2013. TÉL

A fény köszöntése

A téli napfordulót vélhetőleg minden kultúra megünnepelte itt, az öreg kontinensen, de bizonyára máshol is. Reményt hozott, hogy a fény ismét erőre kap, először csak másodperceket ragad el az éjszakától, majd felbátorodik.

Izgalmas kérdés, ősi hagyományaink hogyan tudtak összefonódni az egyházi szokásokkal. Regös énekeink teljes természetességgel emlékeznek meg a csodatévő szarvasról, aki gyújtatlan gyulladó mise (!) gyertyákat hordoz agancsán. (Hasonló látomásában Szent László a lángoló agancsú szarvasban Isten útmutató angyalát látta.)

Az időszakhoz kapcsolódó népszokásaink „mágikus" elemei a következő esztendő bőségét hivatottak megteremteni.

Luca napján (december 13-án) a lányok gombóctésztát gyúrtak, papírszeletkékre férfineveket írtak és ezeket rejtették a tésztába, majd figyelték, főzéskor melyik jön fel először, mert így fogják hívni a férjüket. Luca-napon búzát is vetettek, jó előjel volt a következő évre, ha a gabona szépen kikelt karácsonyra.

A roskadozó karácsonyi asztal önmagában is az anyagi jólétet idézte meg. (Hasonlóan az újévi lencséhez, amelynek pénzt kellett vonzania a házhoz.) Az asztalra tett gabonaszemekből adtak a baromfiknak, hogy sokat tojjanak. Az asztal alá tett, a betlehemi jászolra utaló szalmával almoztak a többi állatnak, hogy szépen gyarapodjanak. Az asztalra tett Luca-búzát is feletették az állatokkal, hogy rontástól óvja őket.

A család összetartását az ünnepi asztalnál felvágott alma jelképezte, amelyből mindenki evett egy szeletet.

Háziasszonyok figyelmébe ajánljuk, hogy a karácsonyi asztalra mindent előre oda kellett készíteni. Nem volt ám felugrálás, mert ha a gazdasszony felpattog, akkor a következő évben a tyúkok sem ülnek meg a tojásokon!

Kedves Olvasóink!

Ünnepi jókívánságként regösénekünk sorait küldjük Önöknek.

Adjon az Úristen ennek a gazdának
Száz kereszt búzát,
Száz kereszt árpát,
Száz kereszt rozsot,
Száz kereszt zabot,
Haj, regő, rejtem,
Azt is megadhatja az a nagy Úristen!
Adjon az Úristen ennek a gazdának
Száz kis malacot,
Egyik ólból kifusson,
A másikba befusson,
Harmadikba is jusson,
Haj, regő, rejtem,
Azt is megadhatja az a nagy Úristen!

G. M.

Fekete hunyor - a tavasz alig ismert hírnöke

A fekete hunyor neve megtévesztő, hiszen frissen nyílt virága hetekig hófehéren pompázik, utána színeződik csak barnás rózsaszínre. (Föld alatti része azonban tényleg csaknem fekete.) Bár nálunk nem őshonos, rokon fajai megtalálhatók erdeinkben.

Sok más erdei lágyszárúhoz hasonlóan arra rendezkedett be, hogy nagyon korán virágot bont, még mielőtt a fák lombja árnyékot vetne rá.

Hazánkban jellemzően februárban virágzik, de védett helyen sokszor előbb, akár decemberben is. Európa enyhébb telű vidékein gyakran a karácsonyi asztal dísze, vázában vagy cserépben.

Fekete hunyor

A félárnyékos, bolygatatlan helyen különösebb gondozás nélkül is szépen díszlik, sőt magját elhullajtva szaporodik. Erdei növény, ezért a humuszos, avarral borított talaj felel meg leginkább igényeinek. Sötétzöld lombját télen is megtartja, a hetekig kitartó hótakarót sem tesz nagy kárt benne, legfeljebb lelapítja, de pár hét alatt visszanyeri eredeti, 20-30 cm-es magasságát.

Tőosztással, illetve a magról kelt növénykék átültetésével szaporítható.

Nemcsak szépsége miatt érdemes ültetni, hanem azért is, hogy a korán kimerészkedő méheknek, poszméheknek kedvezzünk.

G. M.

Madárbarát kert

A téli tétlenebb időszak lehetőséget ad arra, hogy kertünk ökológiáját alaposabban átgondoljuk. A kert rengeteg lény élőhelye, egy biokertben ez pedig alapvető elvárás is. Összeállításunk a Magyar Madártani Egyesület anyagai alapján készült, így a figyelem középpontjában a madarak állnak, de az alábbi megoldások más hasznos élőlények védelmét és elszaporodását is elősegítik. – A szerkesztő.

