



CSÍRÁZTATÁS lépésről lépésre

Hogyan kezdjen csíráztatni otthon?

A csírák életető erejét az emberiség ősidők óta ismeri. Áldásos hatásuk a szervezetre köztudott volt, emiatt régen naponta fogyasztották.

Fedezzük fel és ismerjük meg újra a természet e csodálatos ajándékát, hiszen a csírák olyan őserőt hordoznak, amely a növényvilágban egyedülálló! A csírák a kifejlett növény esszenciáját tartalmazzák, rendkívül gazdagok ásványokban, vitaminokban, enzimekben, ezért egészségvédő hatásuk kiemelkedő. A csírázó magvak enzimtermelése eléri azt a legmagasabb szintet, amit a növény a fejlődése során már nem lép túl.

E korszerű és természetes vitaminbombákat ízletességük és változatosságuk miatt nagyon könnyen beilleszthetjük táplálkozásunkba. Használhatjuk salátákhoz, szendvicsekhez, főzéshez, vagy nyers ivólevet készíthetünk belőle.



CSÍRÁZTATÁSI TÁBLÁZAT

Fajta	Áztatási idő (óra)	Száraz mennyiség*	Csírahossz leszedéskor	Növekedési idő (nap)	Csíráztatási tippek	Legfontosabb tápanyagok	Felhasználási javaslatok
Adzuki bab (szögletes paszuly; Phaseolus angularis)	12	1 csésze	13-25 cm	3-5	Könnnyen csírázik. Próbálja ki rövid és hosszú csírával is.	Jó minőségű fehérje; vas, C-vitamin	Ragukban, keleti ételekben, salátákban, szendvicsekben, csírapástétomként
Csicseriborsó	12	1 csésze	13 cm	2-3	Keverje el lencsével és búzával, vagy csíráztassa önmagában.	Szénhidrátok, rost, fehérje, ásványi anyagok	Kenyerekben, ragukban, mártásokban, salátákban, krémként, csírapástétomként
Lucerna	4-6	3-4 ek	2,5-3,8 cm	4-6	Leszedés előtt 1-2 nappal tegye fényre, hogy klorofill termelődhessen benne.	A, B, C, E és K vitamin; ásványi anyagokban és nyomelemekben gazdag	Zöldséglevelekben, salátákban, szendvicsekben, levesekben, csírapástétomként
Káposzta	4-6	1/3 csésze	2,5 cm	4-5	Ha megérett, klorofill termelődik benne.	A, C és U vitamin; nyomelemek	Coleslaw-salátában [amerikai káposztasaláta], salátákban, szendvicsekben, levesekben
Lencse	12	1 csésze	0,5-2 cm	3-5	Földes ízű. Próbálja ki rövid és hosszú csírával is.	Sokoldalú csíra. Fehérje, vas és egyéb ásványi anyagok, C-vitamin	Kenyerekben, ragukban, currykben, marinált zöldségekhez, salátákban, levesekben, krémként, csírapástétomként
Mungóbab	12	1/2 csésze	13-25 cm	3-6	Nevelje sötétben. Öblítse egy percre hideg vízben.	Jó minőségű fehérje; vas, kálium, C-vitamin	Zöldséglevelekben, keleti ételekben, salátákban, szendvicsekben, levesekben, csírapástétomként
Mustár	4-6	1/4 csésze	2,5 cm	4-5	Csipős ízű, keverje más magokkal.	Mustárolaj, A és C-vitamin, ásványi anyagok	Zöldséglevelekben, salátákban, szendvicsekben, levesekben
Zab	12	1 csésze	0,5-13 cm	2-3	Keressen teljesen kicsírázó fajtát.	B és E vitamin, fehérje, szénhidrátok, rost, ásványi anyagok	Kenyerekben, ragukban, gabonapelyhekben, levesekben, csírapástétomként
Retek	4-6	1/4 csésze	2,5 cm	4-5	Csipős ízű, keverje más magokkal.	Klorofill termelődik benne. Kálium, C-vitamin	Öntetekben, zöldséglevelekben, mexikói ételekben, salátákban, szendvicsekben, levesekben
Rozs	12	1 csésze	13-25 cm	2-3	Próbálja ki búzával és lencsével elkeverve is.	B és E vitamin, ásványi anyagok, fehérje, szénhidrátok	Kenyerekben, gabonapelyhekben, müzliszeletben, magtejként, salátákban, levesekben
Zöldborsó	12	1 csésze	13 cm	2-3	Csak egész borsót csíráztasson.	Szénhidrátok, rost, fehérje, ásványi anyagok, A és C-vitamin	Ragukban, mártásokban, öntetekben, salátákban, levesekben, csírapástétomként
Napraforgómag	8	2 csésze	0-0,5 cm	1-3	Héjától megtisztítva csíráztassa. Keverje el lucernával és nevelje 4-5 napig.	Ásványi anyagokban, zsírokban, fehérjében, B és E vitaminban gazdag	Kenyerekben, gabonapelyhekben, sajtokban, desszertekben, öntetekben, magtejként, salátákban, levesekben, csírapástétomként, joghurtban
Búza	12	1 csésze	0,5-13 cm	2-3	Próbálja ki rövid és hosszú csírával is. Édesebb íz eléréséhez keverje el más magokkal.	Szénhidrátok, fehérje, B és E vitamin, foszfor	Kenyerekben, gabonapelyhekben, desszertekben, müzliszeletben, magtejként, salátákban, snackekben, levesekben

