

Tisztelt Kóstoltatásban résztvevő!

Az idei tanévben a gyümölcsök és a 100%-os gyümölcslé kiszállítása mellett lehetőségünk van zöldségek kóstoltatására is. A kóstoltatást a zöldség-gyümölcs ágazatot érintő ismeretek átadása, illetve pozitív példák bemutatása kíséri. Ezúton kérem tisztelettel, hogy a színes szóróanyagot a diákok részére kiosztani szíveskedjen, illetve használja saját belátása szerinti mélységben a jelen dokumentumot.

Jogosult tanulók: megegyezik az iskolagyümölcs-program keretében ellátott tanulókkal.

Kérem legyen figyelemmel arra, hogy a zeller allergén, az érintettek részére nem kiosztható!

Iskolagyümölcs program 2014/2015. tanév

zöldség kóstoltatás

1. alkalom

Bizonyára sokszor esztek zöldségekből készült ételeket, de szeretnénk felhívni a figyelmeteket a friss zöldség fogyasztásának fontosságára is.

Az egészséges életmód nem lehet teljes anélkül, hogy zöldséget és gyümölcsöt is szerepeltetnénk az étrendünkben. Ezek azért játszanak kulcsfontosságú szerepet, mivel tele vannak ásványi anyagokkal és vitaminokkal, melyek hozzájárulnak a szervezetünk immunrendszerének megfelelő működéséhez, nem mellesleg nagyon is ízletesek.

Bizonyára sokszor esztek zöldségekből készült ételeket, de szeretnénk felhívni a figyelmeteket a friss zöldség fogyasztásának fontosságára is.

A friss zöldségek 70-90%-ban vizet tartalmaznak, nagy a vitamin, ásványi anyag és rostanyag tartalmuk is. Természetes módon szabályozzák az emésztést, laktatnak és nem hizlálnak, így kifejezetten érdemes friss zöldségeket fogyasztani.

A következő 4 hét során tehát a következő zöldségeket kóstolhatjátok meg: sárgarépa, zeller, retek és cékla.

Reméljük, kedvet csinálunk ahhoz, hogy a későbbiekben is sok friss zöldséget fogyasszatok.

Az alábbiakban néhány hasznos információt találhattok a sárgaréparól.

Sárgarépa

Kiemelt zöldségünk, amelyet már a görögök és a rómaiak is termesztettek. Hiteles információk szerint közép-ázsiaiból került Európába, amelyben a mórok és a spanyolok az "élen" jártak. Táplálkozási szempontból a sárgarépa a gyökérfélék között - jelentős vitaminforrásának köszönhetően - igen előkelő szerepet vívott ki magának. A sárgarépának a megvastagodott, tápanyagokban gazdag gyökerét fogyasztjuk. Íze kellemes, édeskés.

Miért jó?

A növény fontos biológiai hatóanyaga a bétakarotin (más karotinokat is tartalmaz), amelynek egyébként a színét is köszönheti. Karotintartalma, amely jelentős antioxidáns fajtánként változó, 6-15 mg / 100 g között mozog. A szervezet a bétakarotint szükség szerint A-vitaminná alakítja át. Az A-vitamin nélkülözhetetlen továbbá a jó látás és a nyálkahártyák egészsége szempontjából. Az A-vitamin hiányában kialakulhat a farkasvakság. A gyökér tartalmaz még flavonoidokat és illóolajat is. Alacsony energiaértéke miatt 218 kJ (52 kcal) szívesen alkalmazzák különféle diétáknál, de fogyasztása ajánlott szív- és keringési betegségekben szenvedőnek is. Azért is érdemes tudatosan beiktatnunk táplálkozásunkba, mert karotinjai erősítik az immunrendszert, és egyes vizsgálatok szerint a daganatos betegségek megelőzésében is fontos szerepük lehet. A sárgarépa hatóanyagainak köszönhetően részt vesz a szabad gyökök károsító hatásának megakadályozásában is. A népi orvoslás vizelethajtóként is alkalmazza.

Hogyan fogyasszuk?

A sárgarépát szinte minden formában fogyaszthatjuk, nyersen, főzve, párolva, sütve, stb. E kiváló zöldségünk nélkülözhetetlen kelléke a magyar konyhának. Ma már szerencsére egyre tudatosabban fogyasztjuk. Íze a legtöbb konyhai nyersanyaghoz jól illeszkedik, és nagy előny, hogy egész évben beszerezhető.

A sárgarépát főzve fogyasztva több bétakarotinhoz juthatunk, mint nyersen, mivel a vastag sejtfalak miatt a szervezet a nyers sárgarépa bétakarotintartalmának csak negyedét képes hasznosítani. A hőkezelés során azonban károsodnak a sejtfalak, így a szervezet számára a karotin hozzáférhetőbbé válik.

A sárgarépapüré a kisbabák pépes étrendjének fontos részét képezik, mivel jól hat az emésztésre, és megakadályozza a puffadást és a székrekedést.

Tipppek - tanácsok

A sárgarépa jól tárolható, vermekben vagy pincében. Homokba ágyazva egész éven át eltartható anélkül, hogy karotintartalma veszendőbe menne. Ha téli elvermeljük, érdemes csak a teljesen egészséges gyökereket elrakni, különben a sérültek könnyen megrohadhatnak.

Több háztartásban mélyhűtőládákban tárolják a téli időszakra.

Sokak kedvelik a házilag gyártott répalévet. Ha gyümölcscentrifuga segítségével sárgarépalé készítésre adjuk a fejünket, érdemes a répaléhez ananász illetve almalét is keverni, illetve ízlés szerint citromlevet tenni.

Érdekesség

Magyarország egyes részein a szárított leveléből mind a mai napig teát készítenek, amelynek vérnyomáscsökkentő hatást tulajdonítanak. Régen azt tartották, hogy lehetséges az A-vitamin elővitaminjának a túladagolása, de a legújabb kutatások ezt már nem támasztják alá. Több tanulmány is hangsúlyozza, hogy a vitaminok a természetes nyersanyagban jobb hatásfokúak, és jobban hasznosulnak, mint kapszula vagy tablettá formájában.

Forrás: www.hazipatika.com