefonódik.

Minőségi éléskamrák

A helyi termelők sajtjait, a német ajkú nemzetiségek hagyományos húskészítményeit, a stífoldert és a kulent, a kerti és erdei gyümölcsökből készülő házi lekvárokat, szörpöket, a tökmag- és szőlőmagolaját, valamint számos más egyedi finomságot a régió több mint 300 minősített helyi termelőjétől célszerű megvásárolni. Ők azok, akik öngondoskodásból, kreativitásból, igényességéből, fenntartható életmódjából is a legjobb példát adják.

Az itteni méhészek a hagyományos fajták mellett büszkék vegyes mézeik magas kóris- és galagonyatartalmára, a legkeresettebb kuriózum a mecseki medvehagymaméz. Ez zöld régió gyógynövényeiből, gyümölcsleiből csaknem 100 fajta natúr teát készítenek Pécsváradon.

Kánban, Bükkösdön és megannyi helyen szabad tartásban, természetes körülmények között nevelkednek az őshonos magyar haszonállatok, a szürke marha, a mangalica és számos társuk. Bőszénfán több ezer szarvast, vaddisznót, mufont és más vadfajokat is tartanak, sok száz hektáros, látogatható területen – és készítenek, mi szem-szájnak ingere, sonkát, kolbászt, szalámit.

Szekszárdon működik a régió legnívósabb élelmiszerboltja, ahol a környékről származó finom-

Gasztrotippek

Vörösbor Fesztivál, Villány, október 4–6. Borkóstolók, színpadi programok több helyszínen, kézművesek, szombat szüreti felvonulás. www.villanyiborvidek.hu

Falusi Vendégfogadók VIII. Országos Sütő-főző Fesztiválja, Hosszúhetény, október 5. – Főzőverseny, kulturális programok, kézműves-foglalkozások, lovasbemutatók, helyi termékek. www.baranyavidek.hu

Orfűi Tökös Napok, Orfű, október 5–6. Töklámpásfaragás, terményképkészítés, kemencében sütés, játszótér. www.tekeresilovaspanzio.hu

Egy falat Dél-Dunántúl



Boros inspirációk

Igazi újdonság a pécsi Zsolnay Kulturális Negyed üvegházában működő Winespiration interaktív borturisztikai kiállítás, amely a több évezredes hagyományokkal rendelkező Pécsi borvidék borkultúráját kreatív formában, kortárs művészek közreműködésével mutatja be szeptembertől. Az itt kóstolható nedűk között szerepel az Ebner Pincészet díjnyertes Pécsi Cifrandilja is Mozsgóról, ahol a közelmúltban nyílt meg a lélegzetelállító szelici panoráma kínáló, rusztikusan elegáns borház.

ságok között mindent megtalálunk, amire a konyhánkban szükség lehet. Büfésarkában pedig megkaphatjuk a kívánság szerint összeállított szendvicseket a friss, ropogós házi zsemlekből, sajtokból, húskészítményekből összeállítva.

Falusi vendégasztal „gazvacsorával”

Dél-Dunántúl falusi vendéglátói közül kiemelkednek a Pécs melletti Cserkút falusi vendégasztalra sütő-főző asszonyai. A kínálatban szerepelnek a Mézes Fészer saját füstölésű, kemencében sült, mennyei étkei és az igazi unikumnak számító „gazvacsora” is. Utóbbihoz a vendég – oktatással egybekötött szakvezetéssel – maga gyűjtheti a réten, erdőben, árokparton lábunk előtt heverő, egészséges és meglepően ízletes alapanyagokat.

S ha már a magunk szerette alapanyagoknál tartunk, a horgászoknak egy érdekesség: a Dráván – melynek vízében ma is 52-féle hal él – Zákányban telepedett le és épít tanpályát a legyezőhorgászat magyar világbajnoka. Akik a halételek élvezeténél kényelmesebb módját kedvelik, javasoljuk, látogassanak el Paksra és Mohácsra.

Bors Menta és Szent Grál

A Mohács-bölyi fehérborút ékköve a bölyi pincefalu. Egyik legelismertebb pincésze, a Hárs családé, aki a térség első biobor-szelekciójával büszkélkedhet.

Szekszárdon a Mészáros Pincészet és a Pécsi Borászati Kutatóintézet sokéves kísérleti, nevelési programját koronázta meg a betegségek, kártevők rezisztens, új fajtaként bejegyzett, fehér szőlőből készült biobor, a Bors Menta bemutatásával. Még ennél is nagyobb szenzáció, hogy a Mészáros-birtokon fellelt, több száz



Biobor Baranyából

éves kadarkatökréről kiderült, a legrégebbi és mára kihalt, így újként törzkönyvezett ősfajta az országban. Sikeres szaporításából származik a Szent Grál névre keresztelt kadarka.

Aki a kiváló szekszárdi borokból akár 200 fajtát egy helyen szeretne megkóstolni, az keresve sem talál jobb lehetőséget erre, mint a város megújult sétálóutcájában augusztus végén megnyílt Garay Borház.



Ajánló

Pécsvárad Leányvásár

Pécsvárad, október 19–20. Régi hagyomány, hogy Zengővárkony és Pécsvárad fiataljai Lukács napjához kötődően összejöttek, ismerkedtek, szórakoztak, hogy párt találjanak maguknak. Este nagy bál volt a várkonyi nagykocsmában, másnap pedig a váradi vásárrban megvásárolhatták a mézeskalács szíveket, rajta ki nem mondott, csak üzent vallomással. Ezt a kedves régi ünnepet elevenítik fel a pécsváradiak. www.pecsvaerad.info.hu

Hasznos linkek

Dél-dunántúli termelők: www.helyiizek.hu
Aktuális turisztikai újdonságok:
www.itthondeldunantulon.blog.hu

Családi gasztrotúrák nem csak asztali örömekkel

A bor és gasztronómiai adottságaiban egyébként is kiemelkedően gazdag Dél-Dunántúlon néhány igazán különleges éttermet is találunk. Ráadásul mindegyik környezetében akad valami olyan érdekesség, ami miatt egy hétvégi, családi kirándulásnak is kiváló helyszínél.

Vadételek Somogy erdeiből

Somogy méltán híres vadételeiről. Bőszénfa hatalmas kiterjedésű szarvasfarmján minden, hazánkban élő nagyvadat megtalálunk, több- ezres tömegben. A belőlük készülő vadhúster- mékek és vadételek mellett az egész család

szeretni fogja magát a ki- randulást is, amiről a gyönyörű környe- zet és a simo- gatható szar- vasok gon- doskodnak.

A szomszé- dos erdők mé- lyén fekvő Hotel

Kardosfa remek à la carte vadkonyháján túl Európa első ezüst fo- kozatú csillagoségbolt-rezervátumával csábít a Zselicbe. Az ezt bemutató éjszakai túrákat a nemzeti park munkatársai vezetik.

Vadétellel szolgál a sasréti vadászakastély is. Az idén csodaszépen felújított hely sajátossá- ga, hogy kisvasút köti össze Almamellékkel.

Kaposvár legújabb étterme Rippl-Rónai ne- vét viseli, és természetesen a város jeles festőjé- nek kedvenc ételeit kínálja, sőt, a hozzá kötődő emlékhelyekre is elkalauzol. Ezek egyike a nyá- ron megújult Rippl-Rónai-villa a Róma-hegyen.

Paksi halászlé, szekszárdi borok

Tolna megyében magával ragadó az a szemé- lyes közvetlenség és kedvesség, mellyel az itt élők kitüntetik vendégeiket. A szekszárdi Íz-lelő Étteremben sem egyszerű ebédet kapunk, ha-

nem egy tányérnyi, egy órányi gondoskodást. Az étterem személyzete ugyanis fogyatékkal élőkből áll.

A Bodri Pincészet Optimus Borháza számos dí- jat besöpört már, nemcsak kiváló borai miatt, de mint építészeti látványosság is. Európa leg- nagyobb föld alatti kupolája alatt vendéges- kedhetünk itt, az ételek kiválóak, a ház borai- val harmonizálnak.

Ha Szekszárdon járunk, ne hagyják ki az idén megújult belvárost, a főteret, és természetesen a szép őszi kirándulásra csalogató gemenci er- dőt.

Pakson a dunai panorámával is elkáprázta- tó halászcárdát ajánljuk. A paksi hallevés spe- cialitása, hogy rengeteg házi tésztával adják. A családi kirándulás a helyi Tourinform-irodából induló, a város értékeit felfedező kincskereső játékkal lesz teljes.

Hagyományos ízek új kontösben

Villány hagyományos ízeit értelmezi újra a Gere Crocus Borhotel Mandula Étterme és a Bock Pincészet kiváló konyhája a legtrendibb technológiai megoldásokkal, topsé- fek vezetéseivel. A gyerekes családoknak ajánljuk a nemzeti park által szervezett túrát a védett Szársomlyóra, amelynek tetejéről pazar pano- ráma nyílik a tájra. Számtalan ritka vagy csak e helyre jellemző növényfaj mellett a sziklák re- pedéseiben áttelelő hétpettyes katicák ezreire is bukkanhatunk utunk során.

Harkányhoz és Siklóshoz egyaránt közel feks- zik a magyar konyha tradícióit büszkén őrző Tenkes Csárda. A legjobb francia iskolákban

tanult séfje csak pörköltből nyolcfélét tart az étlapon. A Tenkesben kényesek az alapanya- gokra, amit lehet, a környék őstermelőitől sze- reznek be, és saját fűszerkertjük van. Míg az ebéd készül, a csárda körül a gyerekek csacsik- kal, kismalacokkal és más háziállatokkal barát- kozhatnak. Ebéd előtti vagy utáni programnak pedig lehet választani a harkányi gyógyfür- dő és a siklósi élményfürdő között, vagy beve- hetjük magunkat Magyarország legnagyobb épen maradt várába.

A bikali Reneszánsz Élménybirtokon a Mátyás király korabeli időutazásból sem maradhat ki a gasztronómia világa: a középkori pékségben il- latos, friss, ropogós péksüteményeket, a kocs- mában egyszerű, laktató ételeket lehet kap- ni, míg a palotában rogyásig rakott, valódi te- rülj-terülj asztalkámról válogathatunk kedvünk- re. Persze, ne csodálkozzunk, ha az aprónépet az asztali örömeiknél jobban érdekli az apród- iskola, a korabeli harci eszközök kipróbálása, a solymász- és lovasbemutatók.



Tradicionális konyhát visz a Tenkes Csárda



Palackok ezrei a Bock Pincészetben

Pécsi kulinária

Zsolnay Étterem: A tulajdonos elkötelezett híve a helyi termékekre épülő csúcsgasztronómiának, a legjobb alapanyagokért a világ végi kistelepülé- sekre is elutazik, és Facebook-oldalán fényképek- kel, élvezettel számol be ott szerzett élményeiről.



A város legrégebbi étterme

Program a közelben: Az étteremnek is helyet adó Zsolnay Negyedben bábszínház, bábké- szítő tanoda, izgalmas fizikai kísérleteket, jelen- ségeket felvonultató labor, csokoládébolt, cu- korkakészítő kézműves, szabadtéri játszóterek várják a gyerekeket.

Pezsgőház Étterem: Pécs legrégebb óta műkö- dő vendéglátóhelye a belváros szívében. A tu- lajdonos a minőségi és lehetőleg hagyományos magyar fajtájú alapanyagokat nem vadássza, hanem állandó kistermelő partnereivel termelteti.

Program a közelben: Bazilika és UNESCO-világ- örökség. A Cella Septichora Látogatóközpont múzeumpedagógiai foglalkozásain már az óvo- das korú gyerekek is „régészkedhetnek”, ho- mokágy alól kis ecsettel felkutatva a kincseket.

Susogó Étterem: A csúcsgasztronómiai tren- deket leginkább követő hely a Mecsek olda- lában, állandó árákkal. Napról napra új, friss, szellemes ételekkel jelentkeznek.

