



Bevezetés a gabonakonyhába

RIZS - A GABONÁK KIRÁLYA

A barnarizs képviseli a legharmonikusabb, legkiegyensúlyozottabb élelmiszerünket. Makrobiotikus szemszögből: öt „Jint” és egy „Jang” arányt tartalmaz. Ez azt jelenti, hogy öt kálium és egy nátrium arány található meg a barnarizsben, amely által a legideálisabb táplálék összetételét biztosítja számunkra. Nem véletlen, hogy napi egy marék rizsen meg lehet élni.

Az emberiség jelentős része keleten évezredek óta ezen a gabonafajon él. De csak a hántolatlan, barnarizs formájában az értékes és csak így jelent táplálékot, táplálékértéket. A hántolt és fehérített, fényezett rizs számos betegség alapját idézi elő: a legsúlyosabb a berí-berí betegség, mely a B-vitamin hiány miatt az agyra és az idegrendszerre hat károsan.

A rizskultúra mintegy 5000 évre tekint vissza, elsősorban Kínában, Japánban őshonos, de Indiában is, ahol szent növénynek tartják. Európában csak a középkorban terjedt el. Hazánkban Karcag környékén termesztik. Itthon még kapható az „indiai rizs”, amely vadrizsként ismert, de nevével ellentétben nem rizsfajta, hanem Észak-Amerikában élő vízifű. Magja hosszú, szürkés-barna és íze finom dióízt kölcsönöz.

A barnarizs élettani hatásai

Elsősorban keringési, emésztési bántalmak, lábadozás, kimerültség és fokozott stresszhatások esetére van jó hatással a barnarizs fogyasztása. Magas vérnyomás csökkentésére, sőtlan rizskúrát ajánlanak. Hasmenésre és magas lázra főtt, enyhén sózott barnarizs a megfelelő.

Jótevény hatást gyakorol az egész bélcsatornára, nyugtatja és tisztítja. Bőrbetegségeknel, hajhullásnál, hajkorpásodáskor is érdemes fogyasztani. 12 esszenciális aminosavat tartalmaz. Héjrétegekben vannak az értékes B-vitaminok. Nem hizlal, segíti a veseműködést, vízkiválasztást, mérgeanyagokat köt meg és választ ki. Az agy és idegrendszerre nyugtató hatást gyakorol. Jótevényen hat a vérszír és vérkoleszterin szintre, gátolja a vesekőképződést. Hozzá tartozik a rák kialakulásának veszélyét csökkentő táplálkozáshoz. Lisztérzékenyek is fogyaszthatják. A barnarizsnek nincs sikértartalma, ezért önállóan nem készíthető belőle tészta. De finom, örölt lisztje rendkívül magas keményítő tartalma miatt kiválóan jó sűrítő anyag.

Érdekesebb rizsfajták

- Basmati rizs (Himalája lábánál lévő, vékony hosszúszerű, az egyik legjobb ízű rizsfajta. Főzés előtt áztassuk be.)
- Barna és fehér olasz rizs (Nagy durvaszerű a rizottó klasszikus alapanyaga)
- Karolina rizs (Erősen hántolják és fényezik, a világon a legismertebb, nem fő szét, nem tapad össze.)
- Puding rizs (Rövid szemű, fényezett rizs, főzve puha és pépes.)

/Folytatjuk!/ Összegejtötte és közreadja: Bozsódi Erzsébet

Meddig élnek a hagyományok

Fontosak-e a mostani fiatalok számára a húsvéti hagyományok? Szokás-e még locsolkodni jární, hímes tojással várni a látogatókat? Vannak még bizonyára olyanok, akik ma is szép hagyománynak tartják az ismerős lányok megöntözését. Új típusú versikék születnek. A zárt közösségek megszűnésével, s a falvak fiataljainak tömeges városba költözésével megváltoztak a népszokások is. A „locsolás” mára sokat veszített funkciójából. A húsvét egyben a tavasz, a megtisztulás időszaka is. Régen a rituális takarítás ideje volt, s máig is megvannak a hagyomány nyomai, mint a tavaszi nagytakarítás, amikor minden háziasszony szükségét érzi, hogy rendbe tegye lakását. Ezenkívül az ünnep megtartotta családösszetartó jellegét is. Húsvétkor ma is összegyűlnek a rokonok ugyanúgy, mint karácsonykor. Megmaradtak a hagyományos ételek. A pirosra festett tojás pedig az élet szimbóluma. A húsvét mozgó ünnep, amely a tavaszi napéjegyenlőséget követő holdtölte utáni első vasárnap. A termékenység, a természet újraéledését is jelenti az ünnep. Jézus feltámadása a tavaszé is. A tojás és a nyúl a termékenység szimbóluma. A tojás fehérjét Jézus lelke, sárgáját istensége jelképeknek tekintik. Színe Jézus vérének jelenti. A tojás az új életet, s ezzel a születés, a teremtés titkát is magában hordozza.

Hajdú-Bihar Megye I. osztályú Nagypályás Felnőtt és Ifjúsági Labdarúgó Bajnokság 2003-2004. évi Tavaszi idény

2004. április 18. (vasárnap) 16.00 óra

Nagyhegyes - Biharkeresztes

2004. április 24. (szombat) 16.00 óra

Biharkeresztes - Derecske

2004. május 1. (szombat) 16.30 óra

DEAC - Biharkeresztes

2004. május 8. (szombat) 16.30 óra

Biharkeresztes - Vámospércs

2004. május 16. (vasárnap) 16.30 óra

Hajdúsámson - Biharkeresztes

2004. május 22. (szombat) 17.00 óra

Biharkeresztes - Püspökladány

2004. május 29. (szombat) 17.00 óra

Tetétlen - Biharkeresztes

2004. június 6. (vasárnap) 17.00 óra

Biharkeresztes - Kabai Meteorit

2004. június 13. (vasárnap) 17.00 óra

Hosszúpályi - Biharkeresztes

2004. június 20. (vasárnap) 17.00 óra

Biharkeresztes - Nyíradony

Az ifjúsági mérkőzések a felnőtt mérkőzések előtt két órával korábban kezdődnek.