

Ránky Edit

Csirazöldség

a natúrkonyhában

Számozatlan biofüzet

Ajánlás

Korunkban egyre nagyobb érdeklődés kíséri az egészséges táplálkozást és a napjainkban újdonságnak számító, természetes élelmiszerek megjelenését. Egyre többen keresik a vitaminokban, ásványi sókban gazdag, kímélő módon előállított, magas tápértékű élelmiszereket, amelyek természetes tápanyagtartalmukat megőrizték.

A csíráztatás és a magvak csíráinak fogyasztása az írott történelem előtti időkbe nyúlik vissza. A nagy civilizációk bölcsei évezredek óta esküdtek egészségmegtartó és gyógyító hatására. Napjainkban újra reneszánszát éli a régmúlt idők szokásainak felelevenítése, a rég elfeledett, értékes, empirikus ismeretek felkutatása. Ilyen ismeretekben gyökerezik a csíráztatás tudománya, amivel e füzet segítségével szeretnénk megismertetni az olvasót, a kísérletező embert.

Tartalom

- 4 **A csíra életerő**
- 4 **Értékes élelem**
- 5 Természetesen és gazdaságosan előállítható értékes csirazöldség
- 5 A kert nélkül kertészkedők és a biokertészek figyelmébe

- 6 **A csíráztatás története**
- 6 A csíráztatás őshazája: Kína
- 7 Csíráztatási hagyományok Európában
- 8 A csíráztatás múltja Magyarországon

- 9 **A csírázás biológiai folyamata**
- 12 **A csírák táplálkozási értéke**
- 15 **A csíráztatás módszerei**
- 16 Csíráztatás csíráztatóedényben
- 18 A csírák tárolása

- 18 **Csíráztatható magvak**
- 19 Csíráztatható gabonafélék
- 24 Csíráztatható hüvelyesek
- 29 Csíráztatható olajos magvak
- 32 Csíráztatható zöldségfélék, fű- és fűszerfélék magjai

- 36 **A csírák felhasználása és elkészítésük módjai**
- 38 **Receptek**
- 48 **Irodalom**

Sorozatszerkesztő Lelkes Lajos és Wenszky Ágnes
Lektorálta dr. Dworschák Ernő
Kardos Zsuzsanna

Illusztrálta V. Nagy Enikő

© Ránky Edit, 1986



Készült a Natura GT TSZKER-Natura közreműködésével

ETO 631.547.1

ISBN 641.56(083.1)

963 232 282 7

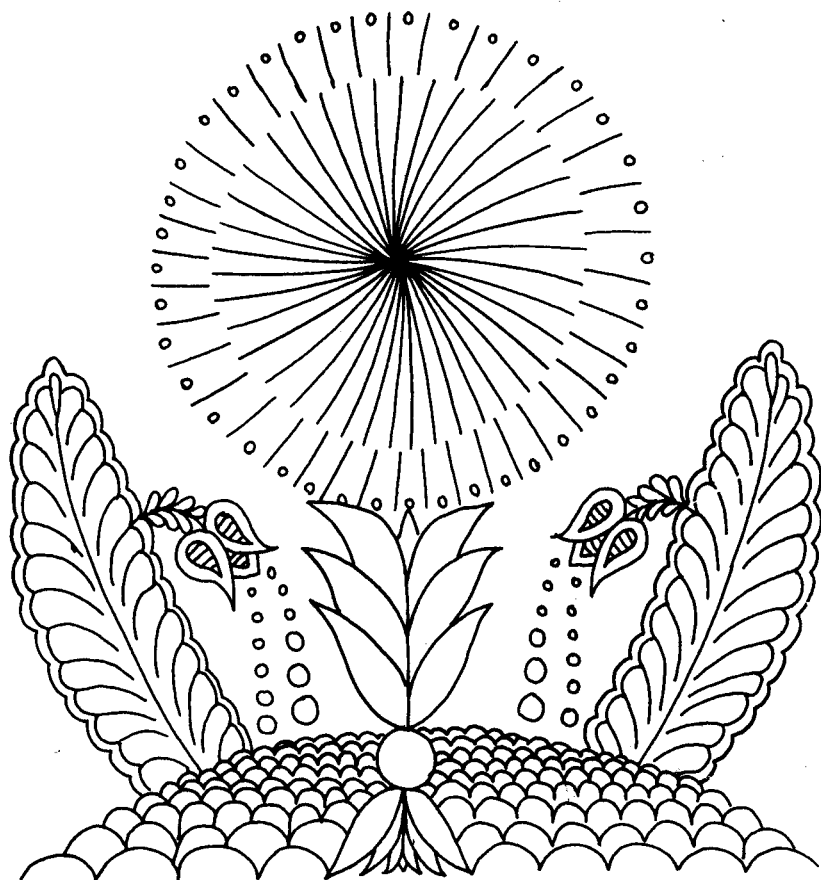
ISSN 0231—486X



Szedte és nyomta az Alföldi Nyomda
A nyomdai megrendelés törzsszáma: 2296.66-13-3
Készült Debrecenben, az 1986. évben

Felelős kiadó a Mezőgazdasági Könyvkiadó Vállalat igazgatója
Felelős szerkesztő Gallyas Csaba
Műszaki vezető Asbóthné Alvinczy Katalin
Műszaki szerkesztő Héjjas Mária
Sorozattervező Kiss István

Megjelent 3 (A/5) ív terjedelemben
Nyomásra engedélyezve 1986. február 26-án
Készült az MSZ 5601—59 és 5602—55 szabvány szerint
MG 31-p/8688



Ránky Edit

Csírazöldség

a natúrkonyhában

Mezőgazdasági Kiadó Planétás Vgmk
Budapest

A csíra életerő

Értékes élelem

A kicsírázott mag rendkívül tápláló élelem. Előállításuk egyszerű, 4—5 nap alatt elkészül, az év bármely szakában hozzáférhető, és fillérekbe kerül. A csíráztatáshoz se föld, se napfény nem kell, és a kicsírázott magokból finomabbnál finomabb, a szervezet által könnyen feldolgozható formává alakított, vitaminokban, ásványi sókban és fehérjében gazdag ételek készíthetők.

Különösen télen tölt be jelentős szerepet a csírazöldség, amikor kevés a friss, C-vitaminban gazdag zöldségféle. Nem kell hozzá más, mint egy csíráztatóedény, levegő és víz.

A mag csírázásakor az előzetes beáztatás hatására a benne található enzimek aktiválódnak, és segítségével az összetett szénhidrátok egyszerű szénhidrátokra, a fehérjék aminosavakra, a zsírok nagyrészt zsírsavakra bomlanak.

Az ásványi anyagok a szervezet által jobban hasznosítható, nagyrészt vízben oldható ásványi sókká alakulnak.

A többszörösen telítetlen zsírsavak (linolsav, linolénsav) is megtalálhatók bennük. Ezeket a zsírsavakat nevezik nélkülözhetetlen (esszenciális) zsírsavaknak. Hiányuk bőrgyulladást, bőrkiütéseket okoz. Az átalakulás során többféle vitamin keletkezik, például nagy mennyiségű B- és C-vitamin, továbbá A-, E-, K- stb. vitaminok. A növényi eredetű élelmiszerek közül a csíráztatott mag egyike azoknak a csekély számú B₁₂-vitamin-forrásoknak, amelyek nélkül elképzelhetetlen lenne az emberi élet.

Az otthon kicsíráztatott magvak nem veszítenek tápértékükből, mindig frissek, és gondozásuk minimális odafigyelést igényel. A csíráztatás rendszeres gyakorlata és a csíraételeknek az étrendbe való bevezetése jelentősen emelné táplálkozásunk egészségmegőrző szerepét.

Természetesen és gazdaságosan előállítható, értékes csírazöldség

A mai gazdasági viszonyok mellett gazdaságossági szempontból érdemes elgondolkodni a csíráztatás perspektívájáról.

Az élelmiszerek zöme bonyolult és főleg költséges termelési folyamatok után kerül asztalunkra. A feldolgozás során a korunkban jellemző nagyipari technológiák gyakran csökkentik az élelmiszerek beltartalmi értékét, eltarthatóságukat pedig többnyire különböző adalékanyagok és tartósítószerrel hozzáadásával oldják meg.

Köztudomású az is, hogy kevés friss zöldségfélét, rostot fogyasztunk. Ennek okát a téves táplálkozási szokásoknak és az anyagiaknak tulajdonítjuk (magas zöldség- és primőrárak). A táplálkozási szokásokat megfelelő ismeretterjesztéssel meg lehet változtatni, a költségeket viszont csakis egy már máshol jól bevált, alternatív megoldással, például a házi csíráztatás széles körű elterjesztésével lehetne enyhíteni.

A kert nélkül kertészkedők és a biokertészek figyelmébe

Konyhájában is művelheti „kiskertjét” — szól a csíráztatást célzó felhívás. Nem kell hozzá se föld, se kert, csupán egy csíráztatóedény, víz, levegő és egy kis gondoskodás, annyi, amennyit a szobanövények is igényelnek nap mint nap.

Nem vitás ma már, hogy a biodinamikus módon felnevelt növények egészségesebb táplálékot adnak az ember számára mint a vegyszerezett (rovarirtó és gombaölő szerrel kezelt) és műtrágyázott termények. A csíráztatás egyik nagy előnye ez is, mivel feleslegessé válik a vegyszerek használata.

Egyre kell csupán ügyelni: csak táplálkozás céljára árusított magvakat szabad csíráztatásra felhasználni. Szigorúan **TILOS CSÁVÁZOTT,* (VEGYSZERREL KEZELT) VETŐMAGOT CSÍRÁZTATNI!** (A csávázott magvak kizárólag vetésre alkalmasak.)

* Csávázás, pácolás: A vetőmag felületére tapadt vagy belsejébe hatolt kórokozók kémiai eljárással történő elpusztítása.

A csíráztatás története

Ősidők óta nagy tisztelet övezi az „életerőt” hordozó magot, amely az új élet kezdetét jelképezi az állati és a növényi világban egyaránt. Az élet e csodájának újrafelfedezését és ennek művészi kifejezését a világ sok országában fellelhetjük rajzok, festmények, írásművek formájában. A kavicsos, homokos környezetben szinte felismerhetetlen piciny mag egyik napról a másikra kis nedvesség és a nap melegének hatására feltárul, és új növény fejlődik belőle. Az emberek sokáig nem ismerték az ilyenkor végbemenő anyagcsere-folyamatokat, de mindig is mélyen átérezték az élet e titokzatos csodáját. A történelmi írásokból kitűnik, hogy minden jeles korszak meghatározó jelentőségű civilizációja foglalkozott rendszeresen csíráztatással. Nemcsak a kínaiak voltak a csíráztatás kizárólagos ismerői, hanem a föníciaiak is fogyasztottak csírákat hosszú hajózásaik alatt, így teremtve meg a friss, nyers táplálékot. Jóllehet ők még nem tudták, hogy a skorbutot C-vitamin-hiány okozza, de hittek a csírák egészségmegtartó hatásában.

Úgy tartják, hogy az aztékok is felismerték a csíráztatás jelentőségét, bár erre határozott, tudományos alaposságú bizonyíték nincs, a navaho-indiánok viszont bizonyíthatóan ismerték a csíráztatás fortélyait.

A csíráztatás őshazája: Kína

Felismervén a csírák értékes szerepét a táplálkozásban, a kínaiak már időszámításunk előtt 3000-ben csíráztattak magokat. A legendás híró kínai császár, Sheng Nung könyvében részletesen leírta a növények és gyógynövények rendjét. Ez a rendszerezés nem botanikus, hanem gyógyászati jellegű volt. A benne szereplő 360 növényt három osztályba sorolta: az első a méregmentes, az egészség megtartását célzó növények osztálya, a második a csak meghatározott mennyiségben fogyasztható növények osztálya, a harmadik a nem méregmentes, kis dózisokban, gyógyszerként használható növények osztálya. Sheng

Nung úgy tartotta, hogy a csírák salaktalanítják a szervezetet, és rendkívül átható gyógyító hatásuk van, különösen a lábadozás idején segítenek, amikor a szervezetnek nagyobb erőre van szüksége a felépüléshez. Sheng Nung rendszerezése sokáig érvényes maradt.

Az időszámításunk szerinti 500-ban Tao Hung King új ismeretekkel bővítette ki Sheng Nung rendszerét. Ő is megemlítette a babcsírát mint elsőrendű gyógyszert ödémára, izombetegségekre, térdízületi fájdalomra, bőrbetegségekre.