Program a közelben: Pintér-kert Arborétum, Tettyei Mészufa-barlang és felette remek játszótér.

Ajánló

ZeneSzüret Fesztivál

Pécs, szeptember 28.– október 10.

Fantasztikus koncertek várják a zeneszeretőket a Kodály Központban és a bazilikában: a norvég szájharmonikaművész Sigmund Groven a Buda- pesti Vonósokkal játszik, fellép a King Singers együttes és a Dán Rádió Big Bandje, valamint egy különleges Verdi-est is lesz. www.zeneszuret.hu



Pannon csemegék

Füstölt szürkemarha-kolbász, zölddiós méz, őrségi tökmagolaj, „göcseji csudajó dzsem” – a nyugat-dunántúli tájak helyi termékei a közvélekedéssel ellentétben nem elsősorban a szőlőhöz kötődnek.

Szeretjük tudni, mit veszünk, mit eszünk, értékeljük a biogazdaságokban vegyszermentesen termesztett zöldségeket, gyümölcsöket, a természetes körülmények között tartott állatok húját, tejét, a régi mesterségek megőrzött hagyományait, a kézművestermékek aprólékos alaposságát. A Nyugat-Dunántúlon járva is keresék az egyedi és eredeti helyi termékeket!

Szürke marha a tányéron

A világörökség részét képező Fertő-táj számos lehetőséget kínál természetjárásra, kirándulásra, csónakázásra, madármegfigyelésre. A vidék arculatát meghatározza a Fertő-Hanság Nemzeti Park több mint ezer jóságát számláló szürkemarha-csordája, amely egyúttal a helyi gasztronómia számára is kiváló alapanyagot szolgál. A Fertő-part több éttermében is megkóstolható az ízletes szürkemarha-pörkölt, de vásárolhatunk akár a húsból készült szalámit is.

Az ínycselek figyelmébe ajánljuk a zölddiót, amelyből lekvár, befőtt, de még kolbász is előállítható. A zölddió-termesztés központja Fertőhomok, ahol a csonthéjas „tisztelőtér” minden év októberében fesztivált is szerveznek.



Szürke marha – ősi alapanyag

Pannon Helyi Termék

Több mint 30 termelő 300-nál is több termék viseli már a Pannon Helyi Termék védjegyet. Legyen szó tökmagolajról, pálinkáról, borról vagy akár csokoládéről, mind a minőséget és a hagyományőrzést szem előtt tartva készülnek. Hogy hol találják a termelőket, azt megtudhatják a www.pannonproduct.hu weboldaltól.

Ajánló

Velei Gesztenyeünnep

Velem, október 12–13.

A Kőszegi-hegység egyik legjellegzetesebb növénye a szelídgesztenye. A nyugati határszáron megrendezett ünnep fő attrakciója a gesztenyesütés – az őskőtől elerett technikával, gertyán és bükk lángján – és a tájjellegű gasztronómiai bemutatók neves mesterszakácsok közreműködésével. www.velem.hu



A nászéjszakák bora

A Vasi-hegyhát talán kevesebbek által ismert, de értékekben ugyancsak gazdag táj. Helyi termékei közül kiemelkedik a méz. A környék akác-, gesztenye- és hársmézei kiváló minőségűek.

A festői szépségű Ság-hegy Kemenesalja ék-köve. A csaknem 300 méter magas bazaltvulkán 1998 óta a Somlói történelmi borvidék része. Az itt termelt zamatos fehérszőlő-fajtákból – többek között olaszrizling, királyleányka, zöldvetteleni, chardonnay, juhfark – minőségi borok készülnek, melyek több pincészetben és termelőnél is megkóstolhatók. Aki mihamarabb utódokat szeretne, annak különösen a figyelmébe ajánljuk, hogy a hagyomány szerint a Ság-hegy levét a „nászéjszakák borának” is nevezik.

Égészséget tökmagolajból

Az Őrség hagyományosan az olajtök termesztésének színtere. Az ősz elején betakarított tök köré épül az Őrségi Nemzetközi Tökfesztivál, ahol képet kaphatunk e termés sokoldalú felhasználásáról.

Túratippek

Búcsúznak a madarak – Európai

Madármegfigyelő Nap

Helyszín: Kőszeg – Abért-tavak (lukácsházi víztározó), október 6.

Info: Bechtold István Látogatóközpont

www.buboscinege.hu

Ismerkedés Peresznyével (délelőtti

falunézés, délután határjárás)

Peresznye, október 12.

Info: 30/253-8957, 70/299-4851

Levélmustra, téli készülődés

a természetben (5 km-es túra).

Találkozó: Szalafő-Pityerszeren október 19-én, 10 órakor.

Info: Őrségi Nemzeti Park

<http://onp.nemzetipark.gov.hu>

lásáról. Igazi kuriózumnak számít az őrségi tökmagolaj, melynek melegen és hidegen sajtolat változata egyaránt kiválóan ízesíti az ételt, egészségvédő hatásáról már nem is beszélve. A tökmagolaj-sajtolás hagyományos módját, azaz az olajütést többek között Szalafőn, a Batha-portán ismerhetjük meg, ahol mi maguk is aktívan részt vehetünk a munkafolyamatban, majd a közös erővel kisajtolat olajat kemencében sült friss, ropogós kenyérrel tunkolhatjuk. A szintén szalafői Ferencz-portán bemutatott gazdaság várja az érdeklődőket, itt kecske- és tehéntejből házilag készült tejtermékek – sajtok, tejföl, túró, vaj – kóstolgatására van lehetőség.

Kissé délebbre, a Göcsej vidéken különleges nevű lekvárt kínálnak a termelők. A „göcseji csudajó dzsem” alapanyagát, a szilvát, almát, szőlőt, két hektáron termesztik Becsvölgyén. A lekvárok fajtáinak se szeri, se száma ezen a dimbes-dombos vidéken: mandulás körte, almás szőlő, fahéjas szilva almával, gyömbéres körte – mind felér egy kulináris felfedezőtúrral.

Tudja-e?

Őriszentpéteren, a katolikus templom mellett található Csörgőalma gyümölcsöskertben egy helyen lehet megtekinteni az Őrségben honos tájfajtaikat. A gyűjtemény egész évben látogatható.



Őrségi csendélet

Ajánló

Natúrpark Ízei, Orsolya-napi vásár

Kőszeg, október 19–20.

Az Írottató Natúrpark területén található települések kézművesei, őstermelői, borászai, valamint az ország különböző területeiről érkező vásárosok kínálják portékáikat Kőszegen. A nemzetiségek mellett civil szervezetek sütnék-főznek finomabbnál finomabb ételeket, és kulturális csoportok szórakoztatják a látogatókat. www.koszeg.hu



Házilag sajtolt finomságok

A termelői piacoknak egyéni varázsuk van, ahol az emberek még ráérnek beszélgetni. A helyben, hagyományos módon előállított termékek egyik népszerű lelőhelye a Káli-medence, ahol több kecskefarm is működik.



Érik a sajt



Kővári kecskefarm

A Bácshegyi kecskefarmon Pettenkoffer Viktória a farm gazdája: a legendás sajtészítő és családja időszaktól függően 25-50 kecskét nevel hét hektáron, és a takarmányt is ők termesztik. Kecsefarmjuk kakukkfűves, levendulás sajttjai, ordája és kecskejoghurtjai a káptalantóti termelői piacon is igen keresettek. A farmon előzetes bejelentkezés alapján lehet sajtot venni, kóstolni, de látogató csoportokat nem fogadnak.

Nem messze innen, Kékkút és Káptalantóti között található a Kővári kecskefarm, ahol hozzávetőleg 400 állat – kecske, bárány, mangalica, szamár és ló – él. A tulajdonosok, a Kővári házaspár pedagógusi pályájukat cserélték le a vidéki életre. Híres fokhagymás és bazsalikom sajtjaik mellett mangalicatermékek is egyre népszerűbbek. A farm előzetes bejelentkezés nélkül, ingyen látogatható, de a káptalantóti piacon is találkozhatnak Kőváriékkal.

Szentantalfán 2001-ben 6 kecskével indult a Dobosi Kecsesajt Manufaktúra, s ma már több mint 100 alpesi fajta kecskéjük van. Friss és élelt, valamint füstölt sajttjaik pénteken és szombaton délelőtt megvásárolhatók a balatonfüredi vásárcsarnokban.

Családi közreműködéssel készülnek a tekeresvölgyi kézművestejettermékek is, melyeket hétközben a Nemesvámosi Sportistállóban, szombaton a tihanyi, vasárnap pedig a káptalantóti piacon lehet beszerezni. A tehénsajttokat többek között medvehagymával, oregánóval, köménnyel, kaporral, tökmaggal ízesítik, míg joghurtjaik 30 százalékos gyümölcstartalommal és cukor helyett mézzel készülnek.

Tök jó napok

A Balaton régiójában három helyen is rendeznek tökfesztivált októberben. A sort 5-én Balatonalmádi nyitja (www.nabe.hu), majd október 12–13-án Balatonboglár Szőlőskisiklák városrészébe várnak minden tökfargatót és tökkóstolót a Tökéletes Tökételek Sütő-főző Versenyére és Töklámpás Fesztiválra kézművesjátsszóházzal, színpadi műsorral, tánc házzal és bállal. www.vkkboglar.hu

A Zalakarosi Fürdőben október 25-től november 3-ig lesz „tök jó”. Az őszi iskolai szünetre időzített rendezvénysorozat változatos aktív és szórakoztató programokkal kedveskedik a család minden tagjának, a legnépszerűbb minden évben a tökfargás és az október 31-i Halloween-fürdőparty. www.zalakaros.hu



Balatoni vegyes haltál

Az októberi reggelek már ködösek és hidegek, a nappalok egyre rövidebbek és szürkébbek, de a Balatonnál még az őszi fáradságot is könnyű legyőzni. Mert ha napsütésből kevesebb is jut, ínycsiklandó, lélekmelegítő fesztiválokból annál több.

Kóstoltak már tapolcai pisztrángot bükkfa fűrészporon füstölve, kakukkfűvel, rozmarinngal, borssal bundázva, erdélyi módon kukoricadarával ropogósra sütve, vagy tökmagos bundában? Ezek voltak a tavalyi **Tapolcai Pisztráng és Borfesztivál** nagy slágerei, amit az idei rendezvényen (október 4–6.) a mediterrán ízvilággal bővítenek a szakácsok. A garantáltan friss halból készülő ételek mellé a Tapolcát körbeölelő nyolc vulkanikus hegyen termő legkiválóbb borokat hozzák el a környék pincészei a Malomtő partjára. www.pisztrangfesztival.hu

Első ízben rendezik meg Siófokon a **Balatoni Hal-fesztivált** október 11–13. között, a gasztronómiai és kulturális élményeken túl bepillantást nyújtva a balatoni halászat tevékenységébe is. Megtudhatjuk, hogy milyen fajták élnek a Balatonban, milyen halakat és hogyan halásznak a tóból, és mindehhez meg is kóstolhatjuk a legkedveltebb halételeket. Mindezt gazdag kulturális programmal körítik, mások mellett koncertet ad a Buda-

Halételújdonság

Az ország egyik legjelentősebb borászati szakmai csoportja, a Badacsonyi Kör kezdeményezésére, kreatív séfek bevonásával új halétel-különlegesség született: a badacsonyi halderelye, ami nem más, mint harcsaderelye kecskesajttal zöldfésztában. Keressék a borvidék éttermeiben!

pest Bár, a Bergendy Zenekar, a Kowalsky meg a Vega. www.kulturkozpont-siofok.hu

Október harmadik hétvégéjén (19–20.) a Balaton partja lesz a helyszíne a **Szigligeti Sülő-fesztiválnak**, így mindenki megcsodálhatja a tó őszi szépségét. A hagyományörző rendezvényen nem csak halételekkel és helyi specialitásokkal várják a vendégeket. Bemutatkoznak a helyi borászok, lesz kézművesvásár, és a színes programok között a gyermekek is találnak nekik való szórakozást. www.sullofesztival.hu



A sülő...