Nyíratlan gyepfoltok

A gyepek megfelelőek a földigiliszták, csigák, és olyan rovarok számára, amelyek a fekete rigó, az énekes rigó és a vörösbegy kedvelt tápláléka. A biológiai sokféleséget rendkívüli mértékben növelik azok a nyíratlan gyepfoltok, ahol: a bogáncs, a gyermekláncfű és a többi "gaz" szabadon nőhet, remek élőhelyet kínálva számos állatnak.

Milyen fákat, cserjéket ajánlunk?

Nagyon jó lenne, ha a kiskertekben is megjelennének a hazánkban honos fásszárú növények, azonban ezek természetből való gyűjtését nem ajánljuk! A faiskolák többségében ugyan többnyire nemesített változatai kaphatók ezeknek a fajoknak, mégis érdemes ezeket vásárolni. Vásárláskor nyugodtan kérjünk segítséget a kertészti árudák felkészült szakembereitől, akik az igényeinknek megfelelően az alábbi növényeken kívül más fajokat is tudnak ajánlani számunkra.

Fészkelésre alkalmas

Lucfenyő, erdei fenyő, közönséges boróka, tiszafa, közönséges gyertyán, mezei juhar, korai juhar, hegyi juhar, májusfa, júdásfa, közönséges puszpáng, kutyabenge, orgona, kányabangita, ostroménfa, egybibés galagonya, kétbibés galagonya, fagyal, borostyán, vadszőlő, borbolya, kislevelű hárs.

Fészkelésre is alkalmas védőcserjék

Közönséges boróka, közönséges gyertyán (többször visszametszve), mogyoró, egybibés galagonya, kétbibés galagonya, kökény, lilaakác, csíkos kecskerágó, bibircses kecskerágó, veresgyűrű som, húsos som, orgona, fekete bodza.

Macskabiztos madáritató

Sövénynek való fajok

Mogyoró, tűztövis, egybibés galagonya, kétbibés galagonya, téli magyal, közönséges magyal, csíkos kecskerágó, bibircses kecskerágó, veresgyűrű som, közönséges fagyal, télizöld fagyal, kányabangita, télibangita, közönséges hóbogyó.

Táplálékot is adó fajok

Lucfenyő, erdei fenyő, déli ostorfa, nyugati ostorfa, fekete eperfa, fehér eperfa, madárberkenye, házi berkenye, madárbirs, tűztövis, egybibés galagonya, kétbibés galagonya, kökény, vadcseresznye, zelnicemeggy, húsos som, fekete bodza.

Néhány szempont a növényzet, a kert kialakításához:

- A cserjéken érdemes fészekrakásra alkalmas elágazásokat kialakítani a metszés során.
- Hagyjunk meg olyan sövényszakaszokat és bokrosokat is, amelynek nem egyenesre metszettek az oldalai.
- Ne távolítsuk el minden bokor alól a hullott leveleket, ezzel az avarszinten élő élőlények megtelepedését segíthetjük elő, ami terített asztalt jelent a rigóknak.
- A kiszáradt vastagabb fákat lehetőleg ne a talajszinten vágjuk ki, a 3-4 m magasra visszavágott törzs már nem balesetveszélyes, viszont nagy vonzerőt jelentenek a harkályok számára.
- Az oldalról zárt bokorcsoportok biztonságos fészkelőhelyet nyújtanak a madaraknak.
- Hagyjuk meg a kertben az idős fákat, kíméljünk meg néhány idős gyümölcsfát is. Célszerű régebbi, ellenállóbb gyümölcsfajták beszerzése, szaporítása.
- Legyen a kertben fenyők, örökzöldek csoportja vagy idősebb egyede.

A növényfajok kiválasztásánál érdemes arra is figyelni, hogy ezek termése nyáron ősszel és télen is táplálékot jelentsenek a madaraknak.

Bővebb információ képanyaggal:
www.mme.hu

G. M.

2014 gyógynövénye: A lándzsás útifű

A Würzburgi Egyetem egyik gyógynövénykutató csoportja a lándzsás útifüvet választotta a 2014. év gyógynövényének, mivel hatékonyan csillapítja a köhögési ingert és gyógyítja a gyulladt bőrt és nyálkahártyát.

Több ezer éve használjuk gyógyításra a különféle útifű fajokat, leginkább a lándzsás és a nagy útifüvet. Ma már azokat a hatóanyagokat is ismerjük, amelyek légúti betegségek, szájüregi és légcső gyulladások, valamint sebek esetén segítenek. A laboratóriumi vizsgálatok alapján a baktériumellenes hatás az acubinnak és a catapolnak tulajdonítható, a nyálka anyagok pedig védőréteget képeznek a gyulladt és sérült felületeken, így csökkentik a köhögési ingert.