Ezután már csak a XVI. században jelentek meg új írások a csírával kapcsolatban. 40 év kutatását foglalta össze Li mester A csírák ereje c. művében. Mindenekelőtt a fekete szójabab csírájának tulajdonított nagy gyógyító erőt. Li mester szerint megakadályozza a székrekedést, gyógyítja a gyulladásokat, regenerálja a haját, és növekedését gyorsítja. A csírák csökkentik a lázat, és az alkoholra semlegesítő hatással vannak — állította Li. Ilyen háttérrel nem csoda, hogy a kínaiak az évezredek során művészi szintre emelték a csíráztatás tudományát. A csírákból készült finomabbnál finomabb ételek méltán nevezhetők a kínai konyha gyöngyszemeinek.

A mai Kínában a csíráztatás semmit sem veszített jelentőségéből, sőt kibővült az exportálás lehetőségével. Jelenleg nagymértékű csírátermesztés és -konzerválás folyik az országban.

Csíráztatási hagyományok Európában

A csíráztatás múltja Európában igen „vizontagságos”, hiszen az elmúlt néhány évszázad alatt többször fedezték fel újra a csírák értékeit. A XVIII. században a hajózás legtragikusabb betegségei közé tartozott a skorbut, amit a híres Cook kapitány csíráztatott árpából készített itallal gyógyított sikeresen. Jóllehet kísérleteinek elismeréséért az Angol Királyi Társaság kitüntetését adományozták neki, a csíráztatás mégsem lett a skorbut elterjedt ellenszere. A második világháború idején a brit és az amerikai kormány egyaránt elismerte a csíráztatott magvak jelentős fehérjetartalmát.

Az Egyesült Államokban például az egész nemzetet átfogó kampány indult a csíráztatás ismereteinek megtanítására. A Mezopotámiában

állomásozó katonák a skorbut ellen és a fehérjehiány ellenszereként csíráztatott lencsét kaptak. Az igazi áttörés azonban a csírák elismertségében akkor következett be, amikor az amerikai dr. Clive Mc Kay, a táplálkozástudományokkal foglalkozó kutató, a csírák nagy vitamintartalmára vonatkozó kutatási eredményeivel felcsigázta a közvélemény figyelmét. A csíráztatás azóta is központi helyet foglal el a táplálkozástudományi kutatásokban, és remélhető, hogy a közeljövőben végleg elnyeri a tudósok és a közvélemény méltó elismerését.

A csíráztatás múltja Magyarországon

A gabonacsíráztatás a gabonatermeléssel egy időben jutott el keletről a mai Magyarország területére a bronzkor elején. A csíráztatás gyakorlata szoros összefüggésben volt a meghaló és újjászülető ősi istenség szimbólumán alapuló rituális csíráztatási szokásokkal, amelyek a gabonaszemek erőt adó, tápláló szerepét kívánták bemutatni. Ilyen jól ismert rítus a Luca-napon elkezdett búzacsíráztatás is. A tálban kicsíráztatott búzából gyertya díszítéssel készül el a karácsonyi asztal jelképet hordozó dísze. Csíráztatni azonban nemcsak karácsony táján és a húsvét előtti 40 napban volt szokás, hanem a csírákból készült édes lepényeknek és sörnek az év minden szakában nagy keletje volt. Némethy Endre etnológusunk véleménye szerint „kétségtelen, hogy a csíráztatással nyert malátacukorral édesített málé legrégibb tésztaféléink közé tartozik”.

A hagyományos édes lepények, édes tészták csíráztatás útján történő elkészítése színes képet ad nagyanyáink konyhaművészetéről. Ezeket a lepényféléket, tésztákat vidékenként változó névvel illették, hol szaladosnak, málénak, csíramálénak, hol csiripszlinek vagy köttésnek nevezték. Elkészítésük módja alapjaiban megegyezik. Dömötör Sándor néprajzkutató leírása szerint a szalados úgy készül, hogy a csíráztatott magvakat megszáritják, megőrlik, megtisztítják, és híg tésztát készítenek belőle, amelyet végül megsütnek. A málé ugyanígy készül, de sűrítőanyagként búza- vagy kukoricalisztet adnak hozzá. A csíramálé elkészítése is hasonló, azzal a különbséggel, hogy a pépből kovászszerű kelesztőanyagot készítenek, és ezt a lisztbe keverik. Csíramálé

úgy is készülhet, hogy a csírákat összetörik, ledarálják, levét kinyomkodják, majd liszttel híg vagy közönséges tésztává összedolgozzák.

Régóta közkedvelt ital a sör. Takáts Sándor néprajzkutató szerint a XVI—XVII. században rendkívül fejlett volt a sörfőzés Magyarország minden részén. A sörfőzés első műveletei „megegyeznek a paraszti csíramalé anyagát előkészítő tevékenység mozzanataival”. Akkoriban a sört *szaladsernek* hívták, a szalad szó a régi magyar nyelvben a *kicstrázott gabona* neve volt. B. Bevilaqua Béla szerint a szalad szó az orosz *slad* „kölcsonvétele az orosz—lengyel—szlovák serfőzés hatására mutató nyomjelző”.

Jóllehet a Magyarországon meghonosodott csírafelhasználásnak nem a legelőnyösebb oldalát ragadták ki őseink (a csírák sütéskor károsodnak), azonban mégis sajnálatos, hogy a szívünkhöz oly közel álló, csíráztatott magvakból elkészített édes tészták, lepények és a természetes eljárással készült sör kiszorult a magyar táplálkozásból.

A csírázás biológiai folyamata

Amikor az anyanövény kihullatja a magját, a benne lévő embrió hosszabb-rövidebb ideig nyugalmi állapotban van. Ilyen állapotában a mag semmiféle látható változást nem mutat, lassú ütemben lélegzik. Az embrió a növényi életfolyamatok számára kedvezőtlen körülmények (oxigén-, tápanyaghiány, hideg vagy meleg, szárazság vagy vízborítás stb.) között is megőrzi életképességét. A magvak általában hidegben és száraz helyen őrzik meg legtovább csírázóképeségüket.

A mag általában a következő részekből áll:

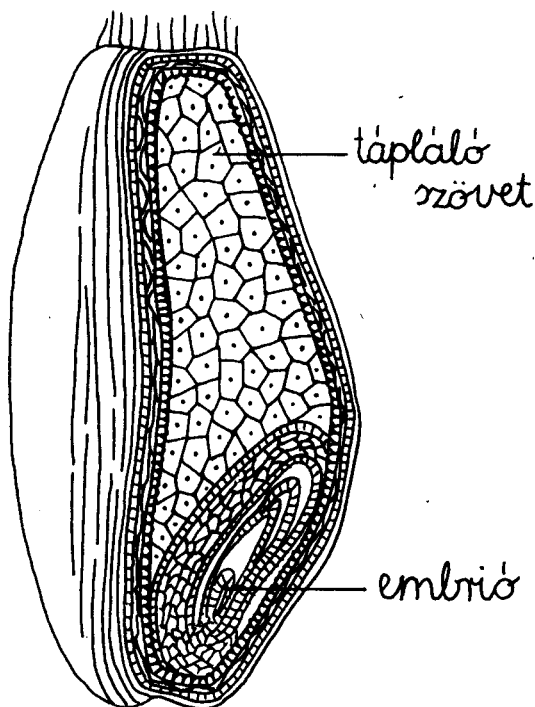
- az embrióból, belőle fejlődik az új növény,
- a táplálászövetből, amely a csíra fejlődéséhez szükséges tápanyagokat raktározza és a
- maghéjból, amely a mag felületét borítja, és az embriót védi a környezeti hatásokkal szemben.

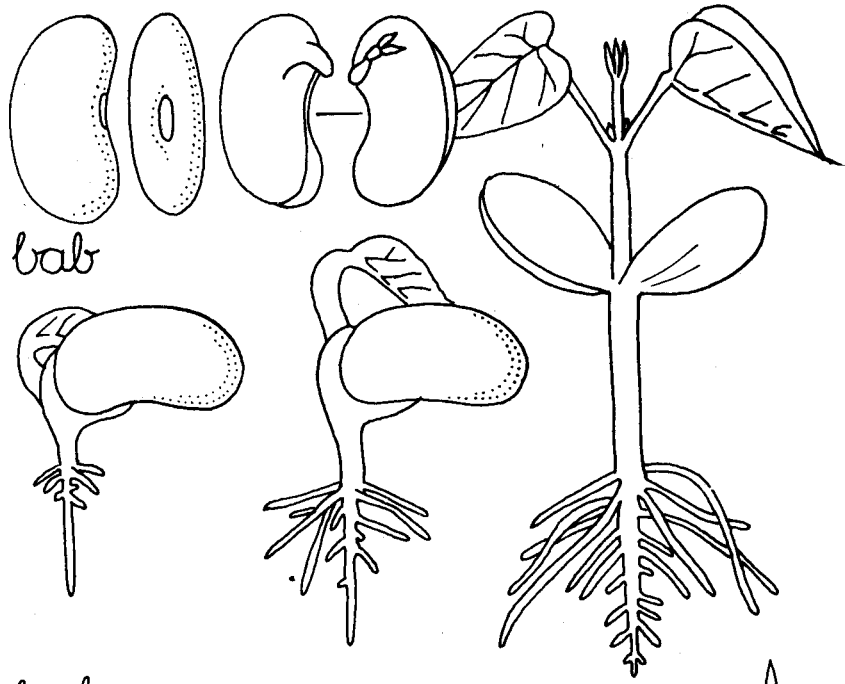
A magok raktározott tápanyagaira a szélsőségesen alacsony értéket is elérő víztartalom és a nagy energiafelhalmozás jellemző. Ez a tápanyag a csírázáskor vízfelvétellel és enzimatis hidrolízissel válik felhasználhatóvá az embrió számára.

Az embrió két részből áll: a gyököcskéből, amelyből a gyökér fejlődik ki, és a rügyecskéből, amelyből a hajtás fakad. Az embrió szervekezdeményeinek további fejlődése a csírázás folyamán indul meg.

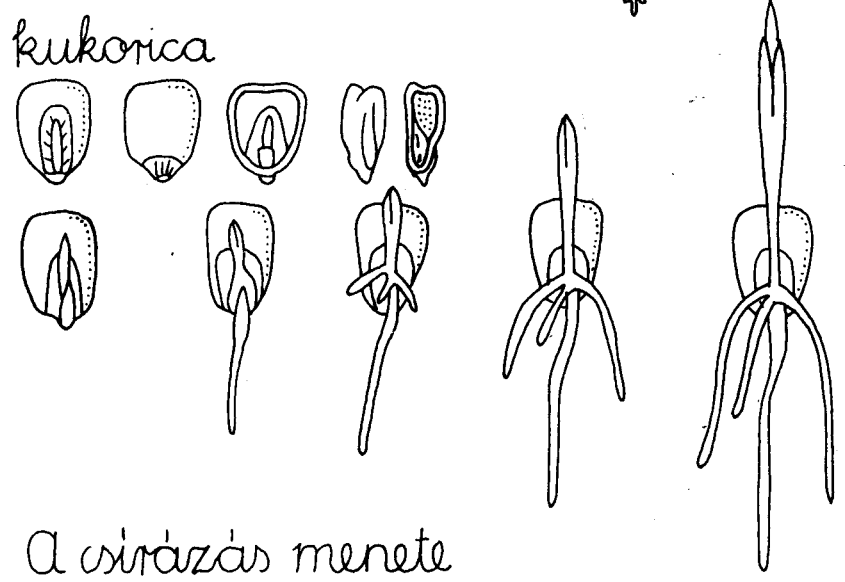
A nyugalmi idő elteltével, megfelelő hőmérsékleten és vízfelvétel után először a mag megduzzad, és az embrió osztódó szövetei működni, osztódni kezdenek. A fejlődésnek induló gyököcske nyomást gyakorol a maghéjra, felrepszti, és mint kis csíragyökér kibújik a felrepedt maghéjból. Valamivel később a kis rügyecske is növekedni kezd, megjelennek az első lomblevelek, és így kialakul a kis csíranövény. A hőmérséklet és a vízmennyiség optimuma magfajtánként változó. A mérsékelt égövi magvak jól csíráznak 20 °C-on, a trópusiaknak ehhez 30–35 °C-ra van szükségük.

A mag szerkezete





bab



kukorica

A szírazás menete

A csírák táplálkozástani értéke

Még a kis mennyiségben elfogyasztott csíra is magas tápértékű eleme lehetne napi étkezésünknek. Rendkívül kalóriaszegény tulajdonsága miatt a fogyókúra diéta értékes építőköve. A csírákat „előre feldolgozott tápláléknak” tekinthetjük, amely a szervezetünket tehermentesíti, és könnyen emészthető táplálékkal látja el.

Az előzőekben már szó esett a kicsírázott mag nagy vitamin- és ásványos-tartalmáról. A vitaminok és az ásványi sók alapvető fontosságúak az emberi szervezet egészségben tartásához.