...a Balaton partján a legfinomabb

Murcifesztivál

Ábrahámhegy, október 5.
Szület után a szorgos gazdák mulatságra hívják a falu népét és vendégeiket. Ígérnek jó ételt és finom borokat, fergeteges szüreti felvonulást, zenés-táncos műsort és vigasságot hajnalig. www.abrahamhegy.hu

Kálmán Imre Emléknepok

Siófok, október 25–26.
A világhírű zeneszerző szülőhelyén térszene, operettek, gálaműsor és színházi előadás idézi meg Kálmán Imre világát. Neves szölisták előadásában csendülnek fel a leghíresebb slágerek. www.kulturkozpont-siofok.hu

Ajánló

Kürtőskalács Fesztivál először

Faszélen vagy olajban sütve, végtelen számú ízvariációban és különböző méretben kínálják majd a hungarikumnak számító édességet október 11. és 13. között Budapesten, a Városháza parkban (Deák tér mellett). Olyan különleges finomságok is bemutatkoznak az I. Kürtőskalács Fesztiválon, mint a kürtőskrém, a kürtőskarikák, a kürtőscsapagy, továbbá a „kürtőske”, az igazi modern minikalács.

A kürtőskalács jellegzetes erdélyi specialitás, a magyar gasztronómia egyik különlegessége, amelyet Székelyföldön a régi időkben esküvők, egyházi ünnepek, keresztek és vendégek fogadásakor készítettek.

A számos kísérőprogram egyike: a Székelyföldi Legendárius interaktív társasjáték keretében életnagyságú bábokkal játszva ismerhetik meg a csemegéhez fűződő legendát az érdeklődők. Az ingyenes fesztivál csúcspontjaként az előzetesen regisztráltak maguk készíthetik el kalácsaikat, s a tervek szerint felállítják a kürtőskalács egyszerre sütés rekordját is, 50 család bevonásával.



Keleti Andrea lesz a fesztivál háziasszonya

A szombat estét tűzszonglőr-show koronázza meg, a zárónapon pedig a Hot Jazz Band és a Balkán Fanatik ritmusai töltik be a teret.
www.kurtoskalacsfesztival.hu

Pálinkakóstolás karibi hangulatban

A magyar párlatok mellett a VII. Budavári Pálinka- és Kolbászfesztivál látogatói a vendég Karib-térség hangulatával és nemzeti italával, a rummal köthetnek közelebbi ismeretséget október 3–6. között a Budavári Palotában. A gasztronómiai kiránduláson ezúttal 25 pálinka-

kafőzde, 10 kolbászkészítő, bor- és sajtermelő várja a nemes nedű kedvelőit. Az igazi ínyencek először kóstolhatják meg az iparművészek által kreált Art Collection üvegekben évekig érlelődött pálinkát. A Rézangyal blendelő kurzusán részt vevők négyféle szilvapálinkából alkohtolhatják meg saját háziasításukat.

A legfinomabb hazai párlatok zamata a fesztiválon kínált desszertekből is visszaköszön majd, amelyeknek ezúttal külön helyet alakítanak ki. A pálinkás macaron, az ágyas málnapálinkával ízesített étcsokoládé, vagy a mézes körtelikkörrel megbolondított fehér csokoládé bizonyára izgalomba hoz minden édesszájút.

A fesztivál idén is kispénzmentes lesz, s vásárra kedvezményesen lehet jegyet váltani. www.palinkaeskolbasz.hu

Ajánló

Szüreti sokadalom leányszöktetéssel

Monor, október 5.

A kora délután induló sokadalom zenész mellett vonul körbe Monor utcáin, ahol hamisítatlan monori leányszöktetést láthatunk, színes néptáncmússal. Az ünnepi felvonulás végén a jótékonysági főzőcsapatok által készített ételek várnak ránk a piaccsarnokban. www.monoripincefalu.eu



Királyi ízek királyi környezetben

Nyár óta királyi csemegék kóstolására is lehetőségük nyílik azoknak, akik a Gödöllői Királyi Kastélyt minden ízében szeretnék megismerni. Az érdeklődők négyféle program közül választhatnak.

História és harmónia: Egy-egy finom falat kíséretében kiderül, mi mindent köszönhetnek a kulináris élvezetek kedvelői a magyarok szakácsművészetének, és mik azok a világszerte népszerű ínycsiklandozások, amiket nem feltétlenül kapcsolunk össze a magyar konyhával.

Császári és királyi kedvencek: Történelmi és gasztronómiai időutazás I. Istvántól Ferenc József-ig: mit kedveltek a koronás fők, és mi kerülhetett az uralkodó asztalára?

Illatok és emlékek: Az előadás az egykori vadászutakat, az ízek pedig az erdei sétákat idézik meg.

Ízek és titkok: Milyen bonbonokat szeretett Erzsébet királyné? Milyen csokoládékat készített a császári család számára a Stühmer csokoládé-üzem? – a programon megtudhatják. A kastély egyedi márkás kézműves bonbonjait bárki megkóstolhatja a kávézóban is. www.kiralyikastely.hu

Csoki és bor mindenkor



Programtipp

XV. Nemzetközi Hárfafesztivál

Gödöllői Királyi Kastély, október 5–13. Vigh Andrea nyitó hárfaejtje után, másnap az I. Országos Keltahárfás Találkozó egész napos programját hangszerbemutatók, koncertek, hárfakiállítás és -vásár alkotják a Lovardában. A fesztiválon világhírű hárfások és fiatal tehetségek egyaránt színpadra lépnek. www.harpfestival.hu



OLASZRIZLING
OKTÓBER

NAGY
OLASZRIZLING
KÓSTOLÓ

Október 19., Gerbeaud
(Budapest, Vörösmarty tér)

Mesterkurzusok, szakmai kóstoló,
nyílt kóstoló több mint 60
borászattal, Borászportál-Borigo
Afterparty a Nu Bisztróban
(Budapest, Eiffel tér)

További információ és jegyvásárlás:
www.olaszrizlingoktober.hu

Szervező



Szakmai partnerek

BORÁSZPORTÁL.hu

VINOPORT
AZ ONLINE BORMAGAZIN

Együttműködő partner



Média támogatók



Csabai kolbász békési pálinkával

Hungarikum a hungarikummal – a csabai kolbásznak a békési pálinkával kell megágyazni. Ideje elkezdni koplalni, mert közeleg az ország legnagyobb gasztrofesztiválja.

Amint hidegebbre fordulnak a napok, indul a disznótorok szezonja. Kolbászt, szárazat és sütnivalót, tepertőt és hurkát, valamint a tradicionális szlovák cigánt mindenkiért érdemes megkóstolni, előtte pálinkával rákészülni, utána pedig borral vagy kézművessérről leöblíteni – a Dél-Alföldön így szokás.

Mindennap disznótor

Az ország legnagyobb gasztroünnepén, a **Csabai Kolbászfesztiválon** (október 24–27.) ötszáz csapat gyűrja majd saját receptje szerint a szárazkolbászhoz való tölteléket, mindennap tartanak disznóvágás-bemutatót a különböző tájak szokásait ismertetve, a hagyományörző versenyeken lehet szurkolni a legjobb töltöttkáposzta-főzőknek és a kolbászkészítőknek, meg persze rengeteg kóstolási lehetőség is kínálkozik. Mindeközben négy napon át szól a zene, perdülnek-fordulnak a táncos lábak. Országos hírű zenészek is kiveszik részüket a nagydémű szórakoztatásból, így Demjén Ferenc, a Magna Cum Laude, a Saragossa Band, a Tankcsapda, a Csík Zenekar meg Lagzi Lajcsi, aki természetesen Békéscsabán is dárídózni fog. www.csabaikolbaszfesztival.hu

Mámmoros témaút

Az igazi vidéki disznótoros hangulathoz a helyi pálinkák is hozzájárulnak, amelyeket egész évben bőven kóstolhatunk a Békési Szilvapálinka Út állomásain.

Gyulán, a Kossuth téren találjuk a tematikus út információs pontját. A pálinkaút bemutatja a termék hagyományait, előállításának különféle módjait. A Gyulai Pálinka Manufaktúra Kóstolóházában a szilva felhasználásának lehetőségeit tárják az érdeklődők elé.

A békéscsabai Árpád Pálinkatanyán a csabai házi szilvapálinka készítésének fortélyaiival való is-



Alföldi párlatok



Zsúrire várva

merkedés után jófajta, díjnyertes pálinkákat kóstolhatunk. A témaút harmadik állomása, a Békési Pálinka Centrum igazi kuriózum még a tapasztalt kupicázgatók számára is. Az egykori zsinagóga épületében látványpálinkafőzés során kísérhetjük végig a teljes főzési folyamatot, a cefre beszátyyuzásától a kész szesz kicsöpögéséig. Itt bárki megfőzheti a saját ízlése szerinti pálinkáját, akár online is: egy weboldalon keresztül működő vezérlőpult segítségével lehet betölteni otthonról a cefrét és beállítani a főzés hőfokát.

VII. Idénynitő Disznótor – Töltöttkáposzta-főző és Kolbászkészítő Verseny

Szarvas – Piacsarnok, október 10–12.

A zsűri ezen a versenyen az ízeken túl a terítést és a tálalást is figyelembe veszi. A napot disznótoros bál zárja. www.korostourist.hu

Ezt látni kell!

A nagy eszem-izsom közben szenteljünk időt a látnivalóknak is. Békéscsabával ismerkedve keressük fel a „podsztyénás”, azaz előtornácós Békési Úti Községi Házakat, a világ leggazdagabb Munkácsy-gyűjteményét vagy a kortárs Jankay Gyűjteményt. Ha elfáradnak, lazításra kiváló az Árpád Gyógy- és Strandfürdő.

A közeli Póstelek egykori kastélyparkjának ősfái között megcsodálhatjuk a valaha pompázatos úrilak szellemjárta romjait. S itt találjuk a télen-nyáron nyitva tartó, különleges műanyag borítású korszolypályát is, ahol SZÉP-kártyát is elfogadnak.

Szerencsésebben alakult a sorsa a csodálatos, mediterrán hangulatú kastélypark ölelésében fekvő lőkősházi Vásárhelyi-Bréda-kastélynak. Az 1806 körül épült, klasszicista stílusú kastélyt igencsak megtépázta a történelem vasfoga, de sikerült megmenteni és felújítani. Az épület kör alakú, központi termében tekinthető meg a Föld forgását bizonyító, egyik legérdekesebb és talán leglátványosabb eszköz, az egyedi Foucault-inga. Egyedülálló attrakcióként pedig az épület homlokzatára vetítve minden este nyolctól három dimenzióban elevenedik meg a kastély álma. www.bredakastely.hu



Csabai „életkép”

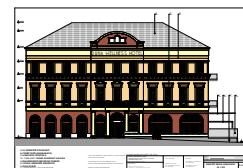
Teljesen megújul a bajai Duna Wellness Hotel

Újabb gyöngyszemmel gyarapodik 2014-től a minden igényt kielégítő, különleges hangulatú hazai wellness-szállodák köre. Elkezdődött ugyanis Baján a Duna Wellness Hotel teljes átalakítása, felújítása, új szolgáltatások kialakítása. A „halászlé fővárosának” egyetlen szállodája jövőre már 3 és 4 csillagos szobákkal egyaránt várja a vendégeket.

A Sugovica partján elhelyezkedő, 150 éves műemlék épület uniós és hazai forrásból, valamint a tulajdonos-üzemeltető Duna Kft. által biztosított önerőből újul meg. A 412 millió forint összköltségű beruházás keretében bővül a wellnessrészleg, teljesen új arculatot kap majd az étterem, létrejön egy klasszikus kávéház, török pince és családbarát szolgáltatások sokasága.

