

# Ízletes és intenzív ízű csírák

Egyre nagyobb teret hódít az egészséges életmód

• Egészségesek, könnyen beszerezhetőek, roppant ízletesek, ráadásul egyre népszerűbbek a fogyasztók esetében is a különböző csírák. Bándi Sándor Domokos, a Főnix konyha szakácsa ezúttal arról beszélt lapunknak, hogy mi mindenre jók ezek a kis növények.

FÜLÖP-SZÉKELY BOTOND

Ezeregy fajta csírákat lehet fellelni a piacon – zöldborsó, retek, brokkoli, káposzta, hagyma, napraforgó stb. –, amelyek könnyen és olcsón beszerezhetőek – magyarázta Bándi Sándor Domokos. Mint mondta, ezen típusú ételeket csak néhány éve „fedezték fel” Székelyföldön, de külföldi munkahelyein már tíz évvel ezelőtt is használták. Napjainkban azonban nálunk is

egyre nagyobb teret hódítanak a csírák, olyannyira, hogy Miklósfalván már egy termelő is van, amely BioVega néven árulja termékeit. Érdemes megjegyezni, hogy ezek a kis növények nagyon kényesek, ezért csak három-négy nap lejárati idejük

van az ötven grammos kiszerelésekben kapható termékeknek.

## Mire jó?

Tudni kell, hogy nagyon finom, ugyanakkor intenzív ízűk van a csíráknak, fokozottabb, mint magának a zöldségnek – fejtette ki a szakács. Éppen ezért tökéletes hozzávalói lehetnek egy salátának, egy köretnek, de akár díszíthetjük is velük az ételt. Ázsiában például már régóta használják az apró növényeket, megpirítva főételeket is készítenek belőlük.

A szakács elmondta, hogy egyik személyes kedvence a lilahagyma-csíra, mivel azt például zsíros kenyérré téve csodálatos látványt és ízeket érhetünk el. Szintén kedveli a valamivel nehezebben beszerezhető napraforgócsírákat, mert annak íze kifejezetten a mezőn leszedett, még nem teljesen érett napraforgóra

emlékezteti. „Amikor először megkóstoltam, olyan érzés volt, mintha a gyerekkorom tért volna vissza” – nosztalgizált.

A szakács rámutatott, érdemes a csírákat fűszerolajokkal párosítani, mivel hihetetlenül finom ételek készülhetnek így.

## Egészségesek

„Már csak azért is érdemes fogyasztani a csírákat, mert semmilyen adalékanyagot nem tartalmaznak, ezeket nem kellett például permetezni, vagy növekedésüket nagy mennyiségű vízzel elősegíteni. Ahogy előbújnak a magokból, már le is szedik, így roppant egészségesek” – fejtette ki Bándi Sándor Domokos. Mint mondta, általában fogyókúrázók, az egészségesebb életmód kedvelői fogyasztják a csírákat, de az sem ritka, hogy természetgyógyászok javasolják egy-egy betegnek.

Arra a kérdésünkre, hogy érdemes-e otthon nevelni csírákat, azt mondta, kár belefogni, mert roppant kényesek a kis növények, ezért különleges körülményeket kell teremteni a növekedésükhöz. Arról nem is beszélve, hogy nehezen tudnánk nagyobb mennyiséget előállítani. „Érdemesebb megvenni a boltban, hiszen 6–7 lejbe kerül ötven gramm csíra, ráadásul elég bő kínálatból válogathatunk” – magyarázta.

Mint mondta, a különböző csírák népszerűsége abból is látszik, hogy ha az étteremben hideg ételekkel vagy salátákkal párosítja, mindig elfogynak a tányérok. „A tapasztalat az, hogy a székely emberek kevésbé nyitottak az újra, de a csírák még az idősebb generációk tetszését is elnyerték. A titok az, hogy nem kell félni az újtól, és mindent meg kell kóstolni. Én legalábbis ezt ajánlom, hiszen kár lemaradni a különleges dolgokról” – fogalmazott Bándi Sándor Domokos.

A csírák íze még a zöldségeknél is intenzívebb

A FOTÓK FORRÁSA: BIOVEGA.RO



Egészségesek, hiszen nem voltak vegyszerekkel kezelve

Egyre népszerűbbek a csírák. Miklósfalván már helyi termelő is van