Még a fejlett társadalmakban is előfordulnak vitamin- és ásványianyag-hiányból adódó betegségek. 1977-ben az Egyesült Államok Szenátusa Táplálkozástudományi Bizottsága ennek okait részben korunk helytelen táplálkozási szokásaiban, a természetes élelmiszerek fogyasztásának csökkenésében jelöli meg, és jelentésében erre vonatkozóan a következőket állapítja meg: jóllehet a vitamin- és ásványianyag-tartalmú tabletták, továbbá az adalékokkal dúsított élelmiszerek fogyasztása növeli a megfelelő mennyiségű tápanyagok szervezetbe kerülésének esélyét, de mégsem pótolja a természetes élelmiszereket.

A következőkben a csírákban megtalálható vitaminok és ásványi anyagok jelentőségét ismertetjük.

Vitaminok	Szerepük
A	Növeli a szervezet, főleg a légutak ellenálló képességét a fertőzésekkel szemben. Növekedésserkentő, fenntartja a szövetek külső rétegének egészséges állapotát.
B	A B-vitaminok a zsír-, a fehérje- és a szénhidrát-anyagcserét szabályozzák, életfontosságúak az emésztésben.
B₁	Serkenti és segíti a növekedést, az emésztést, fontos az idegszövetek, az izom és a szív működésében.
B₂	Alapvető az egészség, a szem, de különösen a retina-bíbor épségének megtartásában.
Nikotinsav- amid (PP-vitamin)	Az idegrendszer működését segíti elő, hiánya pellagrát okoz. A gyomor- és a bél egészséges működését és a bőr normális állapotát tartja fenn.

- B₁₂** Elősegíti a vörösvérsejtek képzését és regenerálását. Vérczegénység-megelőző hatású, ösztönzi a növekedést, növeli az étvágyat.
- C** A fertőzésekkel szemben növeli a szervezet ellenálló képességét, és más vitaminok és ásványi anyagok hatását, segít a betegség utáni teljes felépülésben.
- D** Szabályozza a kalcium- és a foszforvegyületek felszívódását, segíti a csontképződést és a fogak kialakulását.
- E** Javítja a termékenységet, stabilizálja a vörösvérsejteket; hiányában a harántcsíkolt izomzat elsorvad. Legfontosabb szerepe az esszenciális zsírsavak, a szervezetben végbemenő peroxidációjának meggátlása.

Ásványi anyagok

Szerepük

- Kalcium** Hiánya esetén ingerlékenység, túlérzékenységi (allergiás) reakciók, rángógörcs, gyulladási hajlam, fogszuvasodás, csonttrikulás jelentkezik.
- Magnézium** Hiányában idegesség, ingerlékenység, szédülés, izomgyengeség észlelhető.
- Vas** A hemoglobinnélkülözhetetlen alkotórésze, létfontosságú a sejtek oxigénnel való ellátásában, hiányában vérczegénység lép fel.
- Kálium** Fontos a normális izomtónus kialakításához, az idegek, a szív működéséhez és az enzimreakciókhoz, segíti a kiválasztást.
- Nátrium** Fenntartja a sejtek víztartalmát, segíti a bőr, az idegek felépítését, továbbá az emésztőnedvek kialakulását.
- Foszfor** Hiánya a szellemi és a fizikai képességek csökkenéséhez vezet, fontos az egészséges csont és fog képződésében, normalizálja az anyagcserét, alapvető az agy fejlődéséhez és működéséhez.
- Réz** A szerves vegyületekhez kötött réznek a vérképzésnél van szerepe, nélküle a vas nem képes a hemoglobinba épülni.

Fluor	Oxigénnel, káliummal, kénnel együtt a vér, a bőr, a körömök és a haj képzésében fontos, erősíti a fogzománcot.
Jód	A pajzsmirigy normális működéséhez szükséges, alapvető a növekedésben, serkenti a vérkeringést, segít a zsírok és fehérjék oxidációjában.
Mangán	Több enzimet aktivál, amelyek a B ₁ - és az E-vitamin felhasználásánál fontosak, és jelentős a reprodukzív folyamatokban.
Kén	Alapvető az egészséges bőr, haj és köröm megőrzéséhez.

A csírák vitamin- és ásványianyag-tartalma

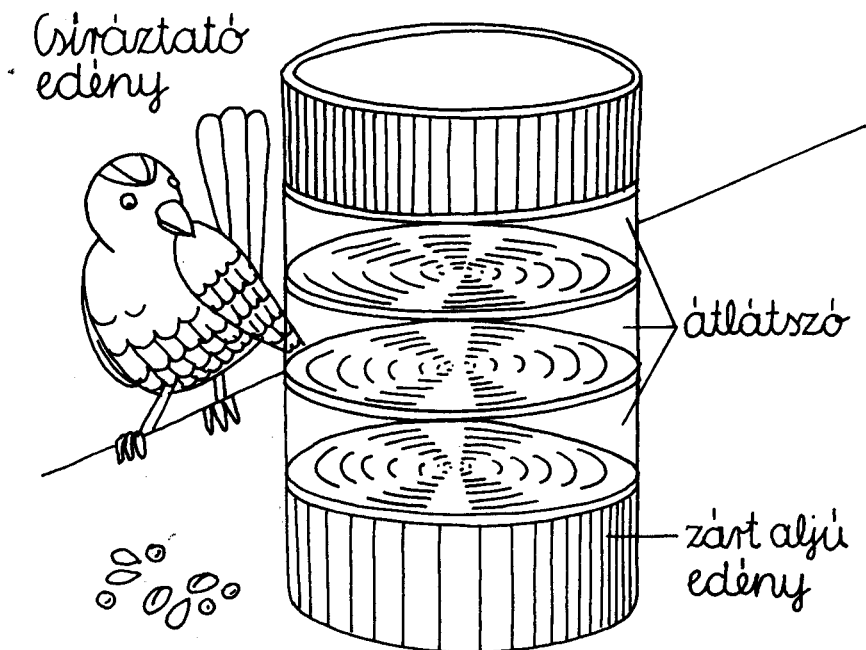
Búza	B-vitaminok (B ₂ - és B ₅ -vitamin, nikotinsavamid), sok E-vitamin, vas, foszfor, magnézium, cink.
Árpa	B ₁ -, B ₂ -vitamin, nikotinsavamid, C- és E-vitamin, vas, foszfor, cink, magnézium.
Zab	A-, B ₁ - és B ₂ -vitamin, nikotinsavamid, C- és sok E-vitamin, foszfor, vas, réz, fluor, cink, magnézium, kalcium.
Rozs	B ₁ - és B ₂ -vitamin, nikotinsavamid, E-vitamin, magnézium, foszfor, vas, fluor.
Rizs	B ₁ -, B ₂ -, C-vitamin, A-provitamin, kálium, vas, magnézium, foszfor, kalcium.
Kukorica	A-, B ₁ - és B ₂ -vitamin, nikotinsavamid, sok E-vitamin, vas, foszfor, mangán, cink, kalcium, magnézium.
Köles	A-, B ₁ -, B ₂ -, C-, E-vitamin, kálium, kalcium, réz, magnézium, vas, foszfor, fluor.
Lencse	A-, B ₁ - és B ₂ -vitamin, nikotinsavamid, sok C-vitamin, vas, foszfor, cink, mangán, magnézium, kalcium, nátrium, réz.
Zöldborsó	B-vitaminok, főleg B ₁ -, B ₂ - és C-vitamin, kalcium, foszfor, magnézium, réz, mangán, cink.
Bab	B ₁ -, B ₂ - és C-vitamin, vas, foszfor, kalcium, magnézium, kálium, réz, mangán, cink.
Csicseriborsó	A-, B ₁ - és B ₂ -vitamin, nikotinsavamid, C- és E-vitamin, foszfor, cink, mangán, kalcium, sok vas.
Szójabab	A-, B ₁ - és B ₂ -vitamin, nikotinsavamid, C-, E-, U- és

	K-vitamin, vas, kalcium, cink, kálium, foszfor, magnézium, réz, mangán.
Lenmag	E-, F- és K-vitamin, kalcium, foszfor, magnézium, réz, vas.
Szezám-mag	A-, B ₁ - és B ₂ -vitamin, nikotinsavamid, C- és E-vitamin, lecitin, magnézium, kalcium, foszfor.
Napraforgó-mag	A-, B ₁ - és B ₂ -vitamin, nikotinsavamid, C-, E- és F-vitamin, vas, réz, mangán, foszfor, kálium, kalcium, magnézium, cink, kobalt, jód, klór.
Lucerna	A-, B-, C-, D-, E-, G- és K-vitamin, vas, foszfor, B ₁₂ -vitamin.
Görögszéna	A- és C-vitamin, vas.
Hajdina	B- és C-vitamin, foszfor, kalcium, kálium, réz, magnézium, vas, sok lizin.

A csíráztatás módszerei

A csíráztatáshoz többféle eszközt vehetünk igénybe. Csíráztathatunk erre a célra készített csíráztatóedényben, amelynek több fajtája is ismeretes. Ezek lehetőséget adnak többféle mag egyidejű és dekoratív csíráztatására.

Csíráztatni az alapvető szabályok megtartásával, egyszerűbb segéd-eszközökkel is lehet, például tányérban, befőttesüvegben, sőt még gyűrődészkán is, ahogy ezt nagyanyáink tették nem is olyan rég. Ezt a műveletet azonban sokkal könnyebb csíráztatóedényben végezni, hiszen funkcionális formájából adódóan öntözéskor csak annyi víz marad a tálkában, amennyi éppen elegendő a magvak nedvesen tartásához. (A csíráztatóedényt, a csivítalat és a csíráztatandó magvakat a Natura GT forgalmazza.)



Csíráztatás csíráztatóedényben

A sikeres csíráztatás titka a következőkben rejlik:

- jó minőségű mag,
- megfelelő mennyiségű víz,
- gyakori öntözés,
- megfelelő hőmérséklet, magfajától függően,
- az edény szellős helyen tartása,
- a csírák közvetlen napfénytől való távol tartása.

Nagyon fontos a csíráztatásra szánt mag minősége. Nem lehet elég-szer hangsúlyozni, hogy **VEGYSZERREL KEZELT (CSÁVÁZOTT) VETŐMAGOK CSÍRÁZTATÁSA** étkezés céljából **SZIGORÚAN TILOS!** A kereskedelemben vetőmagként árult fajtákat sokszor vízben nem oldódó vegyszerekkel (rovarirtó, gombaölő és penészedést

gátló szerekkel, továbbá megjelölést szolgáló színező anyagokkal) kezelték. Ilyen magvak étkezésre történő felhasználása az egészségre ártalmas, ezért csak **ARRA KIJELELT ÉS FORGALOMBA HOZOTT MAGVAKAT SZABAD ÉTKEZÉS CÉLJÁRA CSÍRÁZTATNI ÉS FELHASZNÁLNI!**

A csíráztatásra szánt magvak közül ajánlatos a törött és idegen szemeket eltávolítani. Kizárólag teljes magvakat használjunk; a felesborsó, a csiszolt rizs és a búzátöret természetesen nem csírázzik ki.

A magvakat először alaposan meg kell mosni hideg vízben.

A csíráztatás meggyorsítására érdemes a magvakat néhány órára vagy akár egy éjszakára beáztatni, amíg kellőképpen meg nem duzzadnak. Ha ez megtörtént, öntsük le róla az áztatóvizet, és öblítsük le hideg vízzel, majd helyezzük a magvakat a csíráztatóedénybe. Tegyük az edényt szellős, megfelelő hőmérsékletű helyre. A hőmérsékletigény magfajtánként változó egy bizonyos határig. Általában minél magasabb a hőmérséklet, annál gyorsabb a csírázás. A legtöbb esetben elegendő a napi kétszeri leöblítés és öntözés, de a kényesebb, több figyelmet igénylő fajtáknál, például a szójababnál, ajánlatos a többszöri leöblítés és öntözés. Előfordulhat, hogy a csírák megpenészednek, ezeket dobjuk ki. A következő csíráztatás előtt viszont a tálkákat ecetes vízzel mossuk át, majd forró vízzel öblítsük ki, és csak ezután tegyük bele a beáztatott magokat.

Sokan úgy tartják, hogy sötétben is lehet csíráztatni. A sötétben kicsírázott magvak több B₂-vitamint tartalmaznak, színük azonban fehér marad. A világosban kicsírázott magvak zöld színűek és magasabb a C-vitamin- és klorofilltartalmuk. A világosban történő csíráztatás előnye, hogy a csíráztatóedény mindig szem előtt van a konyhában, és így nem felejtjük el gondozását.