A szállóvendégek számára a projekt fő eleme, azaz a szobák bővítése, teljes átalakítása, igényes berendezése jelenti majd az egyik legfőbb változást.

Ami bizonyos: a Duna Wellness Hotel 2014-től családi nyaralások, konferenciák ideális helyszíne, országjáró túrák méltó állomása lehet. A város és környéke pedig az év minden szakában nyújt elegendő élményt, elég csak a világhírű Gemencet említenünk, amely gazdag állat- és növényvilágával, tanösvényeivel, túralehetőségeivel várja a Bajára látogatókat.



Duna Wellness Hotel

6500 Baja, Szentháromság tér 6.

Tel.: 06/79/323-224

www.hotelduna.hu

hotel-duna@baja.hu



SZÉCHENYI TERV



Ajánló



Októberi programtippek

09. 27.–10. 27.
World Press Photo 2013
Budapest, Néprajzi Múzeum
www.worldpressphoto.hu/info

09. 30.–10. 06.
Erdők Hete
www.gemenczrt.hu,
www.mecsekerdo.hu,
www.gyulajzrt.hu

10. 01.–11. 07.
XVIII. Őszi Kulturális Fesztivál
Szeged
www.u-szeged.hu/okf

10. 02–07.
15. Veszprémi Játékok
Veszprém
www.szeporszag-fesztival.hu

10. 03–05.
Fool Moon A'cappella Fesztivál
Szeged
www.acappella.hu

10. 04–06.
Kállai Kettős Néptáncfesztivál
Nagykálló
<http://kallofeszt.hu>

10. 05.
Nagy Befőzés, Nemzetiségi Napok
Nagykőrű
www.cseresznyefalu.hu

10. 05.
Szüreti Fesztivál
Lovas
www.lovas.hu

10. 05.
Őszköszöntő
Balogföldvár
www.balogfoldvar.info.hu

10. 05.
Paprika Nap
Szeged
www.napsugarashaz.hu

10. 05.
V. Káposztás Étek Napja
Demjén
www.deftube.hu

10. 05.
Magyar Szürke Bikák Vására
Hortobágy
www.hortobagy.eu

10. 05.
II. GPS Nap – Ökocentrum Kupa
Poroszló
www.ftoc.hu

10. 06.
Európai Madármegfigyelő Napok
Siófok
www.bfnp.hu

10. 06.
Földi javak asztalunkon – termékiállítás és vásár
Vácraút
www.botanikuskert.hu

10. 07.–11. 29.
XVII. Őszi Szolnoki Művészeti Hetek
Szolnok
www.szolnokfesztival.hu

10. 09–13.
10. Balaton Filmfesztivál
Keszthely
www.balatonszinhaz.hu

10. 11–13.
Pannonhalmi Szüreti Vigadalom
Pannonhalmi
www.bences.hu

10. 11–13.
III. Sösfesztivál
Hatvan
<http://oszfesztival.hatvan.hu>

10. 11–13.
Országos Borkirálynő Fesztivál
Tarcal
www.tokaj-turizmus.hu

10. 11–13.
XX. Globe Fesztivál
Szolnok
www.ankk.hu

10. 12.
III. Whisky Show
Budapest,
Aquincum Hotel
www.whisky-show.hu

10. 12.
Szüreti Mulatság
Hollókő
www.holloko.hu

10. 12.
I. Magyar Sajtmustra
Óbárok
www.hangistallo.hu

10. 12–13.
X. Ágfalvi Gesztenye Fesztivál
Ágfalva
www.agfalva.hu

10. 12–13.
X. Bükkszentkereszti Gombanapok
Bükkszentkereszt
www.bukkszentkereszt.hu

10. 12.
Vártutás és Tanúhegyek Csúcsmaraton
Szigliget
www.szigliget.hu

10. 12.
Kenesei Ősz
Balatonkenese
www.hellobalaton.eu



XIII. Tatai Öreg-tavi Nagy halászat

Tata, október 18–20.

A halászfesztivál fő attrakciója az országban egyedülként itt látható látványhalászat, mely 400 méteres húzóhálóval történik, képet adva a halászok nehéz fizikai munkájáról. A frissen kifogott zsákmányból a helyszínen finom falatok készülnek, de a halvásárban szinte az ország minden tájegységének halétel-speciálisait megkóstolhatjuk. A vendégeket zenekarok, hagyományörző néptáncgyűttek is szórakoztatják. www.visittata.com

10. 12.
„Kóstolja meg Nyíregyházát!”
Nyíregyháza-
Sóstógyógyfürdő
www.muzeumfalu.hu

10. 12.
VI. Zala Open – Nemzetközi Latin Formációs Táncverseny
Zalaegerszeg
www.galate.hu/

10. 12.
II. Pogácsa és Stangli Mulatság
Nagykanizsa
www.kanizsacentrum.hu

10. 12–13.
III. Lehalászási Ünnepe
Hortobágy-Elep
www.lehalaszasiunnepe.hu

10. 12.–11. 23.
Színház Határok Nélkül
Tiszaújváros
www.tujvmkvk.hu

10. 13.
Spar Budapest Maraton
Budapest
www.futaneft.hu

10. 15–30.
Debreceni Őszi Fesztivál
Debrecen
www.fonixinfo.hu

10. 17.
Egri Vár Napja
Eger
www.egrivar.hu

10. 18–23.
XII. Nemzetközi Liszt Fesztivál
Gödöllő
www.kiralykastely.hu

10. 19.
Csipebogyó Fesztivál
Szarvaskő
www.szarvasko.hu

10. 19–20.
Vármentő hétvége a Csobáncon
Gyulakeszi
www.csobancvar.hu

10. 19–20.
Sobri Hálnapok
Lajosmizse
www.tanyacsarda.hu

10. 19–20.
Nemzetközi Kutyakiállítás
Komárom, Monostori Erőd
www.fort-monostor.hu

10. 19–23.
Bécs–Pozsony–Budapest Ultramaraton és Kerékpártúra
Budapest
www.bbu.hu

10. 20.
Bírsünnep
Noszvaj
www.noszvaj.hu

10. 24.
Hagyományörző Vadász-lovaglás
Sümeg
www.capari.hu

10. 25.
III. Bacchus Borbál
Sátoraljaújhegy
www.zemleninfo.eu

10. 26.
III. Tárcsás Ételek Fesztiválja
Bogács
www.bogacs.hu

10. 25–27.
XIII. Győri Könyvszalon
Győr
www.gyorikonnyvtar.hu

10. 25–27.
Oldtimer Show
Budapest,
Syma
Rendezvényközpont
www.oldtimershow.hu

10. 26.
Behajtási Ünnepe
Hortobágy
www.hortobagy.eu

10. 26.
Simon Júddás-vásár
Sárvár
www.sarvar.hu

10. 27.
Gárdonyi Emléknep
Eger
www.egrivar.hu

10. 31.
Halloween a Mobilisban
Győr
www.mobilis.gyor.hu

Vendel-napi búcsú

Magyarlúka, október 20.

Az egykori Vendel-napi búcsú felélesztéseként Lukafa a 80-as évek óta minden évben újra megünnepli a pásztorok patrónusát. Kirakodóvásár nélkül nincsen búcsú: a kis baranyai faluba az igényes áruk nemcsak a közeli vidékről, hanem távolabbi régiókból is szép számmal érkeznek. Az aprónépet gyerekműsorral, a felnőtteket folklórprogrammal szórakoztatják. www.magyarlukafa.org



III. Siroki Vár Napja

Sirok, október 6.

Ismét megelevenedik a siroki vár utolsó fénykora, az 1550-es évek. A török kori hagyományörző csoportok bemutatóin túl a ványeregben zoknicstára és kincskeresésre hívnak a Nánai Sólamos Vitézek, de lesz játékos vartúra is, amelyre kicsiket és nagyokat egyaránt várnak. Ezen a napon közlekedik a Mátra postakocsijárata is. www.sirokivar.hu



Tokaji élménygazdagság

Ki ne kóstolt volna már tokaji bort? De vajon ismerjük-e ennek a pafinás szőlőtermő területnek a településeit, élménygazdagságát? Tállya, Mád és Tarcal felfedezése többnapos kirándulást is megér.

E községek keresztelője egészen honfoglaló Árpád vezérig nyúlik vissza, aki egy hegy tetejéről gyönyörködve a táj festői szépségében – a legenda szerint – így szól: „Ma ad Isten szerencsét e tájon Ond és Tarcal vezérének!” Így született (talán) a mai Mád, Szerencs és Tállya neve.

Tállya az elmúlt évszázadokban is a borvidék legjelentősebb települése volt, a folyami szállítás és kereskedelem központjává fejlődött Tokaj után. A község lakóházainak harmada 100 évesnél öregebb, de akadnak több száz évesek is. A falu alatt középkori pincerendszerek kanyarognak, egy részük ma is feltáratlan.

Érdeemes benyitni a helyi evangélikus templomba: itt keresztelték meg 1802-ben Kossuth Lajost. A régi temetőben nyugszik Lavotta János „hangművész”, a magyar nemzeti verbunkos atyja. A fő attrakció persze itt is a bor, de mellé jó nevű vendéglők és a legkülönbözőbb árfekvésű, nívós szálláshelyek sorakoztak fel, ilyen a Bártfay Udvarház is.

Mád az utóbbi években látványosan fejlődő, történelmi hagyományokban gazdag, szőlőtermelő település, ahol késő ősszel is kínálnak „jóízú” programokat. A szíves vendégszeretettel váró pincészetek egyike a Bodnár családé, aki a kézműves borkészítési technológiát követi. Jelszavuk: a jó bor a szőlő, a napfény és

az ember szerelmének gyümölcse. A csaknem nyolchektáros szőlőbirtokon először a klasszikus édes borokra koncentráltak, de ma már kiváló minőségű száraz boraikról is híresek.

A **Tarcal** környéki, szőlővel beültetett lankák látványánál nincs szebb – vallják az itt élők és a más-honnan ide származott, borba beleszerelmesedett vállalkozók. Basa Richárd, a májusban nyílt Basilicus Borkultúra Központ megálmodója azt vette a fejébe, hogy összefogja a térség kézművesborászatait, és a pár órától a többnapos időtartamig terjedő programok, a tradicionális borkészítés és a kádármesterség hagyományainak megismertetése, borvacsorák és tematikus borkóstolók szervezése révén nyújt komplett élményt Tokaj-Hegyalja több száz éves borkultúrájából.

E. L.



Ajánló

Tokaj-hegyaljai Szüreti Napok

Tokaj, október 4–6.

A borvidék legrégebbi szüreti fesztiváljára nyugodtan elvethetjük a család apraját is. A borászati és gasztronómiai programok mellett lesz szüreti felvonulás, utcabábi, játszópark, fellépnek hagyományőrző csoportok és vásári komédiások, valamint szíatvendégek is, mint a Csík Zenekar, az Edda Művek és Lovasi András. www.tokaj.hu



Mulasson Móron!

