



Tisztelt biharkeresztesi Lakosok!

Biharkeresztes Város Képviselő-testülete megrendelésére várhatóan 2004. augusztusára elkészül a város történetét tartalmazó monográfia. Szeretnénk a könyvet a településünkről készült régi fényképekkel is illusztrálni. Ezek lehetnek épületekről, rendezvényekről, eseményekről, személyekről készült felvételek.

Ezért kérjük, hogy akinek birtokában van olyan felvétel, mely érdekes és megjelenésre alkalmas, bocsássa rendelkezésünkre. A nyomdai másolás után azokat visszaadjuk.

*A gyűjtés helye: Városi Könyvtár
Határideje: legkésőbb 2004. április 15.*

Köszönjük segítségüket!

Bevezetés a gabonakonyhába

Kásaételek

A kásák önmagukban is izletesek, de legtöbbször gazdagítjuk még valami izesítő, vagy más alapanyag hozzáadásával. De lehetőség van arra is, hogy a kása alapját képezze egy másik ételféleségnek. Csupán alkotó fantázia kérdése és számtalan, újdonságként ható étel készíthető. Az alábbiakban kísérletet teszünk arra, hogy valahogy rendezzük ezeket az ételféleségeket, továbbá bemutassunk néhány, már kipróbált és bevált ételt.

Kása köretek

A legközismertebb kása köret a rizskása, amelyet fehér rizsből főzve volt szerencsénk megismerni. Ebben az esetben ha rizsről van szó, az a barna rizst jelent. Persze azért ne vessük el teljesen a fehér rizs sem. Bizonyos ételek kifejezetten fehér rizzsel készíthetők. Ilyen pl. a kurkumás rizs, amely zöldfűszerekkel felékítve, egy ünnepi asztal díszje is lehet. Kellemes nyári étel a tökös rizs, amely barna rizzsel kevésbé könnyű és kevésbé nyári.

Párolt rizs: Nagyon fontos a rizs és a víz pontos aránya. Ajánlatos a rizst olajon megfuttatni, majd forrás után takarékra állítva a tűzhelyen 25-30 percig főzni, majd a tűzről félrehúzva hagyni még párolni. Ha főzőkosárban készítjük el, elég 5-10' főzés, majd 30-40' a kosárban.

Főtt rizs: A főtt rizzsel szemben nincs olyan elvárásunk, hogy gurulós legyen. Több vízzel alaposan megfőzzük, hogy a szemek szétnyíljanak. Ha a vizet elsokalltuk, a rizst szűrőbe öntve a felesleget lecsorgatjuk. Ezt a főzőlevet levesek, főzelékek habarására felhasználjuk, vagy kevés miszót feloldva benne már kész is a miszóleves.

Tehetünk a rizshez már főzés előtt egy fej hagymát héjastól, vagy szezámmagot.

A többi gabona a rizshez hasonló módon készíthető el, de búzából, rozsból, tönkölyből, árpából a töret vagy dara főzése célszerűbb. Hogy ne legyen a kása ragadós a lisztet alaposan ki kell szitálni a töretből. Mindegyik gabonának más a főzési ideje, a vízfelnyelő képessége. Ezeket a tulajdonságokat igazán a gyakorlatban lehet megismerni. Elrontani csak egyféleképpen lehet, ha túl kevés vizet adunk hozzá és a kása főtlen, száraz lesz, esetleg oda is ég.

Köretek pelyhekből

Legjobban a búza és a rozspehely vált be erre a célra. Készítése: vastag falú edényben kevés olajon enyhén megfuttatjuk a pelyhet. Folytonos kevergetés mellett, kevés vizet adunk hozzá, majd szükség esetén újabb adag vizet, miközben a pelyhet piritjuk, pároljuk. Akkor jó, ha a pelyhek jól átpárolódnak, megduzzadnak, de nem ragadnak össze. Készítése gyors, mutatós, izléses. Tehetünk hozzá köménymagot, pirospaprikát, zöldfűszereket is. Lehet gazdagítani olajos magvakkal (napraforgómag, tökmag, lenmag, szezámmag). Párolt zöldségekhez, de akár salátákhoz, főzelékfélékhez is fogyaszthatjuk.

/Folytatjuk!/ Összegyűjtötte és közreadja: Bozsódi Erzsébet

2003. december 28-án megszületett

Madarász Gyöngyi

és

Hodosán Gyula
kislánya



Hodosán Zsanett

Súlya: 3.670 kg
Hossza: 54 cm



Anyakönyvi hírek

2003. december 26-án megszületett

Barcsa Dóra

Veress Éva

és

Barcsa Gyula kislánya.



Gratulálunk és jó egészséget kívánunk!