

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**

**2. alkalom**

**Cékla**

**Ismerjük meg!**

A cékla a libatopfélék családjába (Chenopodiaceae) tartozik. Kétéves növény, amelynek levelei az első évben tölevelek, a másodikban szárlevelek. Szára a második évben képződik. A növénynek karógyökere van, amely a répatestek kialakításában játszik fontos szerepet. Gyökere húsos, leveses.

A megvastagodott répatestet fogyasztjuk, amelynek alakja lehet gömbölyű, hengeres vagy lapos. A répahús színe általában vörös, de lehet sárgás is. Hazánkban általában csak a vörös változatát termesztik. A kutatások szerint Elő-Ázsiából került Ázsiába (itt gyógyításra is használták), majd onnan Európába. A Földközi-tenger környékén őshonos.

## Miért jó?

A cékla nagy mennyiségben tartalmaz jó vízkötő képességű pektint. Kiváló vérképző, és jól szabályozza a máj anyagcsere folyamatait. Egyes vizsgálatok szerint megakadályozza a daganatos sejtek szaporodását is.

Számos vizsgálat bebizonyította, hogy a céklalé segít a vörösvérsejtek regenerálásában és szaporodásában, ezért bizonyos helyeken kiegészítő gyógymódként ajánlják vérszegénység esetén. A cékla, A, B1, B2 és C-vitamint tartalmaz, ásványi anyagok közül pedig folsavat, foszfort, kén, nátriumot, káliumot valamint magnéziumot. Jelentős szerepe van a méregtelenítésben, rendszeres fogyasztásával közérzetünk javulhat. A céklában található cukor könnyen hasznosítható, így gyors energiaforrást jelenthet a szervezetnek, és várandós anyák is bátran fogyaszthatják.

A népi gyógyászat javasolja a céklalé fogyasztásátmenstruációs zavarok esetén is. A szervezet a zöldségek közül a céklából tudja kinyerni a legtöbb vasat.

## Hogyan fogyasszuk?

A céklát főként salátaként, étel-kiegészítőként hasznosítják, illetve fogyasztják. Közkedvelt ételismiszer alapanyaga az energiaszegény étrendnek. Az ételismiszer-feldolgozó ipar jótékony tulajdonságai miatt bébiételekbe is keveri, de készítenek belőle céklaport, valamint sűrítményt is.

Hetente egyszer ajánlott "céknapot" tartani, ami azt jelenti, hogy érdemes minimum 3dl gyümölcscentrifugával frissen préselt céklalevet meginni. A tömény céklalé nem tartozik a legízletesebb zöldséglevelek közé, de sárgarépalével vagy uborkalével hígítva ízletesebbé válik. Így fogyasztva kiváló májtisztító hatású. A cékla, főleg télen az egyik legfontosabb vitamin és ásványianyag-forrásunk, és jó hír, hogy már por alakban is elérhető a boltokban.

## Tippek - tanácsok

Ha a céklát tápanyagokban gazdag talajban termeljük, a gumók jól fejlődnek. Sok háztartásban - főleg télen - főtt céklából készítenek savanyúságot torna felhasználásával. Ilyenkor a céklát héjastól kell megfőzni, ezért főzés előtt jó alaposan meg kell mosni. (Van, aki még kefével is megtisztogatja). Lefedve vagy kuktában kislángon hamarabb megfő, illetve megpuhul.

## Érdekesség

A céklát már a babilóniaiak és a fóníciaiak is nagy mennyiségben termesztették. A népi hagyomány szerint Nagy Károly annyira bízott gyógyhatásában, hogy rendeletben szabályozta termesztését. A görögök Delphoiban céklával áldoztak Apollónak, míg a rómaiak lázcsillapításra használták a céklát, Magyarországon a XVII. században vált ismertté a cékla vörös változata.