A móri borok népszerűsítésére először 1934-ben tartottak Móron bornapot, napjainkban a móri borünnep a város egész területén, számos helyszínen kínál rendkívül sokszínű hagyományörző, kulturális, gasztronómiai, sport- és szórakoztató programokat, a rendezvény négy napja alatt csaknem százat, melyek jobbára ingyenesek. Borutca, népművészeti vásár, harci bemutatók, színpompás szüreti felvonulás, lovas parádék, fogathajtóversenyek, borkirálványválasztás, népi zenekarok, könnyűzenei koncertek és idén kiemelten a néptáncos produkciók teremtenek fergeteges hangulatot. **Mór, október 3–6., www.moribornapok.hu**



Nyitott pincék Zsolyomkán

Ilyen csak a mesében van – szokták mondani, akik először látják meg Sátorajlajhelyen, az aszúbor szülővárosában található Zsolyomkai pincésort. A Zsolyomka-patak által vágjt völgyben parányi borházak sora rejtje a több száz éves pincéket, melyekben a tokaji borok csaknem minden fajtája fellelhető. Itt tölthetünk el egy vidám napot, az élményekről a gazdák borkóstolókkal, nyitott pincékkel, muzsikaszóval, disznótoros ételekkel gondoskodnak. A pincék másnap is nyitva lesznek, de ha már elég volt az eszem-iszomból, fedezzék fel a várost és környékét. **Zsolyomka, október 23., www.zempleninfo.eu**

Csupa csoki Veszprémben

A csokoládérajongók és a hazai kézművescsokoládé-gyártás mesterei második alkalommal adnak randevút egymásnak a Veszprémi Arénában. A 2. Csokoládé Fesztivál nemcsak kiállítás és vásár, hanem egy interaktív, szórakoztató, informatív gasztronómiai rendezvény kóstolókkal, bemutatókkal, „csokigyárral”, előadásokkal, „édes” játszóparkkal. A sütdében elkészíthetjük saját süteményünket, amit a helyszínen meg is sütnék a pékmesterek, marcipánfigurákat formázhatunk, megismerhetjük a frissen pörkölt kávé és kakaóbab csodáját, a bonbonkészítést, csokoládéöntés rejtekeit. **Veszprém, október 12–13. www.veszpremarena.hu**



Sváb gözsgombóckavalkád

Sváb specialitást, a gözsgombócot ünneplik a baranyai Geresdlakon, ahol a mai napig hűen ápolják a német nemzetiségi hagyományokat. A knédliésztaából készülő, gőz fölött főzött-sütyött gombóc számos sváb étel nélkülözhetetlen eleme. Fogyasztják párolt káposztával, babbal, sütyt salonnával, füstölt sonkával, csütyökkel, hagymamártással – Geresdlakon is sokféleképpen készítik el a Gözsgombóc-fesztivál főzőversenyén induló asszonycsapatok, miközben a vidám hangulat a hagyományörző műsorok jóvoltából a tetőfokára hág. **Geresdlak, október 12., www.gozsgomboc.hu**

Kortársaknak, kortársaktól

Október 11-től tíz napon át tartja izgalomban a jelen és a jövő művészetéért lelkesedő közönséget a Café Budapest Kortárs Művészeti Fesztivál.

A programsorozat a világhírű német Ensemble Modern koncertjével kezdődik, Eötvös Péter fiatal közép-kelet európai zeneszerzők műveit vezényli. Az új ütőhangszeres zene emblematisz műveit szolgáltatta meg a svéd Kroumata együttes, a modern jazz nemzetközi híró előadói pedig egy önálló koncertsorozat (ECM Fesztivál) keretében lépnek fel a Budapest Music Centerben.

Új produkcióval jelentkezik Mundruczó Kornél: a Demencia című előadás ősbemutatójára a Trafóban kerül sor. Ugyanítt láthatjuk majd Nagy József különös hangulatú koreográfiáját (Hol-lók), melyet Szelevényi Ákos jazzmuzsikussal közösen hozott létre. A Kortárs Galériák Éjszakáján (október 17.) húsznál is több gyűjtemény várja az érdeklődőket, és koncertekkel, kortárs táncsal, új cirkusszal, színházi programokkal, slam poetry estekkel ismét felpörögnek a kultkocsmák.

A közkedvelt helyszínek mellett – A38, Budapest Jazz Club, Budapest Music Center, Magyar Nemzeti Galéria, Nemzeti Színház, Trafó – a vezetett városi sétákon, valamint a peronKULTÚRA elnevezésű művészeti akción lehet még találkozni a kortárs értékekkel. www.cafebudapestfest.hu



Tavalyi siker: Ibsen-darab mozgásszínházként



Szórakoztató múzeumi csavargások

Érthetetlen tárgyak és vitrinek, érthetetlen feliratok előtti csoszogás, csak semmit a kéznek, szúrós szemű teremőrök? Poroljuk le a múzeumokról a fejünkben élő képet! Októberben egy egész hónapunk lesz rá, hogy ezt megtegyük: a Múzeumok Őszi Fesztiválja keretében az ország 168 múzeuma csaknem 600 programmal várja a kulturális turizmus hódolói.

A szeptember 30. és október 27. között zajló fesztiválba bekapcsolódó múzeumok a programokat különböző kor- és célcsoportokra hangszerezték, hogy senki ne maradhasson élmeny és maradandó benyomás nélkül. Gondoltak a pedagógusokra, a pincétől a padlásig kutakodókra, a túrázás és a kerékpározás szerelmeseire, a helyüket kereső tinikre, a haspártiakra, a régi tárgyakat dédelgetőkre, a



múzeumi szakemberekre, a kreatív géniuszkorra, de még azokra is, akik azt hiszik, hogy egyáltalán nem tudnak rajzolni.

Egy biztos, a Múzeumok Őszi Fesztiválja nem a passzív befogadásról, hanem az interaktív élményszerzésről szól. Szedjük csokorba a lehetőségeket a programkereső segítségével, és csavarogjunk be az unalomig ismert és mégis félreismert városunkat, vagy célozzunk meg egy olyan régiót, ahol eddig még sosem, vagy utoljára osztálykiránduláson jártunk.

További információk, aktuális programok, meglepetések és nyereményjátékok a fesztivál honlapján: www.oszifesztival.hu

Városnézés másképp

Unják már a szokványos városnézéseket? Akkor próbálják ki a következő alternatív lehetőségeket néhány dél-alföldi városban.

Ki ne szeretne kisvonatozni? Piczinke, Baja gumikerekű kisvonata mindennap 10 és 18 óra között óránként indul a Tóth Kálmán térről, és útvonalán elhalad a város nevezetességei előtt.

Fantasztikus élmény a sétarepülés hőlégbalonnal, madártávlatból megismerni egy várost. **Kecskeméten** a hőlégballosos sétarepülés útvonalát a megrendelő igényéhez igazítják, a repülés időtartama 30 perc, azonban jó tudni, hogy a fel- és leszállással együtt összesen három órát vesz igénybe a program.

Ha hajlamosak vagyunk nosztalgizálni, **Kiskőrösön** válasszunk a városnézéshez lovas taxit, amivel aztán elvitethetjük magunkat valamelyik városszéli pincészetbe bort kóstolni.

Gyuláról hintó, illetve lovas kocsik megy a közeli Szanazugba (csütörtökönként) és Póstelekre (minden kedden és vasárnap). A Várkertből induló kisvonat a fürdőváros minden fontosabb látnivalóját érinti.

Szarvason járva kihagyhatatlan az Arborétum. A kikötőjéből óránként induló sétahajó a Kákafoki-holtágon közlekedik, útközben elhalad egye-



Turistákra várva



Vízközeli élmény

bek között a vízben álló mocsári ciprusok, a Bolzaskastély, a Szarvasi Vízi Színház és a történelmi Magyarország közepét jelképező szélmalom mellett, miközben a hajóskapitány viccelkedik, anekdotákkal és találós kérdésekkel szórakoztatja utasait.

A Birdie névre keresztelt, 14 személyes elektromos kisbusz újdonság Szarvason – egyelőre megrendelésre hozza-vízi a turistákat kért útvonalon.

Vásárhelyi jubileumok

Október 6-án 60. alkalommal nyílik meg és december 8-ig lesz látható a Vásárhelyi Őszi Tárlat az Alföldi Galériában. A hazánkban legrégebbi múltra visszatekintő kortárs képzőművészeti kiállításon, amely mindenkor a széles értelemben vett realista, ábrázoló, illetve figuratív törekvések fóruma volt, idén 194 művész összesen 262 alkotása jelenik meg: 154 festmény, 32 grafika, valamint 76 szobrászati és plasztikai mű.

A tárlat anyagát minden évben szakmai zsűri válogatja, amely javaslatot tesz a kiosztásra kerülő díjakra is. Ezek között a legfontosabb az országosan is kiemelkedő díjazású Tornyai-plakett. www.oszitarlat.hu

A vásárhelyi képzőművészek 1912-ben Tornyai János vezetésével alapították meg a Majolika-gyárat. Ide jelentkezett ipari tanulóknak 1963-ban Ambrus Sándor, Hódmezővásárhely híres fazekasmestere, aki éppen 50 éve kezdte tehát



Felüdülés a Hajdúságban

Hajdúnánás kiváló gyógyvizével önmagában is hívogató település, de az ide érkezőt a kellemes kisvárosi hangulat és a környék természeti értékei is rabul ejtik.



A Hajdúság északkeleti kapujában fekvő városba bármelyik irányból is érkezünk, a főtérhez (Köztársaság tér) jutunk, melynek gondozott, pihenésre invitáló parkja, a fák között meghúzódó szobrok, a környező épületek harmonikus együttese, s a sétálóutca szökőkútjai hívják barangolásra a látogatót.

Alföldi szépségek

A hadak viharában többször újjáépült református templom sudár tornya 62 méter magasra emelkedik ki az alföldi síkságból. A közeli Hunyadi utcában álló Hajdú Ház és Kovácsműhely tipikus alföldi épület, udvarán gémeskút, góré, nyitott szin, lovas szán és régi löcsös szekér is látható.

A főtér egyik szögletében húzódik meg a kicsiny római katolikus templom, tőle mintegy kétszáz méterre, a Bocskai úton egy sárga homlokzatú épület hívja magára a figyelmet, ablakai fölött gipszstukkó méhecskékkal. Bal szárnyában egykor a Hajdúnánási Takarékpénztár, jobbra az úri kaszinó működött, ma a Helytörténeti Gyűjtemény otthona.

A Köztársaság tér legimpozánsabb épülete a századfordulón épült városháza, mely eklektikus stílusával sajátos hangulatot kölcsönöz a



Bocskai szobra a főtéren

térnek. Nagykapuján kilépve a város első díszpolgárának, Kossuth Lajosnak egész alakos bronz szobra fogad, de a sétányon találkozhatunk Bocskai István szobrával is.

A sétány végén a szabadtéri színpadhoz jutunk, ami mögött az eklektikus stílusú egykori járásbíróház és fogház épülete áll. A Köztársaság tér nyugati oldalának egyik legszebb épülete a Kéky Lajos Városi Művelődési Központ, vele szemben a bauhaus stílusú, többemeletes városi könyvtár emelkedik.

Ajánló



Hadházi Káposztás Napok

Hajdúhadház, október 11–13.

A településen régi időkre nyúlik vissza a káposztatermesztés hagyománya, az ezzel kapcsolatos szokásokat, a feldolgozás folyamatát az itt élők büszkén mutatják be az ide látogatóknak. A messziről érkezőknek igazi kulináris élményt ígérnek a különleges káposztás ételek, de szórakoztató programokban sem lesz hiány. www.hajduhadhaz.hu

A Jókai utcában található Aranyszalma Alkotóház és Galéria látogatói, Reszeginé Nagy Mária népi iparművész segítségével a hagyományos szalmafonás rejtelseivel ismerkedhetnek meg.

Gyógyulás és kikapcsolódás

Hajdúnánás különleges értéke nagy sókoncentrációjú, nátrium-kloridos, jódos-brómos gyógyvize, amely elsősorban izületi, mozgásszervi és nőgyógyászati betegségek kezelésére alkalmas. A hatalmas területet elfoglaló, 14 hektáros fürdő különböző hőfokú és vízösszetételű medencéiben, szaunaparkjában, sportpályáin a gyógyulni vágyók és a strandolók egyaránt kellemes körülmények között pihenhetnek vagy szórakozhatnak. Új gyógyászati és egészségturisztikai központja pedig immár prevenciós kezeléseket is nyújt. A szállásvásztékra sem lehet panasz, mert a fürdő területén termálszálló, kőház, faház és kemping is működik. A város központjában pedig ez év végére egy háromcsillagos szálloda nyílik, saját wellnessrészlellyel.

