



KEDVES SZÜLŐK!

Ezúton szeretnénk Önöknek megköszönni a Gyermeknap megrendezéséhez nyújtott segítségüket. /tombola- és zsákmacskatárgyak, a büfében árusított üdítőket, csokikat, egyéb jutalomtárgyakat/ Rendezvényünk kiadásait az „Óvodás Gyermek Neveléséért Alapítvány” segítségével, Biharkeresztes Város Képviselő-testületének támogatásából, illetve a Gyermeknap bevételéből származó összegből fedeztük.

Továbbiakban szeretnénk megköszönni a Gárdonyi Zoltán Református Zene- és Művészeti Alapfokú Iskola előképzős és első évfolyamos kis táncosainak szereplését Benkő Sándorné vezetésével, a Határőrizeti Kirendeltség, a berettyóújfalui Tűzoltóság, Kiss Józsefné, Bagdi Edina, Ilisz Vivien, Tárnok Lajos, Szabóné Márki Ildikó, Bereginé Éles Mónika, Erdélyiné Szőke Tünde, Kovácsné Balogh Tünde, Haszon Band segítségét, közreműködését, Kiss Gyuláné Mártika, a biharkeresztesi Önkormányzat, Erdélyi Attila, REÁL-Fornetti felajánlásait.

Reméljük, hogy a gyerekek jól érezték magukat, és szívesen vettek részt programjainkon.

A Szivárvány



Bevezetés a gabonakönyhába

Árpa – Árpagyöngy

Eleink nagyra becsült kásaétel alapanyagai az árpa, köles és a búza voltak! **Eredete, hagyományai:** az árpa a búzával együtt már a kőkorszaki leletekben is megtalálható, az egyik legrégebbi kultúrnövényünk. Megbecsülését mutatja, hogy a Kr.e. II. században, Kínában a rizs, búza, füge és a szőjabab mellett az ötödik szent növény volt. Régi egyiptomi emlékeken a 6 és 4 soros árpa látható együtt. A neolitikorból Magyarországon is találtak árpamagot, amelyből őseink árpakenyeret készítettek. De az olyan kemény volt, hogy ha lapos, kerek lepényt sütöttek belőle még tányérnak is megfelelt. Főként levesnek, kásának és köretnek fogyasztották.

Csíráztatott, pörkölt szemeiből készül az árpa-maláta, ami a sörgyártás alapanyaga. Azon kívül kávépótló és édesítőszer is. Már 6000 évvel ezelőtt olyan táplálék hírében állt, mint amely a legtöbb életerőt adja. Hippokratész gyógyelege, a római gladiátorok rendszeres kásaétele volt! Tibet nemzeti elege a „capa” is piritott árpalisztból készül.

Élettani hatásai: megfigyelték, hogy azokon a tájakon, ahol az árpa, akár egész gabona, akár liszt formájában főételként szerepel ott kevés a szívbeteg. A néporvoslás szerint az árpa rendszeres fogyasztása segít megelőzni a székrekedést, javítja a bélműködést. Foszfortartalma alacsonyabb a búzáénál, így fűtőértéke kisebb, ezért tartjuk nyári eledelnek. Az árpa-árpavíz nagy szerepet játszik a gyermek és csecsemőtáplálkozásban. Az árpa csak hántoltan fogyasztható! Ajánlatos lábadozóknak, kimerültségnek és fokozott stressz esetén is árpás ételleket fogyasztani. A teljes kiőrlésű árpaliszt hatásos vérkoleszterin-szint csökkentőszer! A belek és a kiválasztó rendszer gyulladásait nagymértékben gyógyíthatja. Sok B₁, B₂, B₆ és E vitamint, valamint vasat, cinket, kalciumot, káliumot tartalmaz. Kilogrammonként 90 gr fehérjét, 639 gr keményítő, 25 gr zsír, 23 gr szerves só, 80 gr rost található benne.

Ajánlott fűszerek: zsálya, szegfűbors, kakukkfű, babérlevél.

Árpafőzési alaprecept (gersli, burizs)

Hozzávalók: 1 bögre árpagyöngy, 3 bögre víz, kis só, 2 evőkanál olaj, 1 fej vöröshagyma

Elkészítése: árpagyöngyöt egy éjszakára, de legalább 3-4 órára beáztatunk. Utána átmosva feltesszük főzni háromszoros vízbe. Beletéve a kis sót, olajat, apróra vágott vöröshagymát és kevergetve megpuhítjuk. Még 10 percet fedő alatt hagyjuk.

Árpagánica

Lényege: a vízben, vagy tejesvízben megfőzött kukoricadarát árpaliszttal sűrítjük, majd kanállal kiszaggatjuk hagymás olajban.

Zöldséges árpakása

Árpakását nem szabad kuktában főzni, mert a kicsapódó keményítő eltömi a biztonsági szelepet. Árpagyöngyöt szárazon halványbarnára piritjuk és háromszoros mennyiségű vízzel felöntjük. Felforralás után lassan 1,5 óráig főzzük. Ekkor tengeri sóval és kockára vágott hagymás vegyes zöldséggel készre pároljuk. Befejezés előtt bazsalikommal és kakukkfűvel fűszerezünk.

Mézés árpa-víz

Amely minden betegszobában jó szolgálatot tesz. 2 evőkanál árpagyöngyöt jól átmosunk, és fél liter vízzel leöntve forralás után lassan főzzük fél órát. Majd leszűrjük és ha kezd kihűlni belekeverjük a mézet. Hidegen vagy melegen fogyasztható. Mint az összes gabonaféle, az árpa is sok ásványi anyagot tartalmaz, ami lábadozók számára nélkülözhetetlen.

„Ne feledjétek soha, az élet mozgás és lendület! Ne orvossággal akarjátok pótolni azt, amit a természet ellen elkövetett bűneitekkel önmagatoknak okoztatok.”