A magvak kicsírázásának ideje fajtától függően eltérő. A felhasználás céljától is függ, hogy az egyes magok csíráztatását milyen stádiumban fejezzük be. A salátákhoz általában a kevésbé rostos, fiatal csírákat használjuk fel, főtt ételekhez viszont a fejlettebb csírák használata terjedt el. Végül is az egyéni ízlés dönti el, hogy a csírákat milyen stádiumban fogyasztja el az ember.

A csírák tárolása

A magvak igen gyorsan kicsíráznak. Ha többet csíráztattunk, mint amennyi egyszeri alkalomra elegendő, a fennmaradó részt vagy hűtőszekrényben letakarva tároljuk a következő felhasználásig, vagy sütőben vagy aszaló-szárító gépben nagyon alacsony hőmérsékleten kiszárítjuk őket. Az így nyert csírákat zárható befőttesüvegbe vagy zsákocskába rakva hűvös és száraz helyen tároljuk. A kiszárított csírákat meg is őrölhetjük (kávédarálóval) és liszt alakjában használhatjuk kenyerek, sütemények tápértékének növelésére. A hüvelyesekből nyert szárított csírákat és azok lisztjét ajánlatos legalább 15 percig hőkezelní (főzni, sütni vagy párolni). Az így tárolt csíra azonban veszít értékéből és frissességéből.

Csíráztatható magvak

A beszerzett, csíráztatásra szánt magokat hűvös, sötét és száraz helyen tartjuk, lehetőleg vászonzacskóban; a műanyag zacskó nem felel meg erre a célra. Kívánatosabb azonban mindig friss, csíráképes magokat beszerezni. A kertészkedők felhasználhatják a maguk termelte, előző évi magtermést is.

A következőkben ismerkedjünk meg a csíráztatható magok fajtáival:

- gabonafélék (búza, árpa, rozs stb.),
- hüvelyesek (lencse, bab, borsó, lucerna stb.),
- olajos magok (lenmag, tökmag, napraforgómag, mandula stb.),
- zöldségfélék, füvek, fűszernövények (hajdina, retek, zsázsa, mustár stb.).

A következőkben ismertetett csíráztatható magfélék felsorolása korántsem teljes. Sokféle mag alkalmas még csíráztatásra ezeken kívül. Botanikai ismeretek nélkül azonban ne kísérletezzünk, mert léteznek olyan zöldségnövények, vadnövények, amelyeknek magja mérgező lehet.

Csíráztható gabonafélék

Búza (*Triticum aestivum*)

A Föld lakosságának fele búzán él. Elnevezését régóta összekötik a mindennapi kenyérrrel, amit már az írásos idők óta az „élet” szóval illetnek. Az első búzafélét kb. 10 000 évvel ezelőtt kezdték termesztetni a Földközi-tenger termékeny keleti partjain. Az időszámításunk előtti 4000 környékén a korai egyiptomiak magas szintre emelték a búza elkészítésének művészetét, csodálatos ízű, már kelesztett kenyeret tudtak sütni. Az egyiptomi napistenkultuszban az emberek úgy tartották, hogy a búza közvetítésével részesülhetnek a nap kozmikus erejéből. A búza Egyiptomból Rómán keresztül került a gallokhöz és a britekhez. Több mint 1000 év múlva, 1493-ban Kolumbusz magával vitte a búzát Mexikóba. Ausztráliába, Észak- és Dél-Amerikába az angol gyarmatosítás idején került el.

Több ezer éves tapasztalat alapján egyes keleti orvostudományi hagyományok szerint a búza a maga nemében egyedülálló hatást gyakorol a szervezetre, segíti megerősödését, ebből kifolyólag igen alkalmasnak tekintik gyermekek táplálására. Lábadozóknak is nagy előszeretettel ajánlják.

A csíráztatásban jártas „műkedvelők” szerint a gabonaneműek közül az egyik legfinomabb csírázthatott mag. Gyorsan kicsírázik, és még hűtőszekrénybe rakva sem lassul le számottevően a növekedése. A csíráztatáskor kialakult fehér színű szőröcskék a kicsírázott búzaszemek gyökérszőrei.

Áztatási idő: 12 óra.

Hőmérséklet: 18—21 °C.

Az öblítések és az öntözések gyakorisága: naponta kétszer.

Csíráztatási idő: 2—3 nap,

4—6 nap,

2—3 hét a felhasználástól függően.

A csíra hossza: 2 mm, megegyezik a búzaszem hosszával,

2 cm,

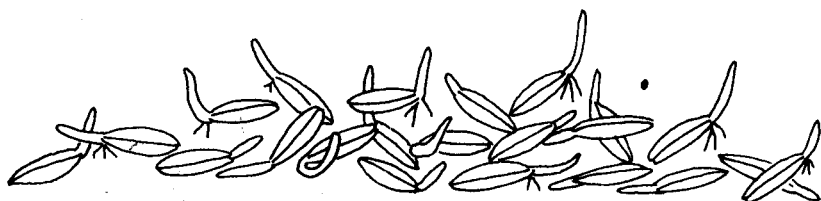
10 cm körül, a felhasználástól függően.

Árpa (*Hordeum vulgare*)

Az árpa igen régóta ismert, és az egész világon megtermelhető gabona-féle. Jól alkalmazkodik az éghajlathoz. Európába Ázsiából, Egyiptomon és Görögországon keresztül jutott el.

A görögöknél kultikus szerepe volt, és úgy hitték, hogy növeli az erőt és a férfiak potenciáját. Homérosz Iliászában a bor és a kecskesajt mellett szent ételként említik. A néphagyomány szerint testhőmér-

Csíráztatott árpa



séklet-csökkentő hatása van, és sok helyütt előszeretettel adják lázas betegeknek, árpanyák formájában pedig érzékeny belső betegeknél tartották gyógyító hatásúnak. Az árpa évszázadok óta a sörkészítés alapanyaga.

Áztatási idő: 12 óra

Hőmérséklet: 18—21 °C.

Az öblítések és az öntözések gyakorisága: naponta kétszer.

Csíráztatási idő: 2—3 nap,

3—5 nap.

A csíra hossza: megegyezik az árpaszem hosszával

vagy 3 cm-nél rövidebb alakjában használható.

Zab (*Avena sativa*)

A zabot Észak-Amerika és Európa területein egyaránt termesztik. Európában a XVIII. századig a szegényebb néprétegek alaptápláléka volt, egészen a burgonya megjelenéséig. Köztudott, hogy a zab a lovak

fontos tápláléka, de miután nagyon nagy energiatartalmú, adagolásával okosan kell bánni.

Egyike a legnagyobb fehérje- és zsírtartalmú gabonáknak, és igen sok jód is található benne. A népi megfigyelések azt tartják, hogy hideg, fagyos időben kellemesen melegítő hatással van a szervezetre.

Áztatási idő: 30—60 perc vagy 4 óra.

Hőmérséklet: 18—21 °C.

Az öblítések és az öntözések gyakorisága: naponta egyszer (a zab kevés vizet igényel).

Csíráztatási idő: 2—3 nap vagy
3—5 nap.

A csíra hossza: megegyezik a zabszem hosszával, de lehet hosszabb is.

Rozs (*Secale cereale*)

A rozs története nem nyúlik vissza a neolitikus időkbe, mint a búzáé vagy az árpáé. A görögök még csupán gaznak tekintették, a rómaiak viszont már jól termő gabonaként ismerték. A középkori Európa legfontosabb gabonája volt. Az első holland telepesek vitték magukkal Amerikába; a XIX. század közepén már több ezer hektáron termesztették Európában.

Csíráztatott rozs



A rozs a hideg időjárást jól bírja; nemcsak a közép-európai vidékeken, a Szovjetunió területén, hanem a Skandináv-félszigeten is termesztik. Híres a belőle készült kenyér, whisky és az orosz rozsital, a kvasz.

Csíráját salátaként, levesekhez adva és köretként fogyaszthatjuk.

Áztatási idő: 12 óra.

Hőmérséklet: 18 °C vagy ennél hidegebb.

Az öblítések és az öntözések gyakorisága: naponta kétszer.

Csíráztatási idő: 2—3 nap vagy

3—5 nap.

A csíra hossza: megegyezik a rozsszem hosszával.

Rizs (*Oryza sativa*)

Termesztését 3000 évvel ezelőtt kezdték meg Indiában. Nagy hozamáról ismert gabona, azt tartják róla, hogy az elvetett mag ezerszeresét adja vissza a föld. Indiában a rizs szent növénynek számított, szanszkrit nyelven „az emberiség megtartójaként” említik. Szűkös időkben (háborúk, járványok, katasztrófák idején) egy marék rizs jelentette a létminimumot a távol-keleti országokban. Tápértékekben kiegyensúlyozott gabonának tartják. A néphagyomány szerint az emésztési zavarokban szenvedők természetes gyógyírt találhatnak rendszeres fogyasztásában.

Csíráztatása egyszerű, bár lassúbb, mint a többi gabonáé; csírájának íze kellemes.

Kitűnő adalék saláták, levesek és köretek készítéséhez.

Áztatási idő: 12 óra

Hőmérséklet: 21 °C

Az öblítések és az öntözések gyakorisága: naponta kétszer-háromszor.

Csíráztatási idő: min. 3 nap.

A csíra hossza: megegyezik a rizsszem hosszával.

Kukorica (*Zea mays*)

Feltételezhetően a Föld egyik legrégebben ismert gabonaféléje. Az ősi amerikai kultúrák idejében az inkák, az aztékok és a maják alapvető tápláléka volt. Úgy tartották, hogy a kukoricának, vagy ahogy ők nevezték „a napmagnak” köszönhetik kultúrájukat. A kukorica Ame-

rika felfedezése után terjedt el Európában, és azóta általánosan termesztik és fogyasztják frissen és liszt formájában. Nagy hozama és szívóssága miatt mindig is kedvelt gabona volt.

A kukoricacsírat levesekhez, köretekhez, salátákhoz használjuk.

Áztatási idő: 12 óra.

Hőmérséklet: 21 °C.

Az öblítések és az öntözések gyakorisága: naponta kétszer-háromszor.

Csíráztatási idő: 3—6 nap.

A csíra hossza: megegyezik a kukoricaszem hosszával.

Köles (*Panicum miliaceum*)

A történelem előtti idők óta termelik, főleg Afrikában és Ázsiában alapvető gabonaféle. A Föld népessége egyharmad részének alapélelme, Európában is megterem. Tápanyagaiban kiegyensúlyozottnak tartott gabona. Ha megfelelő mennyiségű napsütést kap, 100 nap alatt megérik. A csírázóképesége jó, a kész csírák friss és szárított, porított alakban fogyaszthatóak. Kiemelkedő értéke továbbá a jelentős fluortartalma, amelynek szerepe van a fogzománc épségben tartásában. A néphagyományok szerint vese- és hólyaggyulladás esetén a köles jótékony hatású, természetes gyógyír. Afrikában a kicsírázott kölesből évszázadok óta alacsony alkoholtartalmú sört készítenek. A kölescsírat levesekhez, köretekhez adva, megszáritott és őrölt formájában pedig kenyértésztához használhatjuk fel.

Áztatási idő: 8 óra.

Hőmérséklet: 21 °C.

Az öblítések és az öntözések gyakorisága: naponta kétszer-háromszor.

Csíráztatási idő: 3 nap.

A csíra hossza: megegyezik a kölesszem hosszával (kb. 2 mm).

Csíráztható hüvelyesek

Lencse (*Lens culinaris*)

A lencse termelésének nyomait már az egyiptomi kultúrában is megtaláljuk: a régészeti ásatások kimutatták, hogy a Nílus deltájában termesztették. A római korban is nagyra tartották a lencsét, ez mutatható ki azon szokásuk alapján, amely szerint a rómaiak lencsét és sót helyeztek a halott mellé. Indiában, Görögországban és Európában egyaránt megtaláljuk ezt a könnyen emészthető hüvelyest. A katolikus országokban, a böjti időszakokban a lencse közkedvelt étel volt. Fogyasztása főleg azokban az országokban terjedt el, ahol a húsfogyasztás vallási okokból tiltva vagy korlátozva volt. Érthető, hiszen a lencse — a szója után — a legtöbb fehérjét tartalmazó hüvelyes. A har-

Kicsírázott lencse



madik világban a „szegények húsa” néven említik laktató tulajdonsága miatt.

A lencse könnyen kicsírázik. A csírákat ajánlatos hőkezelve fogyasztani, bár sokan szeretik frissen. A csírákat későbbi felhasználás céljából sütőben, alacsony hőmérsékleten megszárazhatjuk, és igény szerint lisztté őrölhetjük.

Áztatási idő: amíg a lencse kétszeresére nem dagad, hosszabb áztatást nem igényel.

Hőmérséklet: 21 °C.

Az öblítések és az öntözések gyakorisága: naponta kétszer-háromszor.

