



Bevezetés a gabonakonyhába Gabonaételek főzés nélkül

A csírákés gabonában szunnyad az élet. Akár évekig. Ha nedves közegbe kerül és levegőhöz jut, felébred, hogy beteljesítse a törvényt: szaporodjon, sokasodjon. A fölébredt élet állapotában, amikor új, értékes anyagok keletkeznek és aktivizálódnak, a gabona rendkívül értékes táplálékot kínál. Bármilyen darálás, mixelés, főzés csak csökkentheti az értékét, ezért legjobb, ha úgy fogyasztjuk el ahogy van.

Áztatás

Az alaposan megmosott és este beáztatott gabona reggelre megduzzad. Ilyenkor már ébrednek benne az élet. Ebben az állapotban a szemes gabona teljes értéket, élő táplálékot kínál. Alapos rágással kell fogyasztani. Lehet más, hozzá illő ételekkel keverni. Aszalt gyümölcsökkel, mákkal, dióval, mazsolával kevés fahéjjal értékes müzliétel készíthető belőle. Nagyon tápláló és laktató, ezért kevés is elegendő belőle.

Csíráztatás

Ha a beáztatott gabonát szűrőbe, szitába vagy csírázató tábla öntjük, hogy a felesleges víz lefolyjon és a levegő jól átjárja, a szemekből hamarosan kibújik a csíra. Ha ilyenkor szétharapjuk, azt tapasztaljuk, hogy édessé és tejessé kezd válni a szem. Tapasztalat szerint az éppen kicsírázó (inkább csak duzzadt) magot érdemes fogyasztani, hasonlóan az áztatott gabonánál ajánlott módon, de lehet zöldséges ételeket, salátákat is gazdagítani vele.

Búza, búza, búza

Amikor a gyökér és a rügy is már több milliméter hosszúra nőtt, a szemekben olyan változás megy végbe, amittől az édes íz megkeseredik, kissé csípőssé válik. Ilyenkor érkezett el a „búza” ideje. Naponta legalább kétszer átöblítve, a penészedő, nem élő szemeket kiválogatva hagyjuk, hadd zöldüljön a „vetés”. Bármilyen zöldséges ételt gazdagíthatunk vele. Tálaláskor a leves vagy főzelék tetejét meghinthetjük apróra vágott búzával, de salátákhoz is keverhetjük. Szendvicseket vagy vajjas kenyeret is feldíszíthatunk vele. Különösen télen fontos vitaminforrás, amikor a tárolt zöldségek vitamintartalma folyamatosan csökken. Bármilyen gabonát csírázathatunk, de legkedveltebb a búza, árpa, rozs.

A csíráztatott gabonákat főzni, darálni, mixelni, centrifugálni úgy általában nem érdemes dolog. Mégis ez esetben is van kivétel. Az egyik, amikor a kelesztendő kenyér tészájába keverünk csíráztatott gabonamagvakat egészben, vagy péppé zúzva elősegítendő ezzel a tésztaiban végbemenő életfolyamatokat. A másik egy régi hagyományos étel, a csíramálé. Az egyszerű embereket ünnepeid édessége volt a csíráztatott gabonák édes tejével készült prószaféle. Ismerni és időnként elkészíteni azért is fontos, mert ebben a süteményben üzenet van a mai finomított cukor-korszakban élő ember számára.

Csíramálé

Jól átválogatott, folyó és bő vízben megmosott búzaszemeket és rozsszemeket egy éjszakára bő vízben áztatjuk. Másnap egy tiszta fadeszkára, kétujnyi vastagságban szétterítjük, és nedves vászonkendővel letakarjuk. Gyakran locsolgatjuk, nedvesen tarjuk 4-8 napig. Ekkor életre kel az életlehetőségeket rejtő mag. Vitaminok, nyomelemek, élet-erők keletkeznek benne. Ezt az ágas-bogas csíra gomolyagot ledaráljuk, vagy famozsárban összezzúzzuk. Ráöntünk 3-4-szeres vízmennyiséget. Egyórát pihenés után vászonruhán leszűrjük, kinyomkodjuk. A tejszerű, nyers uborka szagú folyadékhoz teljes kiőrlésű lisztet keverünk, hogy híg palacsinta sűrűségű masszát kapjunk. Simára keverjük és kiolajozott magas-szélű tepsibe lassan, kb. 1-1,5 óráig sütjük. Közben forr, mint a lekvár, barna bőr képződik majd a tetején. Ekkor lesz készen a karamell-sárgás-barnás csíramálé. A ragadós, édes ízű eledelt frissen fogyasztjuk. De ha tovább sütjük, akkor hosszabb ideig is eláll. Régi kedves szokás az Alföldön, hogy a parasztemberek egymásnak küldtek ajándékként búzacsírat, búzafevet. Ezt Luca napján –december 13-án- kezdték el csíráztatni, és mindenütt a karácsonyi asztalra tették.

/Folytatjuk!/ Összegejtötte és közreadja: Bozsódi Erzsébet

Az elkészítéshez szükséges biogabonák a Gyógynövényboltban (Kossuth u. 5.) kaphatók, megrendelhetők!

<p>„Ugorjon be a Lottózóba!</p> <p>Hogy többé soha ne ugráltassák”</p> <p>SZERENCSEJÁTÉK RT</p> <p>Lottózó a Mozi épületében</p>	<p>FELHÍVÁS</p> <p>Szeretnénk újságunk arculatát színesíteni új sorozatok indításával.</p> <p>„Innen indultak...” címmel, olyan személyeket szeretnénk bemutatni, akik Biharkeresztesről származtak el, s az élet valamely területén sikeresek, híresek lettek. Várjuk javaslataikat, ötleteiket, kiról, kikről írjunk. Kérjük az adott személy(-ek) elérhetőségét is szíveskedjenek közölni!</p> <p>„Görbe tükör” címmel, olyan jelenségekre szeretnénk felhívni a figyelmet, amely változtatásra szorul. Pl. kiborogott szemégyűjtő, hiányos közvilágítás stb.</p> <p>„Emlékezzünk szép időkről!” címmel, olyan írásokat szeretnénk közzétenni, amelyeket idősebb olvasónk juttatnának el hozzánk munkájukról, mindennapjaikról.</p>
<p>Értesítem kedves vendégeimet, hogy a Bethlen u. 1. sz. alatt lévő fodrászüzletemet bezártam. Új üzletet nyitok november 1-én Berekböszörmény, Bem u. 2. sz. alatt.</p> <p>Mindenkit szeretettel várok!</p> <p>Kiss Zoltánné Anikó</p>	