Az aktív kikapcsolódást keresők figyelmébe ajánljuk a települést körülölelő érintetlen természetet, amely lovaglásra, vadásatra, horgászásra, vízi-, kerékpár-, valamint gyalogtúrákra is remek lehetőségeket kínál.

Fizessen helyi pénzzel!

Hajdúnánás „helyi pénze”, a Bocskai Korona egy olyan készpénz-helyettesítő eszköz, amellyel a Hajdúnánási Gyógyfürdőben, szálláshelyeken, éttermekben, cukrászdákban, különböző termékkörű boltokban, összesen csaknem 90 elfogadóhelyen fizethetünk a városban, és ezáltal árkedvezményben is részesülünk. Bocskai Korona váltható például a helyi Tourinformirodában. www.bocskaikorona.hu



Aranyszalma Alkotóház

SZÍNPOMPÁS DEBRECEN

Foglaljon

15%-os kedvezménnyel

Őszi szünet-lombhullás csomagunkra, mely egész napos élményfürdő belépőt is tartalmaz!

Hotel Lycium ★★★★★

a debreceni múzeumnegyed szívében

3+1 szenzáció a Déri Múzeumban: vegyen részt a Munkácsy-trilógia fényjátékkal kísért tárlatvezetésén, illetve csodálja meg a festő Siratóasszonyok a keresztfánál című alkotását is!

Ár: 11.900 Ft/fő/éj ártól

City-view akció
már 9.900 Ft/fő/éj ártól

Szobafoglalás

+36 52 506-600 sales@hotellycium.hu



Szállodánk SZÉP Kártya elfogadóhely.



4026 Debrecen, Hunyadi u. 1-3.
Tel.: +36 52 506-600
E-mail: hotel@hotellycium.hu
Web: www.hotellycium.hu

Szállnak az égi vándorok

Csípős októberi alkonyok felejthetetlen élménnyel megajándékozó programja a daruvonulás. Az eget betölt, hangosan krúgató darucsapatok meglesésére vezetett túrák indulnak a Hortobágyon és a Tisza-tavon.

A Tisza-tó és a Hortobágy kiemelt helyet foglal el a költöző madarak vándorlását segítő pihenő- és táplálkozóterületek sokszínűségével. Az erdős részek éjszakázó- és búvóhelyként szolgálnak a Lengyelországból és Szlovákiából érkező kisebb-nagyobb „vándoroknak”. A vizes területeket pedig a récék, ludak, cankók, szalonkák, godák, darvak táplálkozó-, pihenő- vagy éppen éjjeli szálláshelyei.

Az Észak-Európából szeptember második felében érkező darvak a komolyabb fagyok beköszöntéig maradnak nálunk megpihenni, erőt gyűjteni, mielőtt továbbindulnak észak-afrikai, tunéziai, szudáni telelőhelyeikre. Itt tartózkodásuk alatt szabályos „napirend” szerint élnek: nappal táplálkoznak a mezőgazdasági területeken, este pedig a számukra biztonságosabb mocsarakhoz, illetve a Hortobágyon a lecsapolt halastavakhoz repülnek éjszakázni. A pusztán átvonuló darvak száma másfél évtized alatt néhány ezerről 80-100 ezerre nőtt.

Ezt a látványos mozgalmat, a több tízezer fenes madár alkonyati behúzását egyénileg is megcsodálhatjuk a kijelölt megfigyelőhelyekről, de ha nem vagyunk gyakorlott madárlesők, érdemesebb a vezetett túrákhoz csatlakozni.



Táncoló darvak

Daruünnep a pusztán

A daruvonulás kiemelt eseménye a Hortobágyon a Daruünnep (október 19–20.), amelynek helyszíne a Látogatóközpont és Kézművesudvar. Ez alkalommal ismeretterjesztő előadások, táncbemutató, táncház, kézműves-foglalkozások, hagyományos ételköstölő és kulturális programok is lesznek az esti darumozgalmak megtekintésére szervezett vezetett túrák mellett.

Ajánló



Hortobágy-halastavi Madarász Napok

október 5–6.
Az Európai Madármegfigyelő Napokhoz csatlakozva 10 km-es gyalogtúra indul a nemzeti park szakemberének vezetésével a Ramsar-területen található tanösvényen. Találkozó a Hortobágy-halastavi Kiszut jegypénztáránál 9 órakor. www.hnp.hu

A tiszafüred-övényi **Szabics Kikötő és Szabadidőpart** október 5-e, 12-e és 26-a délutánjára hirdet daruleső túrát, amelyen őszi pusztajellegzetes virágainak – lila sóvirág, sziki üröm, réti ószirozsa stb. – vidám színeit és semmihez sem hasonlítható illatait is testközelből tapasztalhatjuk meg, miközben kék vércsék szárai tizedelik a repülő rovarokat közvetlenül a fejünk felett. A darucsapatok behúzását a nádasban megbújva, vagy álcázott lesekkel követhetjük a túra résztvevői, akiktől előzetes bejelentkezést kérnek a programra. Jelentkezés e-mailen: iroda@szabickikoto.hu.

A **Hortobágyi Nemzeti Park** Igazgatósága – melynek jelképe éppen a daru – az októberi hétvégék mindkét napján és november első hétvégéjén is várja azokat, akik kíváncsiak az ősz leglátványosabb természeti eseményére. A darvak nyomába eredő vezetett túra minden alkalommal négyórás időtartamú. A részvétel előzetes bejelentkezéshez kötött. Jelentkezés telefonon: 52/589-000, e-mailen: info@hnp.hu.

Távcsövet és fényképezőgépet ne felejtsek el magukkal vinni, és nem élénk színű túraruházat viselése javasolt.

Madaras hónap Poroszlón

A poroszlói Tisza-tavi Ökocentrum az egész októbert a madaraknak szenteli.

Október 5-én és 6-án Váltó-Túra Hétvégére hívják mindazokat, akik szeretnek túrázni, kerékpározni, hajózni. Az Ökocentrum és a sarudi Eurostrand és Kemping között egyik irányban 1,5 óra kishajózással, vissza fél órányi kerékpározással lehet teljesíteni a távot, naponta több alkalommal.

A következő hétvégén kirándulást szerveznek a Hortobágyra a daruvonulás megtekintésére, ennek során szakképzett túravezetők adnak tájékoztatást a látottakról, válaszolnak a kérdésekre.

Az október 19–20-i hétvége még izgalmasabbnak ígérkezik Poroszlón. Ekkor rendezik meg a Tisza-tavi Madaras Fesztivált. A programban szerepelnek madármegfigyelő csónakos túrák a Tisza-tavon, természetfotós-bemutató, tematikus kézműves- és kirakodóház, madaras játszótér, kormoránok és pelikánok látványterítése, solymászbemutató, míg az Ökocentrum körpanorámás kilátótornyából távcsövön át figyelhetjük meg az élővilágot. Aki kedvet érez, benevezhet „A Tisza-tó egy napja” fotópályázatra: 10-től 15 óráig lehet kattintgatni négy témában, és a legjobban sikerült alkotásokat még aznap kivetítik az Ökocentrum tornyára. Vasárnap hajnalban hálózással, gyűréssel egybekötött madármegfigyeléshez csatlakozhatnak a korán kelők.

A Madaras Fesztivál alkalmából a poroszlói éttermek speciális ételekkel és különböző kedvezményekkel kedveskednek vendégeiknek, akik akciós szállásajánlatok közül is válogathatnak. www.tiszataviokocentrum.hu



Madárvárta a Tisza-tavon

Csemege a sulyom

A sulyom, vagy más néven – gesztenyére hasonlító íze miatt – vízigesztenye a holtágak növénye. Mivel védett, nem gyűjthető, kivéve a Tisza-tavon, ahol engedéllyel ez megtehető. A nyári forróságban a sulyom hűsíti a vizet, árnyékot ad a halaknak. Zsenge természetesen ízletes, tápdús csemege, nyersen és főzve is fogyasztható. A sulyomtermés fiatalon zöld, zöldesbarna, éretten fekete színű, belseje fehér. Ilyenkor ősszel előfordul egyik másik Tisza-tavi étterem étlapján.





Az Aggteleki-karszt

A karsztvidék jellegzetes formakincsei – barlangok, zsombolyok (víznyelők), szurdokvölgyek – kísérik utunkat a nemzeti parki és világörökségi védelem alatt álló területen.

Mivel mostani, több mint 60 km-es túránk Magyarország barlangokban egyik leggazdagabb vidékén vezet végig, indulás előtt ráhangolódásként felkereshetjük Bódvaszilason a barlangkutatás-történeti kiállítást. A falu vasútállomásánál fordulunk rá az Országos Kéktúra útvonalára, majd hamarosan a Barlangkutató-forráshoz jutunk, ahonnan meredek emelkedővel érjük el a Pócsa-kői-víznyelőbarlangot. Innen már nincs messze a páratlan cseppkőképződményeiről híres Meteor-barlang, amely hazánk egyik legnagyobb barlangtermét, a Titánok csarnokát rejtli. Az Aggteleki Nemzeti Park által szervezett barlangtúra igazi kihívás, jó erőnlét és mászókézség szükséges a teljesítéséhez.

Utunk az Alsó-hegy fennsíkján folytatódik, a Szabó-pallagi vadászházig. A Szilasi-fennsíkon található Szabó-pallag hazánk egyik legvadregényesebb vidéke, gyönyörű, fenyvesekkel borított hegyi tisztás. Az **S** jelzésen, kis kitérővel elérhetjük az ország második legmélyebb akna-barlangját, a Vecsem-bükki-zsombolyt, majd Szabó-pallagra a **PT**-vel jelzett tanösvényen is visszatérhetünk.

Következik a Szabó-pallagi-zsomboly, a „Baglyok szakadéka”, majd a Bába-völgy. Ha megpihenünk, a **P** jelzésű elágazáson a nemzeti park szálláshelye (Szalamandra-ház), a **PL** jelzésen pedig Szádvár romjai felé tehetünk kitérőt. Vidomáj pusztán keresztül jutunk el Derenk romközségbe, ahol az út menti fészület melletti fán elhelyezett bélyegzővel igazolhatjuk teljesítményünket.

A Mocsolya-, majd a Ménes-patak völgyében haladva, a Patkós-völgyön keresztül érjük el Szelcepusztát. Régi vadászkastélya ma kastélyszállóként működik, de turistaszállás is van. Innen tovább Szávafő felé utunk a Tohonya-Kurisztán tanösvényen vezet, amely a Gergésbérc oldalában érinti a hucul ménes legelőterületét is. Szávafő közelében felkereshetjük a turisták előtt is nyitott Vass Imre- és Kossuth-barlangokat, ez utóbbit nem kiépített, barlangi kalandtúra keretében látogatható.

Következő megállónk a világörökség részét képező Baradla-barlang, amelynek lenyűgöző



Kidőlt „orgona” a Baradla-barlangban

cseppkőképződményeit egyszer mindenkinek látni kell! Szávafőről és Aggtelekről egyaránt indulnak barlanglátogatások. A szávafői kijáratnál bélyegezhetünk, majd a Magas-hegy érintésével, a Mész-völgyön át jutunk el Aggtelekre.

Aggtelek után érintjük a trizsi sorompót, az egykori határt, majd egy több kilométer hosszú vonulaton keresztül Zádorfalvára, azután a piciny Gömörszőlőse érünk. Utóbbi faluban a „parasztwellness” keretében a turisták is bekapcsolódhatnak a helyiek életébe, munkáiba. Az itteni bélyegzés után nekiveselkedünk a Putnokig tartó, utolsó szakasznak, mely még olyan említésre méltó látnivalókat tartogat, mint a keleméri Tompa Mihály Emlékmúzeum vagy a Mohos-tavak fokozottan védett tőzegmohalápjai.