Csíráztatási idő: min. 3 nap vagy

3—4 nap.

A csíra hossza: 12 mm vagy 2 cm-nél nem hosszabb.

Zöldborsó (*Pisum sativum*)

A hüvelyesek közül talán a zöldborsónak van a legrégebb és legjobban nyomon követhető története. A történészek úgy vélik, hogy az édenkertből, az Eufrátesz és a Tigris folyók közötti területről származik. A trójai romok feltárásakor és az egyiptomi sírokban is megtalálták maradványait. A svájci neolitikus falu feltárásakor előkerült zöldborsószemeket az i. e. 4500-ra datálták. A görögök és a rómaiak is természetkezelték. A IV. századra elterjedt Ázsiában, és eljutott Indiába, végül Európába is. A középkorban értékes hüvelyesként tartották számon, majd XIV. Lajos udvarában is nagy divattá vált fogyasztása. Franciaország után kedvelt étellé vált Angliában is, és azóta egyike a legkedveltebb köreteknek. Csíráztatása nem okoz különösebb gondot. Csírája a borsókrémleves kiváló alapanyaga, továbbá főzelékek, töltelékek is készülhetnek belőle. Hüvelyes növény lévén, kívánatos hőkezelné.

Áztatási idő: 12 óra.

Hőmérséklet: 18—21 °C.

Az öblítések és az öntözések gyakorisága: naponta négyszer,
hideg vízzel!

Csíráztatási idő: min. 3 nap.

A csíra hossza: megegyezik a zöldborsó nagyságával.

Bab (*Phaseolus vulgaris*)

Az amerikai indiánok ősidők óta termesztik a babot. Mexikóban a Tehuacan völgyében feltárt régészeti leletek azt bizonyítják, hogy már 7000 évvel ezelőtt is kedvelt étel volt. Európába tengerészek

közvetítésével jutott el a XVI. században. Fogyasztása kezdetben kiváltságnak számított, főképp a gazdagok körében.

A bab és a babcsíra igen nagy tápértékű élelem, elkészítési módjuk megszámlálhatatlan. Főzve kell fogyasztani, köretek, főzelékek formájában.

Áztatási idő: 8 óra.

Hőmérséklet: 21 °C.

Az öblítések és az öntözések gyakorisága: naponta kétszer.

Csíráztatási idő: 3—5 nap.

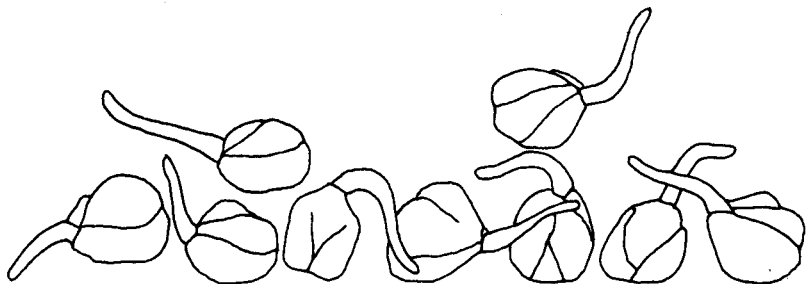
A csíra hossza: 1 cm körül.

Csicseriborsó (*Cicer arietinum*)

A csicseriborsó eredetét titokzatos homály fedi. A régészek megegyeznek abban, hogy a fáraók ideje alatt Egyiptomban megtermett a vad csicseriborsó, azonban úgy vélik, hogy Nyugat-Ázsiából származik. Innen terjedt el Palesztínában, Mezopotámiában, majd eljutott Indiába is. Kereskedők és felfedezők közvetítésével került Afrikába, Dél-Amerikába és Ausztráliába. A Földközi-tengert övező országok számos jellegzetes eledele, például a „humusz” és a „kuszkus” csicseriborsóval készül.

A csíráztatásakor nagyon ügyeljünk, hogy ne álljon túl sokáig bő vízben, mert könnyen megrothad.

Kicsírázott csicseriborsó



Nagy fehérje- és keményítőtartalma miatt értékes hüvelyesnek számít. Közismerten laktató tulajdonsága miatt gyakorta fogyasztott élelem.

A csicseriborsó egyike azoknak a hüvelyeseknek (a zöldborsó és a sárga szójabab is idetartozik), amelyek nyersen enyhén mérgező fehérjeanyagot, phasint tartalmaznak, ezért 10—15 perces hőkezelést (párolást, sütést, főzést) igényelnek.

Áztatási idő: 12 óra.

Hőmérséklet: 18 °C-nál nem magasabb.

Az öblítések és az öntözések gyakorisága: naponta kétszer-háromszor.

Csiráztatási idő: min. 3 nap, később már kesernyés lehet az íze, de az irodalom szerint 5—8 napos csiráztatási időt is ajánlanak.

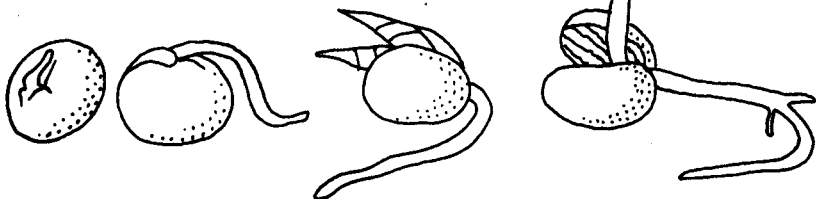
A csira hossza: 3—5 mm vagy 2,5 cm.

Szója (*Glycine soja*)

A szójababot évezredek óta „a föld adta húsnak” nevezik a távol-keleti emberek. A kelet-ázsiai ember szemében a szójabab és a belőle készült számtalan élelmiszer legalább olyan értékes élelem, mint a mi kultúrkörünkben a sajt, a tojás és a hús. Korunk vizsgálatai is ezt támasztják alá. Egyike azoknak a kevés növényi fehérjeforrásoknak, amelyek az emberi szervezet által elő nem állítható aminosavakat tartalmazzák.

Kínában már bizonyíthatóan 13 000 évvel ezelőtt termelték. Ter-

Csiráztatott szójabab



mesztéséről írásos feljegyzés az i. e. 2800-ból maradt ránk. A növény Kínából terjedt el Japánban, Koreában, majd a világ többi részén. Európába a XVIII. század folyamán, aránylag későn jutott el, és jelentőségét felismerve, nagy mennyiségben csak az 1960-as években kezdték el termesztetni Amerikában. Korunkban a szója egyre nagyobb teret hódít az egészséges természetes táplálkozásban, azokban az országokban, ahol a szója termelési és étkezési kultúrája eddig nem volt honos. Elterjedését segíti termelésének és feldolgozásának rendkívüli gazdaságossága. A természetgyógyászok hatásos természetes gyógyszernek tekintik, és fogyasztását (alacsony keményítőtartalmánál fogva) különösképpen a cukorbetegeknek, a magas vérnyomásban és érelmeszesedésben szenvedőknek (gazdag lecitin- és linolsav-tartalma miatt) és vérszegényeknek ajánlják nagy előszeretettel. Úgy tartják, hogy erősíti az emésztőrendszert, és lúgosítja a vért.

A szójabab csíráztatása sokkal több öblítést és öntözést igényel, mint a többi hüvelyesé. A kezdő csíráztatóknak talán érdemesebb először a könnyen csírázó magvakkal (pl. lencsével) próbálkozni.

Figyelmeztetés: A szójabab nyersen tripszin inhibitor, emésztésgátló anyagot tartalmaz, emiatt hőkezelní kell! Ez az anyag gyakorlatilag minden hüvelyesben fellelhető változó mennyiségben, ezért a szakemberek azt ajánlják, hogy minden hüvelyes csíráját legalább 10—15 percig főzzük. Csak ép, csiszolatlan magot csíráztassunk! A szójabab-csírát köretként, töltelékként, levesbetétként vagy szárítva, majd megőrölve liszt formájában, tésztaákhöz hozzáadva használhatjuk fel.

Áztatási idő: 12 óra (áztatóvizét öntsük ki, főzésre nem használható fel!)
Hőmérséklet: 18 °C.

Az öblítések és az öntözések gyakorisága: nagyon alaposan, négy óránként, mert könnyen megrohad.

Csíráztatási idő: minimum 3 nap vagy 3—7 nap.

A csíra hossza: 1 cm vagy 3 cm, ízléstől függően.

Mungó (*Phaseolus mungo*)

Jóllehet nálunk ismeretlen, Kínában a leggyakrabban csíráztatott hüvelyesek egyike.

Indiában már a történelem előtti időkben termesztették, innen terjedt el egész Ázsiában, majd Kínán keresztül Amerikában is. A mohamedánok kizárólag a hosszú böjtöt, a ramadánt követően fogyasztják. Az indonézcek fehérjehiányban és beri-beriben szenvedő betegek diétájában alkalmazták sikerrel. Érthető, hiszen sok fehérjét tartalmaz, továbbá gazdag B- és C-vitaminban. Csíráztatása alig igényel különösebb figyelmet, a mungóbab könnyen csírázik, így a csíráztatók számára mindig biztos siker forrása!

Áztatási idő: 12 óra.

Hőmérséklet: 21 °C.

Az öblítések és az öntözések gyakorisága: naponta kétszer.

Csíráztatási idő: 3—5 nap.

A csíra hossza: 12 mm vagy 4—6 cm.

A mungóbab és a lencse klasszikus saláta-alapanyag. Vajon vagy olajon pár percig párolva, még ropogós állapotukban fogyaszthatók.

Csíráztható olajos magvak

Len (*Linum usitatissimum*)

Évezredek óta termesztett, olajat és rostot adó növény. A görögök és a rómaiak ünnepi alkalmakon ették. Mai ismereteink szerint a lenmag a bélhurutos bántalmakat, a bélfalak izgalmi állapotát csökkenti. A Gyógyító növények c. könyvben ezt olvashatjuk: „A mag őrleményét pépes borogatóul, kelések érlelésére használják. Az olaj kipréselése után visszamaradó pogácsát megőrölve szintén borogatónak használják gyulladós testrészek tüzének csillapítására.” Székrekedés ellen is jónak bizonyult.

Kicsírázott lenmag



Igen jóízű csírákat kapunk, ha a csíráztatás ideje alatt képződött zselészerű, nyákos anyagot rendszeres öblítéssel eltávolítjuk a szemekről. Levesekbe, salátákba és főzelékekbe, gabonaételekbe keverhetjük. Reggeli müzlinket is gazdagíthatjuk lenmagcsírával.

Mivel a lenmag ciántartalmú glikozidokat tartalmaz, csíráját is csak korlátozott mennyiségben szabad fogyasztani: legfeljebb 25–30 g-ot naponta.

Áztatási idő: kb. 4 óra.

Hőmérséklet: 21 °C.

Az öblítések és az öntözések gyakorisága: naponta négyszer.

Csíráztatási idő: kb. 2 nap, a téli hónapokban ennél több.

A csíra hossza: megegyezik a lenmag hosszával vagy hosszabb is lehet, ízléstől függően.

Szezám (*Sesamum indicum*)

A szezám a legelső termesztésbe vont magok egyike. Indiából származik, és a hindu mitológia szerint a Yama istenség által megáldott mag azóta a keleti világban a halhatatlanság szimbólumává vált. Indiából, Kínán és Japánon keresztül, nagyon hamar elterjedt az összes mediterrán országban. Hippokratész újra meg újra megemlíti műveiben a szezám mag gyógyító erejét. Valóban igen értékes magfajta, sok vitamint, ásványi anyagot (kalciumot, vasat) és fehérjét tartalmaz. Török- és Görögországban és az arab államokban finom krém, az úgynevezett „tahini” készül belőle. A magból kisajtol

szezámolaj minőségileg felülmúlhatatlan, mert nem avasodik, sokáig eltartható. A szezámagcsírárt levesbetétként, kenyérbe sütvé vagy salátákhoz fogyaszthatjuk.

Áztatási idő: 4 óra.

Hőmérséklet: 21 °C.

Az öblítések és az öntözések gyakorisága: naponta kétszer.

Csíráztatási idő: legfeljebb 2 nap!

A csíra hossza: megegyezik a szezámag hosszával.

Tök (*Cucurbita spp.*)

Kínában a tök „a kertek császára”, a termékenység szimbóluma. Ázsiában honos, vasban és foszforban igen gazdag növény. A népi hagyomány szerint fogyasztásával a prosztatamegbetegedéseket eredményesen lehet gyógyítani. A tökmagot évszázadokon át sikeres gillisztahajtóként ajánlották. Vérszegénység ellen csodagyógyszerként említették. Könnyen emészthető magnak tartják, és fogyasztását bélérzékenyeknek is ajánlják.

