

## Φυτρώνουν όπου τα σπέρνεις: ακόμα και μέσα στην κουζίνα!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Photo: jaimeeandbrian@Flickr

της Λεονί Σταφυλά

Αυτή τη στιγμή στην κουζίνα μου συντελείται ένα μικρό θαύμα: Σε μια σειρά από ελαφρώς πλαγιασμένα βάζα διάφοροι σπόροι (από φασόλια, από αλφάλφα, από μπρόκολο, από κάρδαμο και από αντίδι) «σκάνε» και βγάζουν φύτερες.

Ακόμη είναι εξαιρετικά μικρές αλλά, πού θα πάνε, σε λίγες μέρες θα μεγαλώσουν τόσο ώστε να μπορέσω να φτιάξω μια σαλάτα δικής μου παραγωγής! Για τη διαδικασία θα επανέλθω κάποια στιγμή - όταν θα είμαι σίγουρη ότι πετυχαίνει. Για την ώρα να πω μόνο ότι θυμίζει πολύ το παιχνίδι - πείραμα που κάναμε μικροί παρακολουθώντας τις φακές που βάζαμε σε βρεγμένο βαμβάκι να φυτρώνουν και να μεγαλώνουν.

Για να πω την αλήθεια μου, ποτέ δεν μου είχε περάσει από το μυαλό να φάω φύτερες κι ας διάβαζα παντού ότι θεωρούνται σούπερ τροφές. Μέχρι που είδα τον Jamie Oliver σε μια εκπομπή να ετοιμάζει μια τέτοια σαλάτα τόσο προκλητική που

σχεδόν σαν υπνωτισμένη έτρεξα να βρω φύτερες.

Η σαλάτα με φύτερες φασολιού του Jamie Oliver

1 πακέτο φύτερες φασολιού ή αλφάλφα ή άλλου σπόρου

μισό φλιτζάνι κάσιους

1 κουταλιά μέλι

μισό μάνγκο

1 μικρή πιπερίτσα τσίλι (προαιρετικό)

λίγο ελαιόλαδο

1 κουταλιά σόγια

1 κουταλιά σησαμέλαιο

χυμό από μισό λάιμ ή λεμόνι

1 κουταλιά ψιλοκομμένα φυλλαράκια φρέσκου κόλιανδρου

Σε ένα αντικολλητικό τηγανάκι βάζω λίγο λάδι να κάψει και καβουρντίζω τα κάσιους. Μόλις πάρουν χρώμα, βγάζω το τηγάνι από τη φωτιά και ρίχνω το μέλι κουνώντας να καλυφθούν όλα τα κάσιους.



Στο πιάτο που θα σερβίρω βάζω τις φύτερες. Κόβω στη μέση το τσίλι, πετάω τα σπόρια και το ψιλοκόβω. Το ανακατεύω με τις φύτερες. Κόβω το μάνγκο σε κυβάκια και τα ανακατεύω κι αυτά στη σαλάτα. Από πάνω σκορπίζω τα καραμελωμένα κάσιους.

Σε ένα βαζάκι χτυπάω 1 κουταλιά λάδι με 1 κουταλιά σόγια και περιχύνω τη σαλάτα. Νοστιμίζω με το λάιμ και στολίζω με τον ψιλοκομμένο κόλιανδρο.

**Πηγή:** [bostanistas.gr](http://bostanistas.gr)