Magyar Szusanna

Télen-nyáron a szabadban

Élvezze az őszi-téli napsütést! Próbálja ki a Dagály szabadtéri medencéit, hiszen a fürdő egész évben nyitva tart.

A Dagály strandfürdő 1948-ban nyitotta meg kapuit az Árpád híd pesti hídfőjénél, a Duna partján, óriási zöld területen. Gyorsan népszerűvé vált, az 50-es években egy-egy melegebb napon több mint húszezren keresték fel enyhülést keresve a medencéiben.

Vízbázisát akkoriban az 1944-ben fúrt kút biztosította, amellyel a Duna medre alatt lelt és a Dunába elfolyó termálvizeket hasznosították. 1970-től a Széchenyi Gyógyfürdő vizét vezették ide, mellyel a Dagály is a gyógyfürdők sorába lépett. Termális gyógyvize izületi gyulladásra, köszvényre, idült derékfájásra, ideggyulladásokra és baleseti utókezeléseknél kiváló. A strand bejárata előtt mindenki számára ingyen hozzáférhető a Béke kút vize. Ivókúra formájában a gyomor, vese és epe megbetegedéseinek kezelésére alkalmas.

A Dagály fürdő tíz különböző formájú és hőmérsékletű medencéjéből a két úszómedence (egy 50 és egy 25 méteres) és a két különböző hőfokú termálmedence egész évben nyitva tart. Nyáron a gyermek-, az élmény- és a strandmedence mellett egy különleges hullámmedencében is lehet fürdőzni, amely a tenger hullámzását imitálja. Az élménymedencében változatos elemek fokozzák a strandolás örömeit: sodrófolyosó, pezsgőágy, whirlpool, nyakzuhanyok, buzgárok és tocsogós napozó.

Kedvezmények a Dagályban

A korán kelők reggel 6 és 8 óra között kedvezményes úszójegyet válthatnak, míg a későn érkezők hétfőn, kedden és csütörtökön délutáni jegy vásárlásával mártózhatnak olcsóbban a fürdő medencéiben. Szerdán egész nap kedvezményes a fürdőzés a Dagályban! A meglepetés és családi csomagokkal pedig jutányos áron masszázsszokkal is kényeztethetik magukat a vendégek. A fürdő SZÉP-kártyát elfogad.

Nyitva tartás: 6–20 óra, a hét minden napján

Cím: 1138 Budapest, Népfürdő utca 36.

Telefon: +36-1/452-4556

Web: www.dagalyfurdo.hu

A kültéri finn szauna izzasztó kamrája után a legbátrabbak merülődézsában is lehűthetik magukat. A termálmedencékben található vízálló sakkasztalok mellett a játék szerelmesei szórakozás közben élvezhetik a gyógyvíz áldásos hatását.

A strand területén röplabda- és streetball-pálya, valamint játszótér is található. Újdonságként a sportos vendégek kültéri fitneszgépekkel edzhetnek. (x)



Nem harap a kígyó!



A korán kelőknek kedvezmény jár



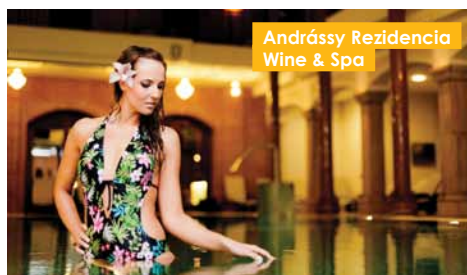
Szépítő szőlő, bódító borfürdő

A szőlő és a bor nemcsak az asztalnál nyújtanak élvezetet, a wellness-szalonok értékes tulajdonságaik révén mindkettőt nagy sikerrel hasznosítják a szépségápolásban is. Hazai borvidégeinken járva miért ne kötnék össze hát a kellemest a haszonnal?

A szőlőben található anyagoknak számos áldásos hatásuk van a bőrre: hidratálnak, regenerálnak, csökkentik a gyulladást, erősítik, rugalmassá teszik a szöveteket, javítják a keringést. A ráncok kisimulnak, az apró bőrhibák eltűnnek a segítségükkel. A szőlőt, illetve a belőle – héjából, húsából, magjából - kivont anyagokat különböző krémek, zselék, olajok, peelingek formájában lehet felhasználni a kozmetikai kezeléseknél, a borokat pedig a fürdővízhez öntve (is) hasznosítják.

Tokaji aszús megújulás

A vinoterápiás kezeléseknél a bőr rugalmas és bársonyos lesz, a jótékony hatás szinte azonnal megmutatkozik. A tokaji szőlő e téren is különleges, mert az aszúszőlő-szemekben található hatóanyagok nagymértékben támogatják a vitális sejtregeneráló folyamatokat és ezáltal a teljes megújulást – hangsúlyozza a Tokaj-Hegyalján található **Andrássy Rezidencia Wine & Spa Hotel** igazgatója, Takács Eszter. A farcali borhotel széles választékkal rendelkezik vinoterápiás kezelésekből, a VinoSense Spa részlegük kínálatában éppúgy megtalálható a szőlőmagolajos masszázs vagy a tokaji borfürdő, mint a törkölyrel és szőlőszecsciával végzett testpeeling. Több mint egyórás komplex kezelési programjukat Teljes Szőlős Megújulás névre keresztelték, a kényeztetés során aszúszemeket is tartalmazó Biola natúrkozmetikumokat használnak. Először boros krémhabfürdő, majd szín-



Andrássy Rezidencia Wine & Spa

Tudja-e?

A Vinum Tokajense Passum, azaz a tokaji aszú bor, hosszú időn keresztül kapható volt a gyógyszertárakban, a patikusok még a múlt században is mértékkel való fogyasztását javasolták lábadozó, erőtlén vagy vérszegény betegek, megfázással küszködő páciensek számára.

tén boros peeling következik, amit bőrfeszítő bors-aszús test- és arcpakolás követ.

Hatékonyan verhetetlen

A szőlőre és annak hatóanyagainak, mint kiváló antioxidánsokra épülő kezeléseknél messze felülmúlják például a C- vagy E-vitaminnal végzett kezeléseknél hatékonyságát – állítják a balatonfüredi **Anna Grand Hotel** wellness-terapeutái. Mi-



Anna Grand Hotel

A fiatalító szívbarát

A szőlő maga értékes hatóanyagok tárháza: flavonoidok, vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek bőven találhatók benne. A hidegen sajtolt szőlőmagolajnak szívbarát és rákmegelőző hatást tulajdonítanak.

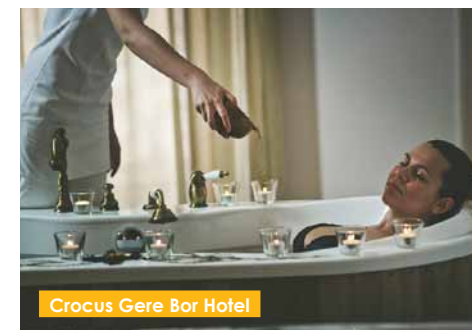
vel Balatonfüred a „szőlő és bor városa”, kézenfekvő volt mindkettőnek a megjelenése a szálloda wellnesskínálatában.

A boros arc- és testkezeléseket főleg hölgyek veszik igénybe, ám a borfürdőket a férfiak is nagyon szeretik – meséli a szálloda wellnessvezetője, Gábor Adrienn. A vendégek a kezeléseknél kombinációjával akár több órát is eltölthetnek. Kezdek például vörösszőlős peelinggel, folytathatják egy bódító borfürdővel, és szőlőmagolajos masszázzsal tehetik fel a koronát a programra. A hatóanyagot tartalmazó krémeket a boraterápia szülőházából, Franciaországból importálják, míg a borfürdőkhöz a szálloda tulajdonosa, Lengyel Ernő Vivamus Pincészetének borait használják.

Villányi vinoterápia

A festői Villányi borvidéken fekvő **Crocus Gere Bor Hotelnek** külön vinoterápiás wellnessközpontja van, amelyet nem csak a ház vendégei látogathatnak. A testi-lelki felüdülést nyújtó boros kezeléseknél alapanyagok nagyrészt Gere Attila villányi bioszőlőt feldolgozó pincészetéből származnak, a boraterápiához felhasznált kozmetikumokat pedig saját receptúra alapján készítik. Kínálatuk a részben szőlőmag-polifenolokra épülő, botox hatású és friss szőlős arckezelésektől a szőlőmagolajos cellulitkezelésen át a Gerebor krémes masszázsig terjed.

A minden érzékszervre ható, nyugtató és fiatalító borfürdőt gyakran kérik párok – árulja el Hajcsár Adrienn értékesítési vezető. Az intim helyiség két kádja körül mécsesek adják a han-



Crocus Gere Bor Hotel

gulatvilágítást, a háttérben halk zene szól, ráadásul a vendégek még egy pohár bort is kapnak kényeztetésként. A vízbe vörösbor és szőlőhéjörlemény kerül, míg a víz felszínére különböző gyógynövényeket, például borsmentát vagy körömvirágot szórnak a szem gyönyörködtetésére és az extra gyógyhatás elérésére.

A fürdőnek és a masszázsnak extrém hidratáló hatásuk van, és már egyszeri alkalom is sokat javíthat a bőr állapotán, de egy kúra egyenesen csodát tehet.

W. Zs.

Születésnapi ajándék Lillafüreden

A lillafüredi Hámori-tó idén ünnepli 200. születésnapját. Ajándék gyanánt megújult a tó partján álló Palotaszálló függőkertje, ahol tematikus útvonalakon járhatjuk be a teraszokat, a függőkerti sétány a Szinva tanösvény folytatása, azt gazdagítja kilenc állomáshelyével. Az egyes megállók a költészetről, a zenéről, a természet-tudósokról, a szerelemről szólnak, de kellő hangsúlyt kaptak a természeti és a mesterségesen épített látnivalók is. Hazánk legmagasabb vízesése, az Anna-barlang, a Garadna-patak, a József Attila-szobor, a kőbe vésett Óda-idézet, a megújult Palotaszálló látványa felejthetetlen élményt nyújt a Bükk ölelő karjai között. (x)



Hol üdüljenek a lisztérzékenyek?

Mindennapi eledelünk, a kenyér egyeseknek nem az élet, hanem éppen ellenkezőleg, a betegség forrása. Hazánkban minden hetvenedik ember szenved lisztérzékenységekben.

A lisztérzékenység nem gyógyítható, de gluténmentes diétával tünetmentessé tehető. Ez abból áll, hogy el kell kerülni a búzából, árpából és rozsból készült ételeket, a kenyérféléket, péksüteményeket, süteményeket, pizzát és mindazokat az élelmiszereket, amelyek glutént tartalmaznak. Ide tartozhatnak egyes tejtermékek vagy készételek is, amelyek adalékanyaga tartalmazhat glutént.

A lisztérzékenyek diétája igen nehezen tartható és igen költséges. Csak olyan helyen étkezhetnek, ahol a feltálat fogások garantáltan gluténmentes alapanyagokból készültek, sőt elkészítés közben sem érintkeztek más, gluténtartalmú ételekkel és alapanyagokkal. Sem étterembe járni, sem nyaralni, de még bevásárolni és főzni sem egyszerű a lisztérzékenyeknek. Szerencsére manapság egyre több hotel kínál gluténmentes diétát.

Hévízen a Hunguest Hotel Helios és a NaturMed Carbona, Zalakaroson a Belenus Termál Hotel, Mátraházán a Hotel Residence Ózon, Budapesten a Continental Hotel Araz Étterme, Alsópáhokon a Kolping Hotel, Hajdúszoboszlón a Hunguest Hotel Béke várja a lisztérzékenyeket speciális menüvel.