A tökcsíra rendkívüli módon gazdagítja a salátákat, az egytálételeket, a kenyeret és a leveseket.

Áztatási idő: 12—16 óra.

Hőmérséklet: 21 °C.

Az öblítések és az öntözések gyakorisága: naponta kétszer-háromszor.

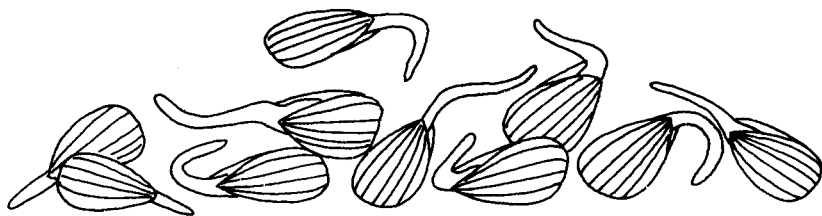
Csíráztatási idő: min. 3 nap vagy 2—5 nap.

A csíra hossza: 3 mm vagy legfeljebb 12 mm.

Napraforgó (*Helianthus annuus*)

Az inkák misztikus szimbóluma volt a napraforgó, a kelő és a nyugvó napot követő tányérja a nap jelképévé vált. Gyógyító hatása miatt az észak-amerikai indiánok kiemelkedő jelentőségű növénynek tartották. Manapság a megtermelt napraforgóból olajat sajtolnak ki, leveleivel pedig a maláriásokat kezelik. Vízhajtó hatásúnak tartják.

Csíráztatott napraforgó



A napraforgómag igen gazdag B-vitaminokban, és igen sok foszfort, kalciumot, fehérjét és E-vitamint tartalmaz.

A napraforgót héjastul kell csíráztatni. Megtisztított csíráját saláták, levesek, főzelékek, töltelékek gazdagítására használhatjuk.

Áztatási idő: 12 óra.

Hőmérséklet: 21–30 °C.

Az öblítések és az öntözések gyakorisága: naponta kétszer.

Csíráztatási idő: min. 2 nap vagy 5–8 nap.

A csira hossza: megegyezik a napraforgómag hosszával vagy legfeljebb 6 mm.

Csíráztható zöldségfélék, fű- és fűszerfélék magjai

Hajdina (*Fagopyrum esculentum*)

Jóllehet a hajdina nem tartozik a gabonafélékhez, mégis mindig velük egyenértékűnek tartották. Igen jelentős szerepet töltött be a régi idők táplálkozási szokásaiban.

A hajdina keletről származik, Európába a középkorban került, majd később az első telepesek vitték magukkal Amerikába. Gyorsan termő fűfélé, a kedvezőtlen, hideg klímát és a rossz minőségű, száraz talajt is jól bírja.

Észak-Európában és a Szovjetunióban ma is közkedvelt a hajdina-

kása. Rutinsav-tartalma az érfal rugalmasságát növeli, és emiatt természetes gyógyszernek tekintik.

Jellegzetesen erős íze jól ismert a hajdinakását, hajdinamézet fogyasztók körében. A néphagyomány úgy tartja, hogy melegítő hatású étel készíthető belőle, fogyasztása emésztési gondokkal küzdő betegek számára erősítőleg hat a szervezetre. Csírája főételként, salátaként, levesbetétként egyaránt felhasználható. Friss és szárított, megőrölt formájában értékes adalék a kenyér és a sütemények tésztájához:

Beáztatni nem kell!

Hőmérséklet: 21 °C.

Az öntözések gyakorisága: naponta négyszer öntözni vagy kevés vízzel permetezni.

Csíráztatási idő: 2—3 nap.

A csíra hossza: 5—6 mm vagy 2,5 cm, izléstől függően.

Lucerna (*Medicago*)

A pillangósvirágúak családjába tartozik, takarmánynövényként a legismertebb, jóllehet csíráként való fogyasztása értékes eleme lehetne táplálkozási szokásainknak.

A lucerna egyike a legrégebben termesztett növényeknek, az arabok „az ételek atyjának” nevezték, és kezdetben takarmányként lovaiknak adták, majd amikor látták erősítő hatását, beépítették saját táplálkozásukba is.

Ez a mélyen gyökeresedő növény igen gazdag táplálék, sok vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, továbbá egyike a csekély számú növényi B₁₂-vitamin-forrásoknak. (A két ismert szárazföldi növényen: a lucernán és a fekete nadálytőn (*Symphytumon*) kívül még a tengeri algák tartalmazzak B₁₂-vitamint.) Magas fehérjetartalmánál fogva például az amerikai mezőgazdasági minisztérium lucernaport küldetett az afrikai országokba az éhezőknek. A lucerna könnyen kicsírázik. Csírát nemcsak frissen fogyaszthatjuk — bár így a legelterjedtebb —, hanem kiszárítva, megőrölve is. Fél csészényi lucernacsíra ugyanannyi C-vitamint tartalmaz, mint 6 csésze frissen préselt narancslé!

Áztatási idő: 4—6 óra.

Hőmérséklet: 21 °C.

Az öblítések és az öntözések gyakorisága: naponta kétszer.

Csíráztatási idő: 5—6 nap.

A csíra hossza: 3—3,5 cm.

Görögszéna (*Trigonella foenum-graecum*)

A görögszéna keleti fűszernövény, gyógyhatása évezredek óta ismert. Főleg takarmányozásra, fűszerezésre termelt hüvelyes növény, illata az ánizséra emlékeztet. „Főzete bélgörcsöt szüntető, szélhajtó és húgykőoldó hatású. Örleményéből lágy, pépes borogatót is készítenek” — írja a Gyógyító növények c. könyvben Rápóti Jenő és Romváry Vilmos.

Könnyen csírázik, íze jellegzetesen erős. Elkészítéskor ügyeljünk arra, hogy 3—4 percnél tovább ne főzzük vagy pároljuk, mert megkeseredhet.

Áztatási idő: 12 óra.

Hőmérséklet: 21 °C.

Az öblítések és az öntözések gyakorisága: naponta kétszer.

Csíráztatási idő: 2—4 nap.

A csíra hossza: 6 mm, ha ennél hosszabb, megkeseredik!

Fehér mustár (*Sinapis alba*)

Európa déli tájain honos ipari és házi fűszer. „Örleményéből pépes borogatót állítanak elő reumás bántalmak enyhítésére. A fehérmustármagot mint modern háziszert különösen a nyugati államokban sokféle betegség ellen alkalmazzák. Használják érelmeszesedés, magas vérnyomás, anyagcserezavarok, epe- és májbántalmak, emésztési panaszok, székrekedés, felfúvódás, isiász és bőrkiütések ellen, valamint vértisztítónak is” — írja a Gyógyító növények c. könyvben Rápóti Jenő és Romváry Vilmos.

A mustármag csírájának jellegzetes enyhén csípősségével új ízt vihetünk a saláták és levesek ízébe. Csíráztatása egyszerű és gyors.

Áztatási idő: 6 óra.

Hőmérséklet: 21 °C.

Az öblítések és az öntözések gyakorisága: naponta kétszer.

Csíráztatási idő: legalább 2 nap.

A csíra hossza: 3—4 mm.

Retek (*Raphanus sativus*)

Ó-Egyiptomban közkedvelt zöldségnek számított, a fokhagymával és a vöröshagymával együtt a piramisok építésén dolgozó rabszolgák ízletes étke volt. A retket a Földközi-tenger partjain is természetették. Hurutoldó, valamint a húgyutak gyógyításában hasznos természetes gyógyító hatása miatt, továbbá epekő kialakulásának megakadályozására ajánlják a természetgyógyászok.

Áztatási idő: 4 óra.

Hőmérséklet: 21 °C.

Az öblítések és az öntözések gyakorisága: naponta kétszer.

Csíráztatási idő: legalább 2 nap.

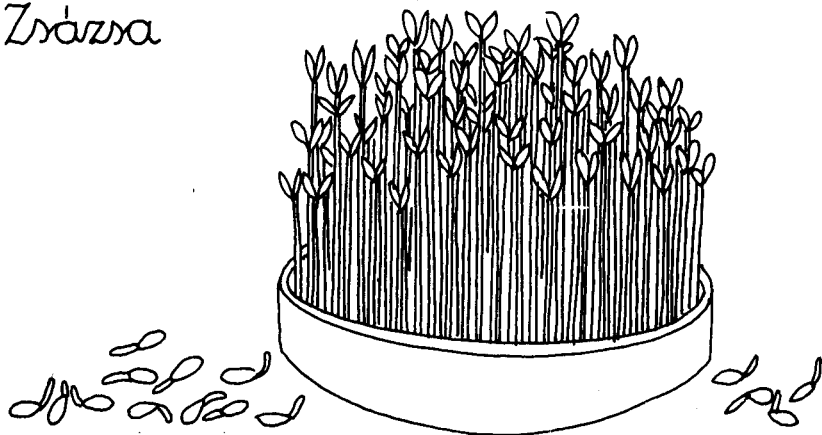
A csíra hossza: 3 mm.

A retekcsírák kellemes csípős ízt kölcsönöznek a leveseknek, a salátáknak és a köreteknek.

Orvosi vízitorma (zsázsa) (*Nasturtium officinale*)

A téli fűszerek közé sorolhatjuk, jó lehetőség a hiányzó nyári fűszerek helyett. Gyógyhatása miatt ősidők óta nagyra becsülik. A híres francia fűvészsorvos, Maurice Mességué szerint: tisztító, lázcsillapító hatású, fogyasztását bronchitis, skorbut, cukorbetegség, neuralgia, fogfájás és kopaszodás mérséklésére ajánlja.

Zsázsa



Gyorsan csírázó mag, jellegzetes ízének köszönhetően kiváló fűszer salátákhoz, szendvicskrémekhez, levesekhez.

Áztatási idő: kb. 6 óra.

Hőmérséklet: 21 °C.

Az öntözések gyakorisága: naponta kétszer, permetezve.

Csíráztatási idő: legalább 4 vagy 8 nap.

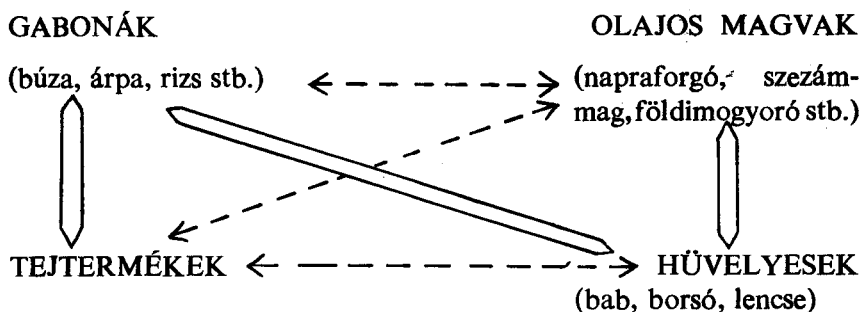
A csíra hossza: 2,5 cm vagy 3—4 cm.


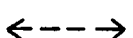
Figyelmeztetés: A csírázás ideje alatt keletkezett zselészerű, nyákos anyagot rendszeresen öblítsük le a szemekről!

A csírák felhasználása és elkészítésük módjai

A csíra megszámlálhatatlan étel adalék anyaga lehet. Az ételek elkészítésekor talán a legdöntőbb szerep ízlésünknek jut. Érdeemes azonban megvizsgálni azt, hogy milyen értelmes rendszer szerint kombi-

nálhatjuk ételeinket, hogy azok kímélő formában, a legtöbb és legértékesebb tápanyagokkal lássák el a szervezetet. A túlzott hús- és tejtermékfogyasztás alternatívája lehetne a kisebb mennyiségű állati eredetű fehérjét kiegészítő, növényi fehérjén alapuló táplálkozás. Ehhez azonban gazdag növényifehérje-források feltárására van szükség. Fehérjeigényét az ember nemcsak nagyobb fehérjetartalmú növények (pl. szójabab) elfogyasztásával fedezheti, hanem több növényi eredetű élelmiszerfajta kombinálásával és ezek egy étkezésein belül történő elfogyasztásával is fedezheti. Ezt a rendszert aminosav-kompletálásnak nevezik, és erről bővebben Francis Moore Lappé „Diet for a Small Planet” c. könyvében ír. Ennek lényege a következő: a növényi élelmiszerek különféle és különböző mennyiségű aminosavakat tartalmaznak. A kompletálás ezeknek az aminosavaknak a harmonikus kombinálása, abból a célból, hogy a szervezet minél többfajta és minél nagyobb mennyiségű aminosavhoz juthasson hozzá, hogy azokat majd önmaga számára értékes fehérjévé alakítsa át. A különböző típusú élelmiszerek között aminosav-kompletálás állhat fenn, amit a következő ábra foglal össze (Francis Moore Lappé „Diet for a Small Planet” c. könyve nyomán).



