

Az alábbi lista a csírák legfontosabb tápanyagainak tartalmazza. A növény neve után a zárójelben az első elem a magok áztatási idejét mutatja órákban, a második pedig a növekedési időt jelzi napokban.

- *Adzuki bab* (12; 3-5): jó minőségű fehérje, vas, C-vitamin
- *Búza és tritikálé* (12; 2-3): szénhidrátok, fehérje, B- és E-vitamin, foszfor
- *Csicszeriborsó* (12; 2-3): szénhidrátok, rost, fehérje, ásványi anyagok
- *Édes kukorica* (12; 2-3): szénhidrátok, rost, ásványi anyagok, A-, B- és E-vitamin
- *Egész zöldborsó* (12; 2-3): szénhidrátok, rost, fehérje, ásványi anyagok, A- és C-vitamin

- *Káposzta* (12; 2-3): szénhidrátok, rost, ásványi anyagok, A-, B- és E-vitamin
- *Lóhere* (4-6; 4-5): A- és C-vitamin, nyomelemek
- *Lucerna* (4-6; 4-6): A-, B-, C-, E- és K-vitamin, ásványi anyagok és nyomelemekben gazdag
- *Mustár* (4-6; 4-5): mustárolaj, A- és C-vitamin, ásványi anyagok
- *Retek* (4-6; 4-5): kálium, C-vitamin
- *Rozs* (12; 2-3): B- és E-vitamin, ásványi anyagok, fehérje, szénhidrátok
- *Zab* (12; 2-3): B- és E-vitamin, fehérje, szénhidrátok, rost, ásványi anyagok

Forrás és további információ:

Viktoras Kulvinskis: Csírátelek. Budakeszi, 2007, Mandala-veda.

Folyékony szappan készítés

A folyékony szappan készítése legalább annyira érdekes és izgalmas, mint a szilárd szappané. Itt a min-tákkal nem tudunk annyit játszani, de színezt, illatosítani ugyanúgy lehet. A nátronlúg helyett káli-lúgot használunk, ez fogja elszappanosítani a zsira-dékunkat. Szép átlátszó lesz a végeredmény, ha kókuszszírt és folyékony olajokat használunk, viszont a szilárd zsiradékok opálósítják a készítményt.

A folyékony szappanmasszát hosszas turmixo-lás után főznünk kell. Vízgőz fölött, vagy lassúfőzőben készítjük a szappant, nehogy megégjen, illetve, hogy nagyjából egyszerre tudjon melegezni az egész masszánk. A főzés elején ellenőrizzük, hogy egyben marad-e a massa, nem szabad szétválnia. Ha ez mégis megtörténik, újraturmixoljuk mindaddig, amíg már nem válik szét. Ezt lehet, hogy néhány alkalom-mal meg kell ismételni. Főzés közben figyelemmel kí-sérjük az állagváltozásokat, és időnőnt megkeverjük a masszánkat. Néhány óra után ellenőriznünk kell a pH-ját és a tisztaságát, átlátszóságát. Egy kevés mennyiséget feloldunk desztillált vízben, és ha ez tiszta és teljesen átlátszó, akkor kész a massa, lehet hígítani. Ha még opálos vagy túlságosan lúgos, akkor tovább főzzük. Miután elkészült, nagyjából kétszeres mennyiségű desztillált vízzel hígítjuk a masszánkat, és majd ezt fogjuk igény szerint sűríteni. Ez után tet-

szés szerint lehet színezt, illatosítani. Az elkészült nagyobb mennyiségű masszából egy üvegben el lehet tárolni és az így hosszú ideig biztosítja egy csa-lád ellátását.

A folyékony szappan készítése sok türelmet kíván, és sok apró részlet van a készítés során, amire oda kell figyelni. Igazi kihívás, mire az elején a massa összeáll, aztán az ember csodálattal követi és nézi végig a minőségi változásokat, mire az egész el-készül. Végül pedig marad a játék az illatokkal és a színekkel, melyeket már csak bele kell keverni a kész szappanba.

Szieberthné Gazdag Diána

Bócsó Renáta előadást fog tartani március 22-én 18 órakor a hosszúhetényi könyvtárban (Verseny u. 9.)

Alkalmazkodó gyümölcsészet

címmel. Az előadás után vásárolni lehet magokat és Juhász Attila *Talajéltetés* című kiadványát. A vegyszermentes ökoló-giai gazdálkodásból származó tájfajták és régi fajták több éve visszafogott magjait az előadáson kívül is meg lehet tőlük rendelni a www.facebook.com/aldottmenedek oldalon vagy az aldottmenedek@gmail.com e-mail címen.