Csíráztatáshoz szükséges eszközök:

- Csírázató edény – ha lehet 2 vagy több, mert így folyamatosan tud friss csírákhoz jutni. (lásd 1-es kép)
- Edényszárító vagy csepegtető, ahova 45° szögben el tudja helyezni a csíra palackot. (lásd 2-es kép) A csepegtető (szárító) alá helyezzen el egy tálcát, melyre a felesleges víz le tud csepegni.
- Csíráztatáshoz magok.

A csíráztatáshoz, ha teheti, használjon friss forrás- vagy szűrt vizet.



1. csírázató edény



2. edény csepegtető

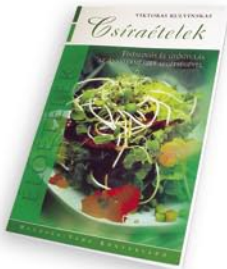


Napraforgó csíra, adzuki bab csíra, retek csíra

A csíráztatás gyakorlati lépései:

- A csírák a csíráztató edényben kifejlődnek, ha naponta gondozzuk és öntözzük őket.
- Mérje ki a megfelelő csíramag mennyiségét, és rakja bele az edénybe. (lásd a csíráztatási táblázatot)
- Töltse fel az edényt vízzel, majd takarja be egy ruhával, ha nappal áztatja be a magokat. (Képzeld el, hogy a csíramagok is először a földben kezdenek el kifejlődni, így csak később látnak napfényt). Kisebb magok esetén tartsa lefedve az edényt 4-6 órán keresztül, míg nagyobb magvaknál akár 12 órán át. Ehhez a folyamathoz tökéletes lehet, ha este áztatja be a magokat, így éjszaka meglesz a sötét hatás. Lásd csíráztatási táblázat: Áztatási idő.
- A megadott áztatási idő leteltével öblítse le a magvakat és öntse le a vizet. Ezután forgassa úgy a palckot, hogy a magvak megfelelően rátapadjanak a palack belső oldalára, így szabadon kapnak levegőt és fényt. Helyezze el a palackot 45 fokos szögben, ezáltal biztosítva van a magvak megfelelő szellőzése.
- Legjobb csírákat akkor kapja, ha naponta kétszer – reggel és este – leöblíti a magokat vízzel, majd ugyanúgy visszahelyezi az edényt 45 fokban. Öblítéskor eltávolzik a magok által létrehozott melléktermék, salakanyag, így a víz kissé zavaros lehet. A 3.-4. naptól, ha feltölti teljesen vízzel a csíráztató edényt és lecsavarja a tetőt akkor a felesleges mag, aminem csírázott ki, az el tud távozni, így tisztább csírákat kapunk.
- Pár nap múlva – csíramagtól függően – lehet szüretelni. (lásd a csíráztatási táblázatot)
- A csírákat frissen fogyaszthatja, és pár napig megőrzik frissességüket hűtőben tárolva.

Ne felejtse el! A csíramagokat az Ön szeretete és figyelme is segíti kikelni. Naponta többször nézze meg őket, gondoljon rájuk szeretettel!



Amennyiben többen szeretné megtudni a csírákról, jótékony hatásairól és hasznosságukról, minden szükséges információt megtalál az alábbi könyvben:

**Viktoras Kulvinskas: Csíráételek
Fiatalodás és gyógyulás az Anyatermészet segítségével**

Kiadja a Mandala –Véda Könyvkiadó, ára 1990 Ft.
Kapható a könyvesboltokban, kedvezménytel a Kiadó nagykereskedésében és internetes honlapján: www.mandala-veda.hu
Nagykereskedés címe: 1134 Bp. Szabolcs u. 4.
Tel.: 452-08-06
Nyitva: hétköznap 8-16 óráig