Ehhez jönnek még az összehúzó és cseranyagok, amik csillapítják a vérzést és erősítik a szöveteket. A gyógyhatásban szerepük lehet még a flavonoidoknak, a kávésav származékoknak, a szaponinoknak és a kovasavnak, valamint a cinknek és a káliumnak.

Lándzsás útifű

Külső alkalmazása gyulladás és rovarcsípés esetén

A köhögést valójában egy reflex váltja ki, amely a légutak tisztítására szolgál, azonban az érzékeny idegvégződések ingerlése akkor is kiváltja, ha semmit nem kell a légutakból eltávolítani. Ekkor beszélünk száraz köhögésről. Ilyenkor használ a lándzsás útifű. Külső gyulladás vagy rovarcsípés esetén a friss levelet is tehetjük a bőrre.

A nagy és a lándzsás útifüvet már az ókorban is alkalmazták sérülések, égések gyógyítására, légúti bajokra, gyomorvérzés és erős menstruációs vérzés esetén, sőt állatharapásra, rovarcsípésre és törött csontokra. Népszerűségét jelzi, hogy még Shakespeare is megemlíti, mint sebre való gyógynövényt.

Az útifű fajok szóba jöhetnek az asztma kezelésére is, valamint szájüregi fekélyek és fülfájás gyógyítására, illetve a szem égető érzésének enyhítésére.

Az útifű magyar nevét tudomásunk szerint nemcsak élőhelye alapján kapta, hanem azért is, mert a vándorok útifű levelet tettek feltört lábukra. – A szerkesztő.

Forrás: www.nabu.de

Hogyan főzzünk gabonát – barnarizst, kölest, hajdinát?

Bár napjaink táplálkozási ajánlásaiban a gabonák központi helyet foglalnak el, a legtöbben nem tudnak ezzel a kérdéssel mit kezdeni. A hajlandóság meglenne, de megakadnak a kivitelezésnél, holott a gabonák elkészítése igen egyszerű.

A köles, a hajdina és a barnarizs gluténmentes gabonák, ezért a lisztérzékenyek és lisztre nem érzékenyek egyaránt fogyaszthatják őket. Készíthetünk belőlük édességet, fasírtot, kását, rakott ételeket vagy bármi mást, amire a fantáziánkból futja.

A barnarizs íze intenzívebb mint a fehérrizsé – mert tulajdonképpen van íze. A köles íze kellemes, enyhe, ezért a gyerekek és a felnőttek is többnyire jól elfogadják. A hajdináról ez nem mondható el, ezért a hajdinás ételeknél nagyon kell vigyáznunk a mennyiségekre.

Barnarizs – számtalan fajtája létezik, de a hazai kereskedelemben mindössze néhány fajta kapható. A hosszú szemű rizs alkalmas köretek készítésére, mert a szemek a főzés után elválnak egymástól. A kerek szemű fajták inkább tejberizs vagy rizsfasírt készítésére alkalmasak, mert hajlamosabbak az összeragadásra.

A barnarizs tartalmazza a gabonaszem csírakezdeményét és az ún. „ezüsthártyát", ezért ásványisó-, vitamin- és nyomelemtartalma jóval magasabb, mint a fehér rizsé. Főzési ideje azonban lényegesen hosszabb, de ez az idő jelentősen lerövidíthető, ha főzés előtt beáztatjuk. Az áztatás ideje akár 12-14 óra is lehet, de ha csak egy-két óra, már ennek is érzékelhető a hatása. Áztatás nélkül 40 perc alatt fő meg a barnarizs, áztatással azonban 10-15 perc is elegendő.

A kereskedelemben kapható parboiled rizst a hántolás előtt vízgőzzel párolják, majd ezután hántolják.

A barnarizst kétszeres mennyiségű vízbe áztatjuk, majd letakarjuk, és állni hagyjuk 2-14 órán keresztül. A vizet nem öntjük le, ugyanebben a vízben tesszük fel főni. 15 perc alatt biztosan puhára fő a rizsünk, amit kóstolással ellenőrizhetünk.

Miután elzártuk a tűzhelyt, a rizst még jó tíz percig lefedve állni hagyjuk, hogy a maradék vizet magába tudja szívni. Ezzel a módszerrel a barnarizs ugyanolyan puha lesz, mint a fehérrizs, csakhogy a végeredmény ízletesebb, tápanyagokban gazdagabb élelmiszer.