Impresszum · Kiadja a Gyalogút Alapítvány (7694 Hosszúhetény, Szőlőhegy 213/A). Felelős kiadó a Gyalogút Alapítvány vezetője. Szerkesztő: Szieberth Ádám. Sokszorosítja a Gyalogút Alapítvány. Sokszorosításért felelős vezető: Hajdu Zoltán.

Miért használjunk örökségmagokat a konyhakertünkben?

Ha valaki háztáji kertjében szeretne családjának egészséges és jó minőségű élelmiszert előállítani, mindenképpen javasolom a tájfajták, a régi fajták használatát. A napjainkban is zajló gazdasági, társadalmi és természeti változások hatására ezek a fajták szinte teljesen eltűnnek a természetből, pedig szá-mos értékkel rendelkeznek.

Ezek a tájfajták magukban hordozzák a múltunkat. Rengeteg ember apró tudásának és munkájá-nak az eredményeként jöttek létre, hagyományaink élnek bennük tovább, ezért felbecsülhetetlen eszmei értékű nemzeti kincseink.

Kialakulásuk olyan agrárkörnyezetben zajlott, ahol még az iparszerű növénytermesztés nem hódí-tott nagy teret. Míg a mai modern fajták a műtrágyák-hoz és növényvédő szerekhez vannak kondicionálva, addig a régi paraszti fajták kifejezetten rosszul rea-gálnak ezekre a hatásokra, viszont a vegyszermentes, önellátó kiskertekben használva minőségi és meg-bízható mennyiségű élelem előállítására alkalmasak. Változatosak színben, formában, és kiemelkedőek a beltartalmi értékeik. Felhasználhatjuk őket akár köz-vetlenül, akár nemesítési alapanyagként.

Az állami génmegőrző intézet jelenleg első-sorban forráshiány miatt csekély mértékben foglal-kozik a tájban való megőrzéssel, a tájfajtákat mag formájában hűtött tárolóban tartják, kiemelve eredeti élőhelyükről. Éghajlatunk gyorsuló változása miatt sem nyugodhatunk meg tehát, hogy ezek a magok szakszerűen tárolva vannak, ha nem adnak nekik környezeti hatásokat a kialakulásukat segítő tájegy-ségben.

A mezőgazdasági és vetőmag boltokban, a multinacionális áruházakban csakis a mai modern fajták választékát találjuk meg, melyek sokszor más országokból származnak, túlnemesítettek, leszűkül-t genetikai hátterük révén nem igazán tudnak alkalmaz-

kodni a helyi viszonyokhoz. Ezzel szemben a tájfajták széles genetikai hátterüknek köszönhetően képesek alkalmazkodni egy táj adottságaihoz abban az eset-ben, ha évről évre, vagy bizonyos időközönként el-vetjük, és saját magról visszük tovább a növényt. Így van lehetősége, hogy generációról generációra képes legyen megújulni változó körülmények között is.



A kiskerteseink számára adott a lehetőség, hogy felismerjék a tájfajták jelentőségét, és szerepet vál-laljanak ebben az értékmegőrző tevékenységben. Így nem csak egészséges élelmiszert állítanak elő, ha-nem felvennék újból az anyáról lányra, apáról fiúra szálló tudás forrásának alapjait és fejlesztésének fo-nalát is. Mert nem csak hagyományt őrizhetünk ele-ink tudásának és munkájának felelevenítésével, hanem a fajtákat gazdaságunk igényeihez válogatás-sal, paraszti nemesítéssel formálhatjuk hozzá. Új faj-tákat hozhatunk létre, melyet örökségmagként adhatunk tovább utódainknak. Egy ilyen apróságnak tűnő, de mégis messzire mutató döntéssel egy örök körforgás részeseivé válhatunk. A tájfajták megisme-rése, használata, magfogása, és megőrzése tehát ki-emelt fontosságú a jövőnk tekintetében. *Bócsó Renáta*

További információ a 4. oldalon.

Erjesztett élet-étel

Manapság az erjesztett ételről a savanyú káposzta és a kovászos uborka jut leggyakrabban eszünkbe. Eleink azonban jóval több savanyú ételt ismertek, ettek. A hűtőszekrény és a fagyasztó korszaka előtti ember gyakran savanyította, erjesztette a zöldséget és a gabonát.

Ma már tudjuk, hogy az erjesztés több mint egyszerű tartósítás. Mióta betekintést nyerhettünk a baktériumok csodálatos világába, tudjuk, hogy ők nagyszerű segítőtársaink testünkben és kertünkben egyaránt. Egy felnőtt ember testében több mint 1 kg baktérium él. Többen laknak bennünk, mint ahány sejtünk van. Kutatások bizonyítják, hogy a fermentált zöldségek vitamintartalma nemcsak megőrződik, hanem egyes vitaminok mennyisége jelentősen több a fermentálás után, mint a nyers zöldségben. Köztudott, hogy a tejsavbaktériumok tevékenységének köszönhetően a savanyú káposzta C-vitamin tartalma magasabb, mint a friss káposztáé.

