

# Tartalom

Susan Smith Jones előszava	7
A csírák ajándéka	10
<b>CSÍRAFÉLÉK – Mi szükséges a csíráztatáshoz?</b>	15
<i>Az edény</i>	16
<i>Levegő és víz</i>	19
<i>Sötétség és meleg</i>	19
<i>Magok, gabonák és babfélék</i>	22
<b>Metrikus egyenértékek</b>	25
<b>A CSÍRA ÚTJA – A csíráztatás módszerei</b>	27
1. <i>A befőtt üveges módszer</i>	28
2. <i>A mikroözöldséges módszer</i>	41
3. <i>A zsákos módszer</i>	44
4. <i>A tálcás vagy tányéros módszer</i>	46
5. <i>A törülközős módszer</i>	51
6. <i>A cserépalátétes módszer</i>	53
7. <i>A talajos módszer</i>	56
<b>Bolondozva a módszerekkel</b>	68
<b>AZ EGYES CSÍRÁKRÓL</b>	69
<i>Magvak</i>	71
<i>Gabonák</i>	91
<i>Babfélék</i>	99
<b>RADIKÁLIS VEGETÁRIÁNUS RECEPTEK</b>	109
<i>Válasszunk, főzzünk, aprítsunk, örvendjünk</i>	110
<i>Választás</i>	112
<i>Főzés</i>	114
<i>Aprítás</i>	115
<i>Örvendezés</i>	116
<i>Csírásaláták</i>	118

<i>Csírásaláta-öntetek</i>	120
<i>Csírás szendvicsek</i>	124
<i>Csíravacsorák</i>	139
<i>Csírédességek</i>	148
<b>Védekezés az élelmiszerekkel terjedő betegségek ellen</b>	156
<b>A csírátítás társasági folyamánnyai</b>	161
<b>Beszerezési források és néhány általános szempont</b>	164
<b>Átfogó csírátítási táblázat</b>	168
<b>Index</b>	178

## Előszó

Az 1980-as évek elején, bár akkoriban már tíz éve vegetáriánus voltam, Mark *Radikális vegetarizmus* (Radical Vegetarianism) című könyvének elolvasása mély hatással volt rám. A korábbiakhoz képest egészen más megvilágításban kezdtem látni az életet, igazi csodálattal fordultam a teremtés felé, és felismertem, hogy az élet minden megnyilvánulása szent.

Immáron húsz éve az egészséggel és a gyógyítással foglalkozom. Vegetáriánus életmódot folytatok, és a főként élő ételekből álló étrendem különféle csírákat, gyümölcsöket, zöldségeket, magvakat és dióféléket tartalmaz. Otthonomban mindig akadnak csírázó magvak, és a böjtös időszakok kivételével naponta fogyasztok csíraféléket.

A csírák az élő ételekből álló étrend sarokkövét képezik, és véleményem szerint részét kell alkotniuk minden olyan étrendnek, amelynek célja a gyógyulás elérése, az optimális egészség és vitalitás megőrzése. A csírák, a természetnek ezek a figyelemre méltó ajándékai tiszták, frissek, tápanyagban gazdagok, és sértetlen életerejüknek köszönhetően élő táplálékot nyújtanak. Mélybe nyúló gyökereikkel a múlthoz kötődnek, növekedésük közben a jelenbe kapaszkodnak és csíráként a jövő táplálékául szolgálnak.

Melyik az az élelmiszer, amelyet könnyen előállíthatunk és élvezhetünk, függetlenül attól, hogy három vagy éppenséggel százhárom évesek vagyunk, vagy hogy egy belvárosi felhőkarcolóban vagy egy elhagyatott szigeten élünk? Melyik az az élelmiszer, amelyet lakásban lehet termelni talaj nélkül, egy héten belül be lehet takarítani, és amelyet egyaránt szeretnek a gyerekek, a kutyák, a lovak és a férjek? Mi az, ami el tudja látni a családot friss zöldséggel egész évben, évszaktól függetlenül, és emellett még az élelmiszerekre fordított kiadásainkat

is nagyban csökkenti? Melyik az az élelmiszer, amely egyszerűen termelhető hulladékok nélkül, fogyasztható nyersen vagy főzve, finom önmagában vagy izgalmas receptek alkotórésze lehet?

Ezekre a kérdésekre a válasz: a CSÍRA.

A csírafélék fogyasztása ötezer éves múltra tekint vissza. Időszámításunk előtt 2939-ben a kínai császár már írt a csírák sokoldalú tulajdonságairól. A csírák azóta is Földünk legtáplálóbb élelmiszerei közé tartoznak. A szerény kis csíra igazából egyike a természet legcsodálatosabb alkotásainak.

Fogjunk egy kicsiny, száraz, kemény magot. Öntsünk rá némi vizet, és biztosítsunk számára meleg levegőt. Az alvó magból szinte varázsláttal új élet sarjad. Ez az élettől vibráló és energiától feszülő picinyke hajtás szinte hihetetlen változásokon megy keresztül a növekedése során. Mindössze néhány óra leforgása alatt és csupán filléres költség mellett a finom kis hajtás tovább nő, hogy a lehető legelevenebb élelemmel ajándékozzon meg minket.