-  Az összekötött élelmiszerek legtöbbje között már bizonyították az aminosav-kompletálás elvét.
-  Az összekötött élelmiszerek közül csak néhány esetében bizonyított az aminosav-kompletálás elve.

E rendszer alkalmazását a csírák felhasználásánál több, csíráztatással foglalkozó könyv megemlíti. Kívánatos tehát, hogy a csírárt tartal-

mazó ételek elkészítésekor ezt is szem előtt tartjuk. Ez az élelmiszerpárosítás a hagyományos magyar konyha ételféleségeinél is megfigyelhető, például „a tejfölös bablevés pogácsával” ételkombinációnál, amelyben a gabona a tejtermék és a hüvelyes egymás kiegészítője (komplementere).

Megjegyzendő, hogy a felsorolt élelmiszertípusok mindegyikénél alapvető, hogy ezeket természetes vagy kevésbé finomított, kíméletesen feldolgozott formában fogyasszuk el.

A gyakorlatban a csírák felhasználását tekintve érvényes elv, hogy a csírákat kívánatos nyersen fogyasztani, mert főzéskor a vízben oldódó vitaminok a főzővízben elvesznek, és az értékes, emésztést segítő enzimek is tönkremennek. Ennek ellenére sok finom főtt étel is készülhet belőle, új ízt és változatosságot nyújtva az ételek sorában.

A csírák közül nyersen fogyaszthatók a gabonák, az olajos magvak és a fűfélék, fűszerek, gyógynövények csírái. A hüvelyesek közül a szójababot, a csicseriborsót és a zöldborsót mindenképpen kell hőkezeltetni 10—15 percre, mert olyan hőérzékeny enzimeket tartalmaznak, amelyek emésztéskor más enzimek munkáját gátolják. A lencse és a mungóbab csíráját nyers saláta alapanyagaként tartják számon.

A csírákat lehet vízben főzni, vízben és olajon párolni, olajban sütni és sütőben sütni. Ki kell emelnünk a kínaiak kitűnő módszerét, a WOK-ban (félgömb formájú vasedényben) történő olajon párolást, amelynek segítségével gyorsan (2—3 perc alatt), számottevő károsodás nélkül melegíthetők fel a csírák.

A héjasan csíráztatott magvokról az étel elkészítését megelőzően a héjakat el kell távolítani (pl. a napraforgómag, a tökmag stb. esetében).

Receptek

Miután Magyarországon a csírák tartalmazó ételek elkészítésének hagyománya nincs, azok magyar ízekhez igazodó adaptálása érdekes és izgalmas feladat a főzésben kísérletező ember számára.

A következő néhány recepttel nem törekszünk a teljességre, inkább kedvet szeretnénk teremteni ehhez az új egyéni kísérlethez.

Rövidítések:

1 ek.	1 evőkanál
1 tk.	1 teáskanál
1 kk.	1 kávéskanál
1 csésze	(kb. 1 dl)

Búzacsíras müzli

Hozzávalók: 2 csésze búzacsíra (2 mm-es), 1 alma, $\frac{1}{4}$ fej vöröshagyma, 1 sárgarépa, 1 ek. olaj, $\frac{1}{2}$ tk. zabpehely, 1 ek. őrölt szezámmag, 3 ek. tej vagy joghurt.

A vöröshagymát apró kockákra vágjuk, a sárgarépát és az almát lereszeljük, és összekeverjük a többi hozzávalóval.

Búzacsíras hamburger

Hozzávalók: 1 póréhagyma, 2 csésze búzacsíra, 2 ek. olaj, 6 ek. túró, 4 ek. reszelt ementáli, 1 csipetnyi darált kömény, kevés só.

A vékony karikákra vágott póréhagymát olajon megpároljuk. Megdaráljuk a búzacsírát, és a többi hozzávalóval összekeverjük. Enyhén beolajozott kézzel fasírtot készítünk a masszából, majd olajban ki-sütjük.

Lencsecsíras cukkinisaláta

Hozzávalók: 1 csésze lencsecsíra, 4 cukkini;
a salátaszószhoz: $\frac{1}{2}$ csésze összevágott dió, 4 ek. napraforgómag-csíra (2 napig csíráztatva), 1 reszelt alma, 2 ek. olaj, 2 ek. citromlé, 1 csipetnyi zsályalevél, kevés só.

Keverjük össze a lencsecsírát és a karikákra szeletelt cukkinit, majd öntsük rá a vízzel vagy tejjel, joghurttal elpépesített salátaszószot.

Csicseriborsócsíra-saláta

Hozzávalók: 2 csésze párolt csicseriborsó-csíra, 1 kis fej vöröshagyma, 2 cukkini, 2 paradicsom;
a salátaöntethez: 2 ek. napraforgóolaj, 2 ek. citromlé, kevés só, 1 tk. méz vagy malátaszirup, 2 ek. zsásza, 2 ek. apróra vágott petrezselyemzöld.

A cukkinit héjastul vékony szeletekre vágjuk, a megtisztított, illetve meghámozott hagymát és paradicsomot pedig kockákra, és összekeverjük a csicseriborsó-csírával.

Eldépesítjük az öntethez valókat, és ráöntjük az előkészített zöldségekre.

Paradicsomos gombasaláta zsászsacsírával

Hozzávalók: 25 dkg gomba, 4 paradicsom, 1 fej tavaszi vöröshagyma, 1 ek. olaj, 2 ek. citromlé, 2 dl joghurt, 1 tk. méz vagy malátaszirup, 1 csipetnyi bors, 3 ek. zsászsacóra, kevés dió.

A gombát, a meghámozott paradicsomot, valamint a hagymát kockákra vágjuk és összekeverjük. A fennmaradó hozzávalókból salátaszószot készítünk. Ha kész, ráöntjük a paradicsomos gombára, és a tetejét meghintjük darált dióval.

Mandulatöltelék

Hozzávalók: 2 tojás, 1 csésze túró, 1 csésze mandulacsíra, $\frac{1}{2}$ csésze rozscsíra, 1 kis fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 2 ek. szesámcsíra, szerencsendió, só.

A tojásokat, a túrókat és az aprított csírákat keverjük össze, majd a finomra vágott vöröshagymát, az áttört fokhagymát és a szesámcsírát pirítjuk meg, és adjuk a túróhoz. Fűszerezzük szerencsendióval, kevés sót is tegyünk bele. Kitűnő süteménytöltelékét kapunk!

A mandulacsíráról szedjük le a külső, barna héját, ez nem ehető!

Mandulatej

Hozzávalók: $\frac{1}{2}$ csésze héjától megtisztított mandula, $\frac{1}{2}$ csésze napraforgócsíra, 2 csésze víz, 1 csipetnyi só, 1 tk. méz vagy malátaszirup, $\frac{1}{2}$ kk. őrölt vanília.

A csírákat és a darált mandulát turmixoljuk össze vízzel, majd szűrjük le, és ízesítjük sóval és mézzel vagy malátával. A mandulatej egy kis részét az őrölt vaníliával főzzük össze, hogy jól átvegye a vanília ízét, majd keverjük össze a többi mandulatejvel.

Szójapelyhes lencsecsíra-leves

Hozzávalók: 10 dkg szójapelyhes, 1 kis fej vöröshagyma, 2 csésze lencsecsíra, 2 sárgarépa, 1 gerezd fokhagyma, ízlés szerint majoránna, kevés só.

A beáztatott szójapelyhet és a kockára vágott vöröshagymát megfőzzük. Hozzáadjuk a lencsét, a kockákra vágott sárgarépát, az áttört fokhagymát, a majoránna és a sót. Lassú tűzön 30 percig főzzük.

Káposztasaláta mungóbabcsírával

Hozzávalók: 1 kis fej káposzta, 1 nagy alma, 1 nagy sárgarépa, 2 csésze összeaprított mungóbabcsíra, 1 fej kockákra vágott hagyma, 1 citrom leve, 20 dkg majonéz.

A káposztát felszeleteljük, az almát, a hagymát és a sárgarépát kockákra vágjuk, a mungóbabcsírárt összeaprítjuk, majd az egészet összekeverjük. A salátát a citromlével és a majonézzel leöntjük.

Gyermeklángfü- és lucernacsíra-saláta

Hozzávalók: 1 tk. almaecet, 2 tk. napraforgómag-olaj, 1 tányér lucernacsíra, 1 fejes saláta, 1 ek. apróra vágott snidling, tiszta helyről szedett gyermeklángfü fiatal hajtásai, kevés mandula.

Az ecetet jól elkeverjük az olajjal, majd az apróra vágott salátát, csírákat, snidlinget és gyermeklángfülevelet jól összekeverjük vele. A tetejére aprított, pirított mandulát szórunk.

Kaviáros padlizsán

Hozzávalók: személyenként 1 padlizsán, padlizsánonként $\frac{1}{2}$ fej vöröshagyma, 1 ek. búzacsíra, só, olívaolaj, 1 ek. kaviár. A padlizsánt megsütjük, majd a héját óvatosan lehúzzuk. A kockákra vágott hagymát és padlizsánt a búzacsírával, egy csipetnyi sóval és kevés olívaolajjal összekeverjük. A tetejére kaviárt szórunk, és hidegen tálaljuk.

Fokhagymás padlizsán

Hozzávalók: személyenként 1 padlizsán, 2 tányér rozscsíra, 1 gerezd fokhagyma, só, 2 ek. olaj. A padlizsánt megsütjük és meghámozzuk, majd hosszában szétvágjuk. A rozscsírát megdaráljuk, és az így kapott szószt fokhagymával, sóval, olajjal ízesítjük. Ráöntjük a padlizsánra, és melegen tálaljuk.

Kemény tojás előétel

Hozzávalók: személyenként 1 tojás, só, olaj, tojásonként 1 ek. kölescsíra. A tojásokat megfőzzük, megtisztítjuk és félbevágjuk. A tojássárgáját óvatosan kiszedjük, villával összetörjük, sóval, olajjal és kölescsírával ízesítjük, és a kész krémmel megtöltjük a tojásfehérjéket.

Kemény tojás paradicsommártásban

Hozzávalók: személyenként 1 kemény tojás, 1 ek. mungóbabcsíra, 1 paradicsom, 1 kis fej vöröshagyma, majoránna, só, 1 kk. zabpehely. A durvára összetört kemény tojásokat mungóbabcsírával keverjük össze, és kistányérokra adagoljuk. A szétturnmixolt paradicsomot felfőzzük, és annyi zabpehelyt rakunk bele, amíg a kívánt sűrűséget el nem éri. A hagymát kevés olajon megpirítjuk, megszórjuk majoránnával, majd ráöntjük a paradicsommártást, és még 5 percig főzzük. Ha sűrű, vízzel hígíthatjuk. Ha kész, ráöntjük a kemény tojásokra.

Reszelt zeller lucernacsírával

Hozzávalók: 1 kis fej zeller, 3 ek. citromlé, 2 tányér lucernacsíra; a paradicsomszószhoz: 4 kis paradicsom, 1 kis fej vöröshagyma, $\frac{1}{2}$ gerezd fokhagyma, kevés só, 2 ek. olívaolaj, 1 csipetnyi bors, ízlés szerint bazsalikom.

A reszelt zellerre ráöntjük a citromlevet, majd elkészítjük a paradicsomszószot úgy, hogy a hozzávalókat összeturmixoljuk. A reszelt zellert tányérokra adagoljuk, rászórjuk a búzacsírárt, és felszolgáláskor ráöntjük a friss szószt. Friss bazsalikkal vagy petrezselyemzölddel díszítjük.

Mustárcsírás majonéz

Hozzávalók: 1 tojássárgája, $\frac{1}{2}$ csésze napraforgóolaj, 2 ek. tejszín, 1 ek. mustárcsíra.

A krémszerűre elkevert tojássárgájába cseppenként belekeverjük az olajat. Addig keverjük, amíg sűrű szószt nem kapunk. Hozzáadjuk a tejszínt, és mustárcsírával ízesítjük.

Mustárcsírás vajkrém

Hozzávalók: 10 dkg vaj, só, 2 ek. apróra vágott petrezselyemzöld, 2 ek. mustárcsíra.

A hozzávalókat jól összekeverjük, és néhány csepp citromlével ízesítjük.

Sárgarépa-saláta szezámcsírával

Hozzávalók: 4 közepes sárgarépa, 2—3 zellerlevél, $\frac{1}{2}$ csésze szezámcsíra;

a salátaszószhoz: 2 dl joghurt, 1 ek. olaj, 1 ek. citromlé, 1 tk. méz vagy malátaszirup, 1 késhegynyi édeskömény, 1 csipetnyi fekete bors, só ízlés szerint, 3 ek. zsázsalevél.

