

**Bevezetés a gabonakonyhába****A kásafőzés 7 féle módja**

1. A kása alapanyagot szárazon pirítjuk, majd fölengedjük megfelelő mennyiségű vízzel, és csipetnyi sót teszünk bele. Kis lángon alátéttel főzzük 20-30-60 percig
2. Ugyanaz mint az 1. csak pirítás nélkül.
3. Pirítva vagy pirítás nélkül főzzük 5-10 percig, majd főzőkosárba tesszük, és ott tartjuk 30-60 percig, de lehet 8-10 órát is.
4. Öntöttvas, cserép vagy hőálló üvegedénybe tesszük az alapanyagot. Megfelelő mennyiségű vizet, sót teszünk bele, majd forró sütőbe, vagy kemencébe tesszük (30-60').
5. A kása alapanyagot olajban pirítjuk, majd só hozzáadása után forró vízzel fölengedjük. Ezután főzhetjük lassú tűzön, főzőkosárban, vagy sütőben.
6. Olajon pirítjuk a kását, majd keverés mellett apránként adjuk hozzá a vizet. Mindig csak annyi, amennyit fölvesz. Pároljuk és pirítjuk egyszerre. Így készül a terc, vagy sterc, megint más néven derc.
7. Végül egy sokak számára talán meghökkenítő főzési mód. A kása alapanyagot, elsősorban szemes gabonát 10-12-szeres mennyiségű vízzel tesszük fel, és 10-12 órát főzzük rendkívül kis lángon. A gáztűzhelyen ezt a lángot úgy lehet beállítani, hogy visszacsavarjuk az elzáró gombot majdnem elzárásig, míg a láng egészen kicsi nem lesz. (Vigyázat! Ezt csak biztonsági elzáróval ellátott tűzhelyen szabad csinálni.) Hasonló eredményt érhetünk el főzőkosár alkalmazásával, de csak akkor, ha nagyon jól leszigeteljük. A hosszú főzés eredményeképpen a szemes gabona rostjai és a vízben oldódó részei külön válnak. Ha ezt az anyagot egy szűrőbe öntjük, enyhe keverés vagy rázogatós eredményeképpen a szűrő alatti edényben egy, a gabonára jellemző minőségű nyákot kapunk. A szűrőn fennmaradt gabona rostos részeit más ételekbe belekeverhetjük (fasírt, gombóc, kenyér, sütemények). A sűrűn folyó, sűrített tejhez hasonló gabonanyák egy különleges étel, vagy tápszer. Könnyen emészthető, ugyanakkor sok energiát ad. Éppen ezért a csecsemők táplálására és rákbetegek, vagy más súlyos betegségben szenvedők táplálására egyaránt alkalmas. A fogzás kezdete után célszerű a csecsemőknek első gabonaételként adni, és fokozatosan szoktatni a nehezebb rostokat tartalmazó ételekhez.

/Folytatjuk!/ Összegejtötte és közreadja: Bozsódi Erzsébet

Kellemes Karácsonyi Ünnepeket és Boldog Új Évet!**ANYAKÖNYVI HÍREK**

**Örömmel tudatom a nénikkel és bácsikkal,
hogy 2003. november 29-én megérkeztem.**

Hosszúságom: 53 cm

Súlyom: 3200 gramm

Hajszínem: fekete

Nevem: Vass Krisztina

Anyukám: Erdei Ildikó

Apukám: Vass Barnabás

Köszönet az egy százalékért

A Járai Antal Tanulmányi Ösztöndíj Alapítvány Kuratóriuma köszönetet mond mindazoknak, akik 2001. évi adójuk 1 %-ával, összesen 173.890 Ft-tal támogatták az alapítványt. A befolyt összeget teljes egészében a biharkeresztesi közép- és felsőfokú intézményekben tanuló pályázók közt, az alapító okirat célkitűzésének megfelelően osztotta szét a kuratórium. Szeretettel kérjük ezután is további szíves támogatásukat.

Adószámunk: 18551439-1-09

*Kellemes Karácsonyi Ünnepeket és
eredményekben és nyereményekben
gazdag Boldog Új Évet kívánunk
minden kedves fogadónknak!*

a lottózó dolgozói

PEPE**TAXI****RENDELÉS****Telefon: 06-30-5-400-300**