

Gabonafélék beltartalmi értékei és a csíráztatás lépései

A csíráztatás egyszerű lépései – A csíráztatáshoz csíráztató edény és megfelelő minőségű mag szükséges. A könyvben leírt előkészítés után a magokat tartalmazó csíráztató edényt töltsük fel forrás- vagy szűrt vízzel, majd takarjuk be ruhával és hagyjuk lefedve 10-12 órán át. A megadott áztatási idő elteltével öntsük le a vizet, öblítsük le a magokat, majd helyezzük el azokat úgy, hogy a víz ne lepje el, de a fény és a levegő bőven érje őket. Reggel és este öblítsük el vagy nedvesítsük meg a magokat. Az öblítés jobb, mert a magok melléktermékeit is eltávolítja.

Gabonafélék beltartalmi értéke és energiatartalma 100 grammban

GABONA	fehérje (%)	szénhidrát (%)	zsír (%)	rostanyag (%)	energia (kcal/100 g)
búza	12	69	2	2	360
tönkölybúza	12	70	2	2	370
rozs	12	69	2	2	360
zab	13	63	7	1.5	390
köles	11	71	4	1	380
árpagyöngy	11	72	2	1.5	370
amarant	16	63	8	5	360
barnarizs	7	75	2	1	370
kukorica	9	71	4	2	375

Megjegyzés: az áttekinthetőség érdekében az értékeket kerekítve tüntettük fel. forrás: Nyers Csaba, Arató József

Néhány nap elteltével már fogyaszthatók is a csírák, amelyeket érdemes minél hamarabb felhasználni, mert tápértékük frissen a legnagyobb. Bár hűtőben tárolva néhány napig megőrzik frissességüket, tápanyagtartalmuk csökken. Felhasználásuk kenyerekben, müzlikben, salátákban, levesekben, szendvicsekben, csírapástétomokban javasolt.

Különböző csíraféleségek adatai és néhány csíráztatással kapcsolatos tanács

MAG FAJTÁJA	áztatási idő (óra)	megfelelő csírahossz	növekedési idő	tápanyag	néhány jótanács
búza	12	0.5-1.3 cm	2-3 nap	szénhidrátok, fehérje, B- és E-vitaminok, foszfor	Érdemes kipróbálni rövid és hosszú csírával is. Édesebb íz eléréséhez más magokkal keverhető.
csicseri-borsó	12	1.3 cm	2-3 nap	szénhidrátok, rost, fehérje, ásványanyagok	Lencse- és búzacsírával is keverhető.
lencse	12	0.5-2 cm	3-5 nap	fehérje, vas és egyéb ásványanyagok, C-vitamin	Kissé földes ízű. Érdemes kipróbálni rövid és hosszú csírával is.
rettek	4-6	2.5 cm	4-5 nap	kálium, C-vitamin	Csipós ízű, ezért más magokkal (csírákkal) érdemes keverni.
rozs	12	1.3-2.5 cm	2-3 nap	B- és E-vitaminok, fehérje, szénhidrátok, ásványanyagok	Érdemes kipróbálni búza- és lencsecsírával keverve is.

forrás: Biorganic