A keskeny csíkokra vágott répát, zellert és a szezámcsírárt egy lapos edénybe tesszük, és az összeturmixolt salátaszósszal leöntjük, állni hagyjuk. Felszolgálás előtt finomra vágott zsázsalevével díszítjük.

Kölescsíra-müzli

Hozzávalók: 2 tányér kölescsíra, 1 csésze zabpehely, 1 lereszelt savanyú alma, 2 ek. beáztatott mazsola, 1 ek. napraforgómag-csíra, 1 tk. méz vagy malátaszirup, 1 csipetnyi fahéj, 1 csipetnyi szegfűszeg, 1 tk. citromlé, 1¹/₂ tk. lenmag, 1 dl joghurt.

A joghurt és a lenmag kivételével a hozzávalókat összekeverjük. Készítsük el a müzlialapanyagot, majd joghurttal tálaljuk. A tetejét frissen őrölt lenmaggal szórjuk meg.

Krumplipüré retekcsírával

Hozzávalók: 8 krumpli, 1 dl tej, 2 ek. vaj, 2 tojás, 1 dl tejszín, 1 csésze retekcsíra, kevés darált szerecsendió.

A krumplit héjában megfőzzük. A süttöt előmelegítjük kb. 170 °C-ra. Langyos tejjel elkeverjük a meghámozott, összetört krumplit, kis adagokban hozzáadjuk a vajat, és a tejszínnel, a felvert tojásfehérjével és -sárgájával összekeverjük. Retekcsírával és szerecsendióval, sóval ízesítjük. Kiolajozott formában megsütjük, és melegen tálaljuk.

Sajt- és csírafondü

Hozzávalók: 1 gerezd fokhagyma, 20 dkg ementáli vagy más fondüsajt, 1 dl fehérbor, ízlés szerint pirospaprika, 1 csipetnyi szerecsendió, 1 tk. kukoricaliszt, 1 tányér lucernacsíra.

A fondü kondérijának belső falát kenjük be fokhagymával, majd tegyük bele a kockára vágott ementálit, a bort, a paprikát és a szerecsendiót. Amikor a fondü forrni kezd, adjuk hozzá a kukoricalisztet és az apróra vágott csírákat. Barna kenyérral tálaljuk.

Sajtos-babcsírás makaróni

Hozzávalók: 2 ek. olaj, 1 nagy fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 5 dkg párolt babcsíra, 10 dkg makaróni, 4 ek. tejföl, 10 dkg sajt, 1¹/₂ tk. száraz mustár megőrölve.

Pároljuk meg olajon a kockára vágott vöröshagymát és a szétnyomkodott fokhagymát, ha megpuhult, adjuk hozzá a babcsírát és tegyük félre. Főzzük meg a makarónit sós vízben, keverjük össze a tejföllel, a reszelt sajttal és a mustárral, végül adjuk hozzá a hagymás babcsírát.

Kínai csíraomlett

Hozzávalók: 1 ek. napraforgóolaj, 2 fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 10 dkg gomba, 2 ek. csiszolatlan rizs, só, 2 tk. szójaszósz, 1 tányér párolt babcsíra, 4 ek. víz, 4 tojás, 2 ek. csiszolatlan rizs.

Olajon pirítsuk meg a kockákra vágott vöröshagymát, az összetört fokhagymát, a felszeletelt gombát és a rizst, majd öntsük fel vízzel, ízesítsük szójaszósszal és a babcsírával. 10—15 percig főzzük, amíg a rizs meg nem puhul, ezt tegyük félre. Készítsünk két omlettet, amelyet petrezselyemmel is fűszerezhetünk, majd töltsük meg a gombás töltelékkel.

Hirtelen párolt csírás rizs

Hozzávalók: 4 csésze főtt, csiszolatlan rizs, 1 sárgarépa, 1 fej vöröshagyma, 1 csésze szója- vagy zöldborsócsíra, 2 ek. napraforgóolaj, 2 ek. pirított tökmag (megtisztított).

A felmelegített olajban 3—5 percig pároljuk az apróra vágott sárgarépát, a felszeletelt hagymát és a csírákat, majd hozzáadjuk a főtt rizst, és további 3 percig keverjük. Ezután alacsony lángon, fedővel lefedve főzzük még 3 percig. Tálaláskor pirított tökmagot szórunk a tetejére.

Csírás-gyümölcsös currys, egytálétel

Hozzávalók: 2 alma, $\frac{1}{2}$ fej zeller, 2 gerezd fokhagyma, 1 kk. gyömbérpör, 1 fej vöröshagyma, 3 tk. currypor, 2 tk. fahéj, 3 ek. Graham-liszt, 3 csésze tej vagy mandulatej, 1 ek. reszelt kókusz, 3 ek. beáztatott mazsola, $\frac{1}{2}$ csésze lucernacsíra, $\frac{1}{2}$ csésze lencsecsíra.

Olajon megpároljuk a kockákra vágott zellert, a lencsecsírárt, az össze-zúzott fokhagymát és a felaprított vöröshagymát, majd adjuk hozzá a kockákra vágott almákat, és még 2 percig keverjük. Szórjuk meg curryporral, fahéjjal és liszttel, majd pároljuk tovább 1 percig. Keverjük bele a tejet, és addig főzzük, amíg az alma kezd megpuhulni. Adjuk hozzá a mazsolát és a gyömbért, szórjuk meg kókuszreszelékkel, és ízlés szerint sózzuk. Barnarizs-körettel tálaljuk.

Babcsírafőzelék

Hozzávalók: 3—4 csésze babcsíra, 1 sárgarépa, 2 szem krumpli, 1 fej vöröshagyma, 1 póréhagyma, $\frac{1}{4}$ zeller, 3 ek. napraforgóolaj, ízlés szerint paprika, fokhagyma, só, 2 dl joghurt vagy tejföl, 1—2 csésze pirított zabpehely.

10—15 percig főzzük vagy pároljuk a babcsírárt, azután félretesszük. A répát, a vöröshagymát és a krumplit kockákra vágjuk, a póréhagymát vékony szeletekre. Olajon puhára pároljuk a zöldségeket, majd összekeverjük a már kész babcsírával. Ízlés szerint fűszerezzük, fedő alatt még pár percig pároljuk. Habarást készítünk: a szárazon vagy akár olajon megpirított zabpelyhet a joghurttal vagy tejföllel összekeverjük, és behabarjuk a főzeléket. Azonnal fogyaszthatjuk.

Lencsecsírárs palacsinta

Hozzávalók: 1 csésze (BL 80-as) fehér kenyérliszt, 1 csésze teljes kiőrlésű búzaliszt, 1 csésze zabpehely, 1 tojás, $\frac{1}{2}$ csésze apróra vágott lencsecsíra vagy mungóbabcsíra, só, ízlés szerint bors, bazsalikom, szerecsendió és annyi víz, hogy híg palacsintatésztát kapjunk.

Keverjük össze a hozzávalókat, majd süssünk belőle palacsintákat. Tölthetjük diókrémmel, mandulakrémmel vagy túróval is.

Búzacsírárs kenyér

Hozzávalók: 5 dkg élesztő, 1 kg teljes kiőrlésű búzaliszt, 4—5 ek. lenmag vagy napraforgómag, 4 csésze búzacsíra (2 mm-es), ízlés szerint (2 kk.) só, 2—4 tk. kömény.

Az élesztőt egy kis liszttel és langyos vízzel felfuttatjuk. A tálba előre bekészített lisztet elkeverjük a lenmaggal, a csírával, a fűszerekkel, majd ráöntjük a felfuttatott élesztőt. Annyi vizet adjunk mindig hozzá, hogy se túl kemény, se túl lágy tésztát kapjunk: Jól dolgozzuk el, minél tovább dagasztjuk, annál finomabb lesz a kenyér. Ha már jó hólyagosra dagasztottuk, rakjuk kiolajozott kenyérformába vagy akár kerek jénai tálba, és tegyük letakarva jó meleg helyre. 45—60 perc múlva, ha megkelt, forró sütőben jól megsütjük. Vigyázzunk, hogy a teteje meg ne égjen! (Tegyünk rá alufóliát!) Ha megsült, azonnal kivesszük a formából, a tetejét vízzel bespricceljük egy kicsit, ettől ropogós lesz a kenyér héja. Szellős, hűvös helyen tárolva akár 1—2 hétig is eláll. Ha túl száraz, felfrissíthetjük úgy, hogy vízzel bespricceljük vagy csap alá tartjuk, és forró sütőben átmelegítjük.

Édes árpacsíraital

Hozzávalók: 2 csésze árpacsíra, 2 csésze felforralt víz, méz vagy malátaszirup ízlés szerint.

Az árpacsírat a vízzel összeturmixoljuk és félretesszük, amíg ki nem hűl. Ezalatt az árpa tovább érlelődik. Ezután leszűrjük, és mézzel, malátasziruppal izesítjük. Meleg italként is fogyasztható, de nehogy felforraljuk, mert az ital C-vitamin-tartalma elbomlik. Ennek az italnak a fogyasztását rendelte el a híres angol Cook kapitány a matrózainak, a skorbut megelőzése végett.

Csiripiszli

Hozzávalók: $\frac{1}{2}$ kg búza, $\frac{1}{2}$ kg rozs, 1—2 liter víz, Graham-liszt. A magvakat megmossuk, és tálcára vagy gyűrődészkarára tesszük. Vizes vászonnal letakarjuk és naponta meglocsoljuk. Szellős, meleg helyen 2—3 hét alatt dúsan kicsírázik, ekkor ledaráljuk. Fehér, tejszerű levét felfogjuk, és hozzáadunk 1 liter vizet és annyi lisztet, hogy a massa a palacsintatésztánál sűrűbb legyen. Olajozott tepsibe öntjük, helyenként tiszta nádszálal szűrünk a tésztába. Forró sütőben megsütjük, és melegen fogyasztjuk.

Irodalom

- Dietary Goals for the United States — Select Committee on Nutrition and Human Needs
(Az Egyesült Államok 95. kongresszusának 1. üléséről kiadott anyag) — U. S. Government Printing Office, 1977
- Diet for a Small Planet, Francis Moore Lappé — Ballantine Books New York, 1978
- The Natural Food Catalog, Vicki Peterson — Arco Publishing Company Inc. New York, 1978
- Leben und Überleben, Viktoras Kulvinskas — F. Hirthammer Verlag, 1984
- Körner und Keime, Rose-Marie Nöcker — Wilhelm Heyne Verlag, München, 1983
- The Modern Herbal, Mrs. M. Grieve — Pinguin Books, 1982
- Rápóti Jenő—Romváry Vilmos: Gyógyító növények, Medicina Kiadó, 1980
- Rejuvenation Secrets from Around the World, Paavo Airola — Health Plus, Publishers, 1981
- Health Secrets of Plants and Herbs, Maurice Méssegué — Pan Books, 1981
- A Kitchen Herbal, Maurice Méssegué with Madeleine Peter — Pan Books Ltd, 1984
- Über das auskeimen von Samen — Max Lobbé — Imprimerie Quotidienne, 1982
- Ethnográfia, Budapest, 1959: 345—358 — Dömötör Sándor: Adalékok népszokásaink ismeretéhez
- Ethnográfia, Budapest, 1960: 45—58 — Dömötör Sándor: Dunántúli és alföldi édeslepenyek
- Ethnográfia, Budapest, 1944: 88—91 — Balassa Iván: Adatok a székely népi italok ismeretéhez

Biofüzetek

- 1. Biogazda, biokertész**
Új gondolkodási
és művelési mód
kertbarátoknak
- 2. Méreg nélkül**
Egészségesebb kerteket
és kertészeket
2. kiadás
- 3. Talajművelés másképpen**
Komposztal,
talajtakarással
2. kiadás
- 4. Dombágyásos kertművelés**
Családellátás 25 m²-ről
2. kiadás
dr. Oláh Andor
- 5. Reforméletmód, -étrend**
A természetgyógyászat
2. kiadás
Peter Sowa
- 6. A biokertészkedés**
elvei, módszerei,
irányzatai
Gertrud Franck
- 7. Növénytársítás**
az öngyógyító
veteményesben
dr. Györffy Sándor
- 8. A bioveteményes**
társnövényei
dr. Mezei Ottóné
- 9. Biodinamikus**
szemléletű kertész vagyok
dr. Oláh Andor
- 10. Biogyógyszerek**
a gyógyító növények
- 11. Biotanácsadó**
a talajról
és a tápanyagokról
Peter Sowa
- 12. Biolevek**
természetes anyagokból
Frühwald Ferenc
- 13. Gilisztatenyésztés**
a biokertben
Szentendrey Géza
- 14. A madarak**
a biokertész növényvédői
Szász János
- 15. Bioépítészet**
környezetbarát építőknék