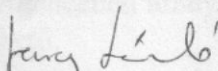


**Javaslat a
búzacsíramalé, mint közkedvelt és egészséges,
vidékünkön régóta fogyasztott táplálék
települési értéktárba történő felvételéhez**

Készítette:


/Herczeg László/

Kunszentmárton, 2014. november 11.

P. H.

I.

A JAVASLATTEVŐ ADATAI

1. A javaslatot benyújtó neve: Herczeg László
2. A javaslatot benyújtó személy vagy a kapcsolattartó személy adatai:
Név: Herczeg László
Levelezési cím: 5440 Kunszentmárton, Széchenyi u. 11/A
Telefonszám: 56/461-109
E-mail cím: libkunsz@gmail.com

II.

A NEMZETI ÉRTÉK ADATAI

1. A nemzeti érték megnevezése: búzacsíramalé
2. A nemzeti érték szakterületenkénti kategóriák szerinti besorolása: kulturális örökség
3. A nemzeti érték fellelhetőségének helye: Csongrád, Szentes, Kunszentmárton és környéke
4. Értéktár megnevezése, amelybe a nemzeti érték felvételét kezdeményezik:
Kunszentmártoni Települési Értéktár
5. A nemzeti érték rövid, szöveges bemutatása, egyedi jellemzőinek és történetének leírása:

A csíramalét közel egy évszázada készítik őseink. Már Jókai Mór is megemlíti az Aranyember című regényében: "fenséges, mézédés csíramalé".

Régen karácsony és húsvét táján a nagy böjtök idején fogyasztották, most viszont a téli-tavaszi hónapokban, októbertől-április végéig nagyon kelendő. Hazánkban Csongrád, Szentes, Kunszentmárton környékén ismerik és készítik, bár ez a kör évről évre bővül.

Elkészítése: A tiszta, egész szemű búzát ki kell rakni egy edénybe áztatni, úgy, hogy a víz teljesen ellepje. Így áll egy napig. Utána ezt a vizet leöntjük és legalább háromszor átmoszuk tiszta vízzel. Így kapjuk meg a teljesen tiszta búzát. Ezt a tiszta búzát kb. három centiméter vastagon kiterítjük. A búza megfelelő hőmérséklet mellett gyökérzetet és csírákat növeszt. A tökéletesen kicsírázott búza gyökérzete hófehér és egybefüggő. Ez azért nagyon fontos, mert a gyökérzet tartalmazza a csíramalé édességének 70%-át.

A táblákat ledaráljuk és megfelelő vízmennyiséggel átmoszuk a pépet. Utána elválasztjuk a rostanyagot a csíralétól, majd ezt a tiszta levét liszttel csomómentesen elkeverjük. Az elkészült kovászt tepsikbe öntjük és kemencében aransárgára sütjük. Ha a csíramalé kihűlt, vagyis ha teljesen hideg, akkor szeletelhető.

Más leírás: A csíramalé a legrégebbi tésztafélék közé tartozik. Ezeket az édes lepényeket tájegységenként másképpen nevezi a népi konyha: csiripiszli, édesmalé, kóttés, szaladós. Elkészítésük igen egyszerű: a negyedik napja csíráztatott gabona /ekkor legnagyobb a vitamintartalma/ összetörjük vagy ledaráljuk. Levét kinyomkodjuk, liszttel tésztát keverünk, kiolajozott tepsibe tesszük és 150 C-on kb. fél óráig sütjük.

Hozzávalók 5 személyre: 50 dkg, búzaszem, 50 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt, 3 dl víz

6. Indoklás az értéktárba történő felvétel mellett:

A Földművelésügyi Minisztérium elemzése szerint 20-22% cukrot (a búzában található keményítő a süléskor alakul át maltózzá és dextrózzá), vasat, kalciumot, káliumot, nátriumot, magnéziumot, mangánt, B₁ - B₆, folsavat és a nagyon ritkán előforduló B₁₂ vitamint is tartalmaz. Nyomokban előfordul A-, E-, és K vitamin is. Tehát a csíráknak értékes szerepük

van a táplálkozásunkban, könnyen emészthetőek, ezáltal salaktalanítják a szervezetet. Ha pedig a szervezetünknek nem kell nap mint nap megküzdeni a mérgeanyagokkal (a csíramálában semmilyen adalékanyag, állományjavító, színező, aroma, tartósítószer nincs), akkor az immunitásunk erősödni fog és egészségesebben fogunk élni.

A magyar orvosok fejlesztették ki a daganatos megbetegedések lehetséges gyógyszerét, az *Avemart*. Ezt a készítményt búzacsíra-kivonatból állítják elő, s az állatkísérletekben bebizonyosodott, hogy a szer megakadályozza az áttétek képződését a rákos sejtekben.

Mindezen, egészségügyi szempontból jelentős érdemei mellett, a terméknek mint kulturális örökségünknek is nagy jelentősége van, nagy valószínűséggel állítható, hogy elterjedtsége a fent említett, földrajzilag jól körülhatárolható területen szinte kizárólagos jelleggel bír, Magyarország más területein ennyire koncentrált megjelenéséről nincs tudomásom.

Kunszentmártonban (és környékén is) a csíramálé tipikusan szezonális étel volt, kora tavasszal, a nagybőjti időszakban fogyasztották. Azaz étletanilag is egy olyan időszakban, amikor a szervezetnek fokozatosan szüksége volt vitaminokra ("tavaszi fáradtság"). Mára ez a szezonális jellege megszűnőben van, késő ősztől tavaszig készítik és fogyaszthatják.

A csíramálé alkalmas volna egy-egy családi vállalkozás számára, eltartására is, s a vállalkozót érdemes volna hűtőkamra vásárlásban segíteni. (Kunszentmártonban jelenleg a kiszombori búzacsíramálé kapható -fém tálcában, lefedve.) A csíramálé alkalmas volna a kistérségi, s akár nagyobb tájegységi értéktárba való felvételre is.

Mindezek alapján úgy vélem, méltó helyet foglalhatna el értéktárunkban.

7. A nemzeti értékkel kapcsolatos információt megjelenítő források listája

Múltidéző kalendárium. Szokások, hagyományok, babonák, régi történetek. Kunszentmárton, 2014. 6. p.

Csizmadia András: Gabonakonyha. – 2. kiad. – Bp., Pillangó K., 2012. (Megőrzött ízek, 2.) 26. p.

III.

MELLÉKLET

Az értéktárba felvételre javasolt nemzeti érték fényképe