Közülk is kiemelkedik a hévízi Helios, ahol a vendégnek nem is szükséges előre szólania, hogy speciális diétára van szüksége, a szálloda svédasztalán ugyanis külön piktogrammok jelzik a garantáltan gluténmentes fogásokat. A lisztérzékenyek itt gondtalanul tobzódhatnak



A búza betegség forrása is lehet

a péksütemények és cukrászsütemények kínálatában. Még gluténmentes kávéról is gondoskodik a szálloda, sőt külön főzőtanfolyamot is szervez lisztérzékenyeknek. Ha bárki is próbált már gluténmentes lisztből sütni-főzni, nagyon jól tudja, hogy az első eredmények többnyire a kukában landolnak. Teljesen más technikát kell alkalmazni, hogy kezdetben ehető, majd esetleg később valóban ízletes ételeket készítsünk. Arról nem is beszélve, hogy milyen jó megosztani a sorstársakkal egy lisztérzékeny mindennapjainak nehézségeit. Meghallgatva egymást kiderül, hogy humorral és önjelöléssel mennyi minden leküzdhető. Talán még a friss, illatos, valódi kenyér utáni vágyakozás is...

Szegedi Andrea

A rejtőzködő betegség

Egyelőre nem tisztázott, hogy a glutén miért okoz egyes szervezetekben, bélrendszerében a gyulladáshoz, illetve az allergiához nagyon hasonló tüneteket. Mivel a cöliákia (lisztérzékenység) észlelhető – és gyakran meg lehetőségen változatos – tünetei csak akkor mutatkoznak, ha a vékonybél nyálkahártyájának jelentős része már el-sorvadt, megeshet, hogy a baj túl hosszú idő elteltével válik nyilvánvalóvá. Ha a betegséget nem ismerik fel, szövődmények és társult betegségek alakulhatnak ki, mint a csontritkulás, cukorbetegség, vérszegénység, vese- és immunrendszeri betegség, de daganatokra is hajlamosít.



Amaránt, a gluténmentes gabona

Tüzes somloi szíveslátással

A régmúlta is emlékező vulkáni tanúhegy, festői táj, éltető tüzes borok, szíves falusi vendéglátás, történelmi kisvárosok hazánk legkisebb, a Somló borvidékének vonzaskörzetében.

A Kisalföld és a Bakony határán lévő Marcal-medence keleti határán emelkedik ki a sík teréből a 432 méter magas, bazaltlávából képződött, csonkakúp alakú tanúhegy, a Somló. Nevét onnan kapta, hogy egykor szinte teljes egészében som fedte. A hegy lábától mintegy három kilométerre délre a Villa Mogentia nevű pannóniai település virágzott, amely Probus császár uralkodása idején élte fénykorát. A környékre máig jellemző szőlőtermesztést valószínűleg az itt élő rómaiak honosították meg, ma ez az ország legkisebb borvidéke, ahol jelenleg 600 hektáron terem szőlő.

Kóstoló a hegy levéből

A somló bor hírneve egykor a tokajiéval vetekedett, elsősorban annak köszönhetően, hogy a tüzes, savakban gazdag és testes somló borok jól tűrték a szállítást. De napjainkban is nagy népszerűségnek örvend a kizárólag fehér szőlőből készülő nedű, legelterjedtebb fajtái a juhfark, az olaszrizling, a furmint, a hárslevelű és a tramini. A borvidékre érkező első dolga a bor-kóstolás, mely után, ha kedvet érez, rövid kirándulást tehet a somló várromhoz, és gyönyörködhet a csodálatos kilátásban.

Valódi vendégcsalogató hely Dobán, a kétszáz éves Turul-pince fölött emelkedő Makovecz Imre tervezte épület, amelyben a Várkapitány Pincészet és vendégháza található. Itt másfél órás programmal kedveskednek a látogatóknak, aki a borok kóstolgatása mellett házias ételeket is kap, megismerkedhet a Somló-hegy történetével, egyedülálló természeti adottságaival, s a dűlőstán megtapinthatja a talajban található, a Somlóra oly jellemző mor-

Makovecz tervezte vendégház Dobán



Írók, költők dicsőítették

Kevés olyan szőlőhegy van Magyarországon, melyhez annyi mese, legenda, poétikus tájrajz kötődne, mint a Somlóhoz. Írt róla többek között Kisfaludy Sándor, Vörösmarty Mihály, Eötvös Károly, Mikszáth Kálmán, Nagy László, Hamvas Béla és Márai Sándor is.



zsás bazaltot, amely nélkülözhetetlen „alkotó-eleme” az itteni ízletes bornak.

Falusi örömök

A Veszprém megyébe látogató turisták meg-hitt, családias hangulatú szálláshelyeket ta-lálnak a falusi vendéglátóknál, akik jóval töb-bet kínálnak a puszta szállásnál. Házas kosztot a portájukon termelt és előállított alapanya-gokból, vendégasztalt, igény szerint vegetá-riánus és reformételeket, biogazdasági ter-mékeket, továbbá – a szórakoztatásra is gon-dolva – borkóstolót, kézművességet, lovas és wellnessprogramokat. A szívélyes vendéglátás számukra természetes velejárója, hogy eligazít-ják a vendégeket, mit, merre, hogyan érhetnek el, sőt akár el is kísérik a kívánt úti célra.

Mindenki Paula nénije

Pápa megújult barokk belvárosától, a Várkert fürdőtől csak néhány perc autóval vagy kerék-párral a falusi vendégszeretet helyszíne. Min-denki Paula nénije immár hosszú évek óta fo-gad vendégeket takaros és tiszta házában, a Pápához tartozó Borsosgyőr településen. A há-rom napraforgós vendégház nagy népszerű-ségnek örvend, városi gyermekes családok

különösképp szívesen választják szálláshelyül. A ház udvarán ugyanis számos házi állat színe-sestíti és teszi autentikussá a vidéki miliőt.

És persze nem szabad megfeledkezni Paula néni messze földön híres konyhájáról sem! Leg-többbször saját kertjéből való terményből készült ételek alkotják étlapját, s a finom étek mellett nagyszerű somlói borok kényeztetik a vendéget.

Paula néni portáját a falusi turizmus iránti odaadó tevékenységért 2011-ben a Közép-du-nántúli régió legjobb falusi szálláshelyének vá-lasztották.



Paula néni vacsorája

Őszi színek Tiszaigaron

Ezerféle színben pompázó lombkoronák, a Tisza-tó és a világörökség részévé nyilvánított Hortobágyi Nemzeti Park közelsége csalogatja barangolásra a Tiszaigarra érkezőt.

Hazánk egyik legősibb települése 2006-ban ünnepelte fennállásának 750. évfordulóját. El-nevezése a hajdan a község határában folyt Tisza folyóról és az egyik ősi birtokosi család nevéből származik. Viharos történelme során többször elnéptelenedett, jelenleg mintegy ez-ren lakják. Lakói nagyrészt őstermelők, de sza-porodnak a falusi vendégházak is.



Védett érték

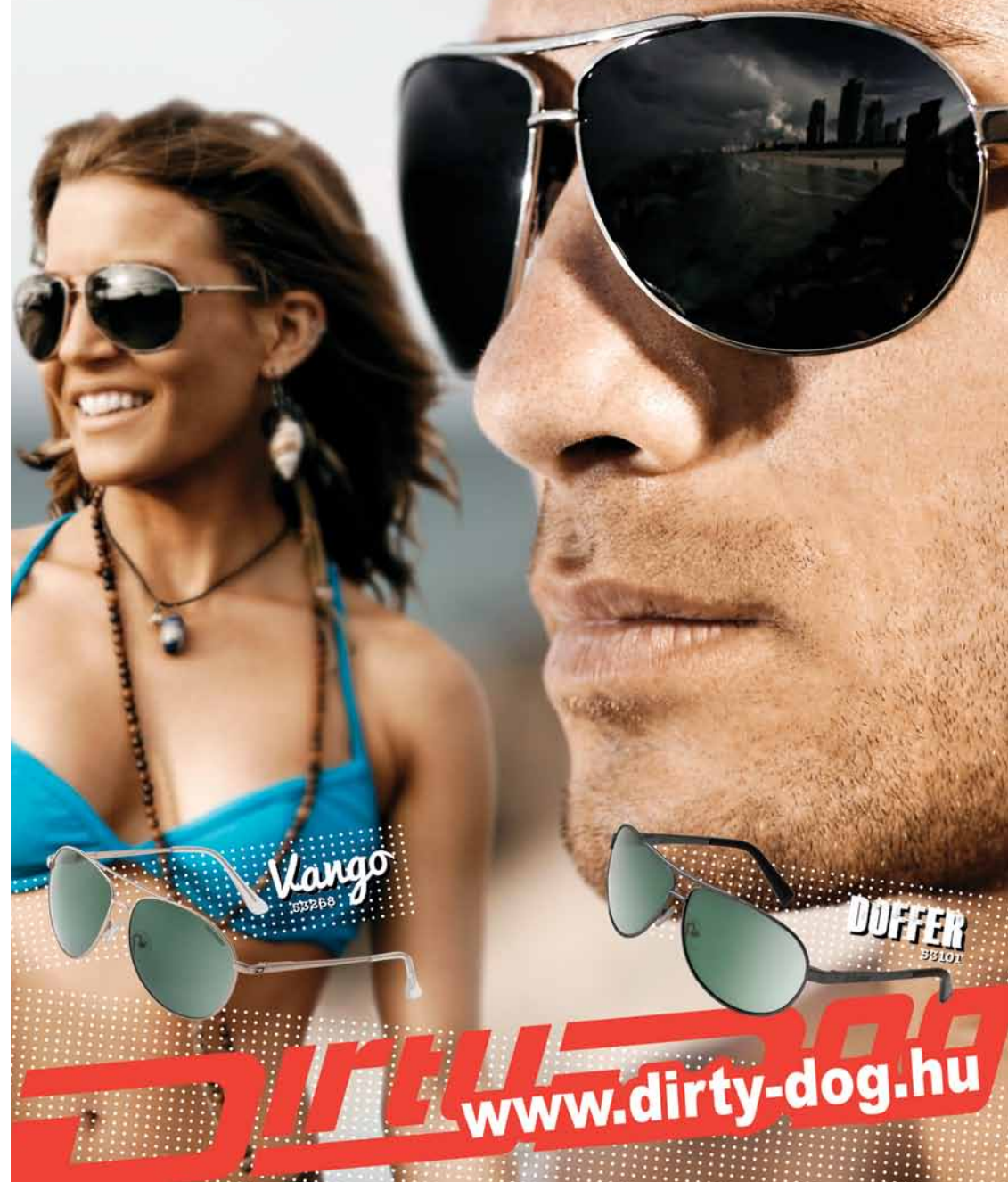
Tiszaigara nevezetességei közül legjelentősebb a 150 éves múltra visszatekintő Tiszaigari Arbo-rétum, amelyet egy helyi földbirtokos, Széký Pé-ter alapított. Az országosan védett természeti terület csaknem 50 hektárt ölel fel, és mintegy 400 növényfaj élőhelye. Alapjait őshonos fa-fajokkal alakították ki, később népesítették be egzotikus, tájidegen növénykülönlegességek-kel, mint például a mocsári ciprus vagy a ma-mutfenyő. Az ősparkban szigetszerűen fenn-maradt az egykor kiterjedt és változatos felszí-nű tiszai ártér flórája.

Ősszel különösen pompás látványt nyújt a Tiszaigari Arborétum a cserszömörce, a som és a különböző berkenyék, a lombosok közül a mocsártölgyek, juharok, tulipánfák és nyírek változatos lombszínzetével.

A park ingyenesen látogatható, október vé-géig mindennap, a téli időszakban már csak hétköznapiokon. www.nefag.hu/arboretum



**Kristálytisztá látás
extrém körülmények között
4 UV-szűrős polarizált lencsékkel**





Az autózás élmény ittthon a Sixttel.

(Folyamatos belföldi és külföldi szezonális ajánlatok a www.sixt.hu-n)



feel the motion.