Köles – kicsi, aranysárga golyócskákból álló, nagyon szép gabona. Barna színű külső maghéja nem ehető – ezt még a madarak sem eszik meg –, de ettől a köles teljes értékű gabona. Nagyon gyorsan megfő, ennek ellenére érdemes beáztatni, mert ezzel a főzés ideje még inkább lerövidül, aminek két előnye is van: kevesebb energiát használunk a főzéshez, és több tápanyag marad meg a főzés után.

A kölest két-háromszoros mennyiségű vízbe áztatjuk, attól függően, hogy mit akarunk belőle készíteni. Ha köretet, elég a kétszeres mennyiség, és a szemek pergősen külön maradnak.

Folytatás a következő oldalon

Ha olyasmit, amihez jobb, ha összeragad – például fasírtot vagy gombócot –, akkor háromszoros mennyiségű vízbe áztassuk. Az áztatási idő ½ óra és 12 óra között változhat.

3-4 percig főzzük, majd elzárjuk a tűzhelyt. Lefedve állni hagyjuk körülbelül 10 percig, amíg a folyadékot teljesen magába nem szívta.

Víz helyett főzhetjük zöldségleves lében, és fűszerezhetjük tetszés szerint.

Hajdina – vagy pohánka, az Őrségben még néhány évtizeddel ezelőtt is a mindennapi étkezés része volt. Igen intenzív, meglehetősen sajátos ízű gabona. Főzni szinte nem kell, annyira gyorsan megpuhul.

A hajdinát 1/2–2 órára beáztatjuk kétszeres mennyiségű vízben. Felforraljuk, majd miután felforrt, azonnal levesszük a lángról. Néhány percen át lefedve állni hagyjuk, amíg a teljes vízmennyiséget magába nem szívja.

Víz helyett főzhetjük zöldségleves lében, és fűszerezhetjük tetszés szerint.

Benda Judit

Gabonafasírt

Hozzávalók:

- 10 dkg köles/rizs/hajdina
- 2 dl víz
- 10-15 dkg karalábé/sütőtök/sárgarépa/csicsóka vagy nyáron cukkini, tök, patisszon
- 20-40 dkg teljes őrlésű búzaliszt (a liszt mennyisége a zöldségek nedvességtartalmától fog függeni)
- 2 nagy gerezd fokhagyma
- 1 csapott tk só
- egy csipet bors
- teljes őrlésű zsemlemorzsa
- hidegen sajtolt napraforgóolaj

A gabonát néhány órára a vízbe áztatom, majd megfőzöm. A zöldségeket finomra reszelem, a fokhagymát apróra vágom.
A kihűlt gabonával összegyúrom a zöldségeket, a fokhagymát, a sót és a borsot. Annyi lisztet adok hozzá, amennyitől összeáll. Ne legyen túl puha, de azért lágy maradjon.
Kis fasírtokat (3-4 cm átmérőjű) készítek, zsemlemorzsában meghempergetem. A rizst mindenképpen meg kell forgatnom zsemlemorzsában, mert különben a szélén lévő rizsszemek túl keményre sülnek. A kölest és a hajdinát nem feltétlenül szükséges.
Forró olajban kisütöm.

Rakottköles

Hozzávalók:

- 15 dkg köles
- 3 dl víz
- 3 fej hagyma
- 2 nagy sárgarépa
- 1 szál póréhagyma
- 20-30 dkg idényjellegű zöldség, mint zöldborsó/kelbimbó/csemegekukorica/sütőtök
- só
- szerecsendió
- 3 dl tejföl
- 10 dkg sajt

A kölest beáztatom néhány órára. A hagymát megtisztítom és kevés olajon megdinsztelem. A sárgarépát letisztítom, apróra vágom, a hagymához adom, és letakart fedővel dinsztelem.
A többi zöldséget is megtisztítom, és abban a sorrendben amilyen gyorsan puhulnak, a zöldségekhez adom.
Megsózom, hozzáreszelem a szerecsendiót és az egészet puhára párolom. A kölest megfőzöm. Kivajazott tepsibe vagy más formába a kölest és a zöldséget rétegesen beleteszem, majd megkenem jó vastagon a tejfölbe szórt reszelt sajttal.
Előmelegített sütőben világosbarnára sütöm (kb. 25-30 perc).
Salátával tálalom.

HIRDETÉS

Elektromos- és kézi **malmok, pelyhesítők és mákdarálók** háztartások, gazdaságok, pékségek, bioboltok számára.

Kétezeregy Bt.
Tel: 26/374-586, 06 30/577-9015
www.ketezeregy.hu
E-mail cím: info@ketezeregy.hu