Növekedés közben a csírák tápanyagtartalma egyre nagyobb lesz, különösen az A-, B-, C-, E- és K-vitaminok mennyisége nő meg. Néha ez a mennyiségi növekedés valóban jelentős. A csíráztatott borsóban lévő C-vitamin mennyisége négy nap alatt a (száraz borsószemek vitamintartalmának) nyolcszorosára nő. A csíráztatott búzában lévő B-vitaminok aránya hatszorosára, az E-vitamin aránya pedig háromszorosára növekszik a csíráztatás négy napja alatt. Ám a tápanyagok sora ezzel még korántsem teljes. A csírák sokféle ásványi anyagot tartalmaznak, mégpedig könnyen emészthető formában, mivel ezekből az ásványokból a csírák kelátokat képeztek, amelyeket a szervezetünk közvetlenül fel tud használni. Nyersen fogyasztva a csírák enzimek valóságos tárházával látnak el minket. Egyszerűen az áztatás hatására életre kel az enzimgyár.

*Az összes zöldség, dióféle, magféle, minden bab- és gabonaszem csíráként kezd az életét.*

Az otthon termesztett csírák a legfrissebb, legmegbízhatóbban bio-, vagyis organikus minőségű élelmet jelentik, amelyhez hozzáférhetünk. Kevés olyan terményt találunk, amely felveheti a versenyt a magunk szüretelte táplálékkal, amelyről ráadásul tudjuk, hogy mentes minden gomba- és rovarölő szertől. Amikor csírákat eszünk, a növény legtáplálóbb formáját vesszük magunkhoz, amelyben a természet már minden olyan tápanyagot felhalmozott, amelyre a kifejlett növény létrehozásához szükség van.

Aki jobb egészséget vagy gyorsabb gyógyulást szeretne elérni, vagy úgy kívánja táplálni szervezetét, mint korábban még soha, és meg akarja tanulni a csíráztatást vagy a csíráknak különféle receptekben való felhasználását, az keresve sem talál ehhez átfogóbb művet, mint a *Csírákert*. Mark kötete a legalaposabb, legteljesebb könyv, amit a csírákkal kapcsolatban eddig láttam. Nemcsak a csíráztatás összes módszerét tárgyalja benne, hanem részletesen ír a különféle csírákról is, megosztva az olvasóval mindent, amit tudnia kell ahhoz, hogy tapasztalt csíráztató lehessen. Amit különösen méltányolok ebben a kötetben, az a csírák felhasználását bemutató csodálatos receptek gyűjteménye. Mark legújabb könyve éppoly élvezetes, mint amennyire gyakorlatias. Teljes szívemből ajánlom az olvasónak.

**Dr. Susan Smith Jones**

a *Joy Factor* (Az öröm-tényező),

a *Health Bliss* (Az egészség boldogsága)

és a *Be Healthy – Stay Balanced*

(Legyen egészséges – maradjon kiegyensúlyozott)

című könyvek szerzője

## A csírák ajándéka

Valamikor réges-régen néhány jóságos görög isten az egyszerű halandóknak egyetlen táplálék formájában felkínálta a nektár minden édességét és az istenek eledelül szolgáló ambrózia teljes tápértékét. Ez a teljes magból kinőtt táplálék félig gyümölcs volt, amikor pedig teljes növénné fejlődött, félig zöldség. Az egyik óvatos isten kételkedett benne, hogy az emberiség képes lesz-e értékelni e kétféle világ legcso-dásabb alkotását, és hogy megérdemli-e azt egyáltalán. A keleti világ azonnal beillesztette ezt a csaknem tökéletes táplálékot az étrendjébe. A nyugati világ azonban több évszázadot elvesztegetett a kísérletekkel, mielőtt a rosszul táplált tudományos közösséget sikerült meggyőzni. Ennek a meggyőzésnek most érkezett el az ideje. A táplálék pedig, amiről szó van: a csíra.

Minden szunnyadó mag belsejében ott várakozik egy láthatatlan csíra, körbepárnázva tápláló keményítővel és ellátva kemény védőburokkal. Víz és meleg hatására a kemény burok meglágyul, a lágy burok beissza a vizet, a vizes mag pedig megduzzad, majd felreped. Boldog születésnapot! A gyökér elindul lefelé, a szár pedig felfelé igyekszik. A keményítőnk egyszerű cukrokká alakulnak, a fehérjék aminosavakká bomlanak le, az enzimek aktiválódnak, a vitaminok mennyisége pedig legalább a kétszeresére vagy akár a tízszeresére is nőhet. Száraz állapotban a tápanyagok oldhatatlanok és emészthetetlenek. Kicsírázott állapotban viszont hasznosíthatóak, és a sarjadó növény íze kibontakozik. A száraz napraforgó, amelynek olyan az íze, mint egy fadarabé, kicsírázott állapotban a levelek ízét adja vissza. A szójabab, ha megfőzik, felfúvódást okoz, amikor viszont két napig csíráztatják, majd utána hús percig főzik, sem szagot, sem hangot nem idéz elő az emésztés során.