Miért jó, ha ősszel és télen erjesztünk és nem a biológiai úton erjesztett ecettel savanyítunk? Ez utóbbit mindenki ismeri: átlátszó lé zöld üvegben. Az ecet károsítja a velünk együtt élő, bennünket segítő baktériumokat, túlzott mértékben oldja a kalciumot, roncsolja a fogakat. A szénhidrátok emésztése már a nyálban levő enzimek segítségével elkezdődik, ezért ezeknek az enzimeknek szintén nem a barátja ez a típusú ecet. Fontos hozzátenni, hogy a gyümölcs-, virág- és borecetek ez alól kivételek.

A sóval történő erjesztés során a tejsavbaktériumok, az úgynevezett *Lactobacillus* baktériumok szaporodnak el. Ezek a hasznos baktériumok jó esetben a beleinkben is szép számmal laknak. Életben maradásukhoz és szaporodásukhoz a zöldségekben levő szénhidrátokat használják fel, miközben „elő-emésztik”, könnyebben felhasználhatóvá teszik számunkra azokat. A beleinkben élő lakótársaink azonban igen sérülékenyek. Antibiotikum kúra után számuk jelentősen lecsökkenhet. Ajánlatos tehát az antibiotikumokat kerülni, de ha ez nem lehetséges, akkor a kúra alatt és után javasolt az erjesztett zöldségek és azok levének bőséges fogyasztása. Ezt nevezhetjük élő probiotikum kúrának is.

A finomított szénhidrátok sem jók a tejsav-

baktériumoknak. Az élesztő tömeges elterjedése előtt a kenyeret is erjesztették; ezt kovászolásnak hívjuk. A kovászos kenyérben is a segítő baktériumok szaporodnak el, ettől lesz savanykás ízű a kenyér, és ettől válik könnyebben emészthetővé.

Mit sorolhatunk az erjesztett ételek közé? A legismertebbek a joghurt, a kefir amiben a baktériumokon kívül még gombák is dolgoznak nekünk, az aludttej és az abból készült túró, a kovászolt kenyér, az erjesztett korpa ami a cibere levesek alapja, a sóval és préseléssel készített zöldségek, valamint a fermentált italok, mint például a kvász.

Hogyan készíthetünk egyszerűen erjesztett zöldségeket kis mennyiségben, változatosan? Kell hozzá vékonyra szelt zöldség, fűszerek, jódzatlan só, forrásvíz vagy tisztított víz, 5 literes dunsztos üveg, és mosott folyami kő, vagy egyéb nehezéknek való.

Íme egy egyszerű recept:

- 1 fej vöröskáposzta vékonyra szelve (2-3 levelet hagyjunk egészben)
- 3-4 db cékla vékonyra szelve
- egy-egy teáskanálnyi köménymag
- majoránna (lehet más fűszer is)
- 2 csapott evőkanál só
- víz

A hozzávalókat egy tálban összekeverjük a víz nélkül és 3-4 órára magára hagyjuk a konyhában. Ezután elkezdjük jó szorosan betömködni az üvegbe. Amikor ezzel végeztünk, ráöntjük a korábban kieresztett levét és annyi vizet, hogy legalább 3-4 ujjnyival ellepje. Ezután jöhet a nehezék. A káposzta leveléből 2-3 darabot ráteszünk a tetejére, a kővel lenyomjuk, hogy a levelek is a víz alatt legyenek. Nehezéknek használhatunk még egy kisebb vízzel töltött dunsztos üveget is, ami befér a nagy üveg száján. A fedőt csak ráhelyezzük, de nem csavarjuk rá. Konyhahőmérsékleten 5-7 nap alatt megerjed. Ha kész, mehet a hűtőszekrény. A következő erjesztésre előkészített zöldségekre tehetünk pár evőkanállal a már kész léből, így beoltjuk, és gyorsabban megindul az erjedés.

Ezzel a módszerrel szinte minden zöldséget erjeszthetünk, ízlésünk szerint. Naponta 1-3 maréknyit érdemes belőle fogyasztani, 1-2 kanál lével együtt.

