



Bevezetés a gabonakonyhába

Búzacsíra és a búzacsíraolaj élettani hatásai

A búzacsíra fogyasztásával a szervezet betegségekkel, fertőzésekkel szembeni ellenálló képessége megnő. Az idegrendszerre szabályozó hatása van. Csírázás közben az összetett fehérjék alkotórészeire, aminosavakra esnek szét, a keményítőből cukor készül, az emésztéshez és bontáshoz szükséges fermentek keletkeznek.

Fizikai és szellemi teljesítőképeséget karbantartja, az emlékezetgyengülést, álmatlanságot, idegességet megszünteti. Meggyorsítja az izmokból a felszaporodó tejsav eltávolítását. Méregtelenít, segíti a máj működését. A vér koleszterin szintjét leszállítja, szív és érrendszeri betegségeknel védelmet jelent. Ajánlom Rácz Lehel találmányát a „MANNA RAX” biokészítményt. A búzacsíraolaj rendkívül gazdag E vitaminokban, amely nőknél és férfiaknál egyaránt erősíti a nemi aktivitást. Nagy segítséget ad a koraszülések megelőzésénél és a termékletlenség gyógyításánál. Kiváló B-vitamin forrás. A búzacsíraolaj hamar megromolhat, ezért az üveg felnyitása után hűtőszekrényben kell tartani. Két étkezés között fogyaszthatjuk, hogy ne keveredjen más táplálékok zsíradékával. „Nincs jobb gyógyítás, mint a megelőzés”, ezért kritikusan vizsgáljuk meg életmódunkat, táplálkozási szokásainkat. Ha tudunk és van elég erőnk hozzá, adjunk új lehetőséget életünknek.

A KÁSA

A kása különböző válfajai szinte minden kultúrában fellelhetők. Ünnepi alkalmak elmaradhatatlan étele volt a különbözőképpen elkészített kása, és az még ma is, hiszen a falusi lakodalmak elmaradhatatlan ételét, a rizses húst, sok helyen ma is kása néven jelenti be a vőfély. A középkori Oroszországban a kása szó azt is jelentette, hogy lakoma. Egyfajta áldozati étel volt. Növényi áldozat. A tűz és a víz segítségével készült az életet jelképező gabonából. Az indiánok kukoricapépből készítették és készítik ma is nevezetes tortilláikat. Afrikában a köles és a cirok, Távol-Keleten és Délkelet-Ázsiába elsősorban a rizs a kása alapanyaga. Arab országokban duplafalú cserépedényben főzik a kuszkuszt, speciálisan elkészített és előkezelt gabonatorétból. Magyarországon és a környező magyar lakta vidékeken a kása vidékenként más gabonából készül, illetve a kása szó jelentése más és más gabonát részesít előnyben. Van ahol a rizst jelenti, van ahol a kukoricadarát, a hajdinát, vagy az árpagyöngyöt, esetleg a kölest. Erdélyben a málé egyaránt jelenti kukoricadarából, vagy lisztből készült ételt és a még lábön álló kukoricát.

Napjainkban ezek a változatos, ugyanakkor egyszerű, olcsó és rendkívül tápláló ételek az ún. reformtáplálkozás térhódítása útján terjednek ismét. Meglehetősen lassan. Hogy a kása nem egyszerűen csak vizes pép, az remélem az alábbiakból kiderül, ahol a kásafőzési technikákat, praktikákat és recepteket ismertetünk. Előjáróban tisztázzuk, hogy a mi esetünkben mit is értünk kásán. Kásának nevezzük azokat az ételeket, amelyeket szemes gabonából, torétból vagy grízből főzünk vízben vagy valami más folyadékban (tejsavó, tej, zöldséglé). Fontos hangsúlyozni, hogy gabonán mind a hét gabonát, plussz a hajdinát értjük.

A kásafőzés eszközei

- Egy megfelelő méretű, vastagfalú edény, jól záró fedővel. Legjobb az öntöttvas, de a duplafenekű rozsdamentes lábas is megteszi.
- Tűzhely, amelyben valódi tűz ég. Fatüzelésű vagy gáztűzhely. - Főzőkosár vagy doboz.
- Fakanál, habverő. Az utóbbi használata akkor célszerű, ha könnyen csomósodó grízt vagy darát főzünk.

Főzőkosár

A lényege, hogy egy kast, szakajtót vagy akár egy papírdobozt vastagon kibélelünk párnákkal vagy többret vastag gyapjútakaróval. Fontos, hogy amikor az előfőzött ételt tartalmazó edényt beletesszük, alul, fölül és oldalát egyaránt vastag hőszigetelő réteg vegye körül. Akkor jó a szigetelés, ha az este beletett forró kása reggel még meleg.

Ennek az egyszerű olcsón elkészíthető konyhai eszköznek számos jó tulajdonsága van.

- Energiát takarítunk meg vele, mert kb. 5-10 perc tűzön főzés elegendő. - Az étel nem ég oda, nem fut ki, nem kell kavargatni.
- Az este előfőzött és főzőkosárba tett kását reggel azon melegében tálalhatjuk. - Az iskolában egyedül induló gyerekek önállóan tudnak reggelizni. - Legfontosabb tulajdonsága a főzött étel különleges minősége. A 20-30-40 perces főzés során a gabonából sok illó anyag távozik. Főzőkosár alkalmazásával ezek az aromák az ételt és nem a konyha levegőjét gazdagítják. - Zöldséges gabonaételeket, egytálételeket is főzhetünk úgy, hogy 5-10 percfőzés után a főzőkosárba tesszük. Elmehetünk otthonról, vagy dolgozhatunk a kertben mire megéhezünk tálalható a finom meleg étel.

/Folytatjuk!/ Összegyűjtötte és közreadja: Bózsódi Erzsébet

Szeretne egy farmot?

Szeretne egy kastélyt?

Szeretne egy várat?

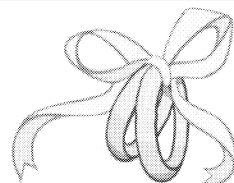
JÁTSZON LOTTÓT!

Lottózó a Mozi épületében

KARÁCSONYI VÁSÁR

2003. december 20-án délelőtt
a Városi Sportszarnokban

Várjuk vállalkozók, árusok
jelentkezését december 12-ig a vásárra
a 54/430-065 telefonszámon



Tóth Csilla

és

Szabó Barnabás

2003. október 25-én

Örök hűséget
fogadott
egymásnak!

Sok boldogságot
kívánunk!!!