Batánovics Angéla

Növényi italok és sajt helyettesítők

A növényi tejhelyettesítő italokkal nagyobbik fiunk tejfehéreje allergiája miatt kerültünk kapcsolatba. Korábban botmixer segítségével készítettem magunknak ilyen italokat, aztán a nagy mértékű fogyasztásunk miatt végül befektettünk egy növényi ital készítő gépbe. A boltban egyszer-kétszer vásároltam csak ilyen italt, de hamar rájöttem, hogy az otthon készült sokkal olcsóbb és finomabb is, nem beszélve arról, hogy csak az van benne, amit én szeretnék.

A gyerekek szívesen isszák, de én a főzéshez is gyakran használok magitalokat, amiket diófélékből, olajos magvakból, zabból, és rizsből szoktam készíteni. A leggyakrabban rizs-kókusz italt készítek, de próbáltunk már mandula, dió, mák, mogoró, zab, kesudió, és magkeverék italt is. Nagyon finom kakaónak idénygyümölcsökkel összeturmixolva, de picit megédesítve magában is.

A magitalkészítő gépet mi sokat használjuk, növényi „tejszínt”, krémleveseket, smoothie-kat is készítünk vele. Ennek ellenére most egy átlagos háztartásban is elkészíthető magitalról fogok írni, amihez szükség lesz botmixerre vagy turmixgépre vagy aprítógépre. Ezek az italok nyersen is maradnak.

Magitalt készíteni végtelenül egyszerű dolog. Egy kis marék olajos magvat beáztatunk néhány órára, vagy egy éjszakára. A vizet leöntjük róla, majd összeturmixoljuk egy liter vízzel, de először csak annyival, amivel a gép tud dolgozni, így szép sima

masszát kapunk. Ezután folyamatos turmixolás mellett apránként hozzáöntjük a maradék vizet. Ha ez megvan, finom szűrőn átszűrjük, és a kiszűrt maganyagot félretesszük. Ezzel kész a nyers magitalunk, amit ezután ízesíthetünk. Egy literhez egy evőkanál méz vagy cukor vagy édesítő adható. Turmixolhatunk bele gyümölcsöt, vaniliát, kakaót. Ha édes gyümölcs-csel isszuk, akkor nem is kell más édesítő.

Érdemes hasznosítani a szűrőn fennmaradt örleményt. Egy kis mézzel vagy almasziruppal, fahéjjal vagy kakaóporral összekeverve finom pohárkrém-szerű édesség lesz belőle. Ha túl száraz, akkor adjunk hozzá egy kevés magitalt. Ha kenyérre kenőként szeretnénk belőle készíteni, akkor egy kevés magitalal, sóval, fokhagymával, citromlével, és sörélesztőpelyhellyel keverjük össze ízlés szerint, amit érdemes kikísérletezni.

Tapasztalatom szerint a legfinomabb növényi sajt helyettesítő kesudióból készíthető. 20-25 dkg kesudiót beáztatunk néhány órára vagy egy éjszakára, majd a víz leöntése után két-két evőkanál citromlét, olívaolajat, sörélesztőpelyhet, egy teáskanál sót, egy csipet kurkumát, és egy-két deciliter vizet simára turmixolunk. Annyi vizet tegyünk hozzá, amennyire sűrűre szeretnénk készíteni. Lehet belőle krémsajt vagy mártogatós szósz is zellerrel, répával, uborkával. Az alapreceptet zöldfűszerekkel dúsíthatjuk, variálhatjuk.

Szieberthné Gazdag Diána

Kedvcsináló a csíráételekhez

A csírák fantasztikus élő és nagyon tápláló ételek, amiket ma már házilag sokan készítenek otthonukban. Ha zöldség, gabona, fűszer, illetve olajos magvakat beáztatunk, néhány nap alatt nagyjából két centiméteresre nőnek, és néha az első leveleiket is kinövesztik. Négy nap alatt egy kis üvegben több tucat zöldség erejét hordozzák, melyek rendkívül gazdagok vitaminokban, ásványi anyagokban, aminosavakban és enzimekben. Ebben a pár napos csírában benne van a kifejlett növény apró, de mindennel teli mása. Kiváló téli táplálék.

A csírák készítése nagyon egyszerű. A magokat be kell áztatni egy befőttes üvegbe éjszakára. Egy befőttes gumival rögzítsük az üveg szájához egy kis darab szűnyoghálót. Naponta kétszer átöblítjük vízzel, hogy a magok se ne száradjanak ki, se ne fülledjenek be. Négy-öt nap alatt készek is.

Többféle módon használhatjuk fel a csírákat: szendvicsebe, szendvicskrémbe, levesre, rizsre, salátába, de magában is nagyon finomak. A gyerekek is szeretik, és a folyamat látványossága is tetszik nekik. Fogyassza mindenki egészséggel!

Mihálik Gabi