

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

3. alkalom

Zeller

A zeller jól ismert gyógy- és fűszernövényünk, amelyet már a görögök is előszeretettel fogyasztottak. Kiváló vízhajtó tulajdonsága mellett ízletessé teszi étелеinket.

Ismerjük meg!

A zeller (*Apium graveolens*) ismert gyógy- és fűszernövény, amely az ernyősvirágzatúak (*umbelliferae*) családjába tartozik. Dél-Európából terjedt el, ma többféle változata ismert és termesztett.

A meleg, napos helyeket kedveli. Ismert népies neve celler. Értéke inkább gyökérgumójában rejlik, de a szárát is hasznosítják. A görögök már az ókorban fogyasztották gyógyító erejéért, és ezernyi jó tulajdonsággal ruházták föl. Széles körben elterjedt az a hit is, hogy a zeller nemivágy-serkentőként hatásos, de ez klinikailag nem bizonyított. Hazánkban a reneszánszban vált konyhakerti növényé.

A nagyvilágban három változata terjedt el, hazánkban a gumós fajtát termelik. A halványító és metélő zeller levéllevele 25-45 mg/100g C-vitamint tartalmaz, míg a gumós változatában csak nyomokban lelhető fel ez a típusú vitamin.

Miért jó?

A zeller - a petrezselyemmel együtt - azon népi gyógy- és fűszernövények közé tartozik, amelyek erős vízhajtó hatásúak. A népi gyógyászat szerint még arra is képes, hogy a vesehomokot kihajtsa.

A zeller nagy értéke a sok szerves nátrium, de megtalálható benne a kalcium, a foszfor, a vas, a magnézium, a kálium és néhány nyomelem is. A levele tartalmaz illóolajat (limonént, szelinént, alkil-ftalidokat), furokumarinokat és flavonoidokat is.

A zeller serkentőleg hat a veseműködésre. Emésztési panaszok, étvágytalanság esetén is gyakran alkalmazzák. A növény hatóanyagai révén erősíti az immunrendszert.

Hogyan fogyasszuk?

A zeller gyógyhatása akkor érvényesül legjobban, ha nyers állapotban fogyasztják. A növénynek mind a gumóját, mind pedig a felső zöld részét hasznosítják. Zöldje a májusi palántázási időszak után folyamatosan szedhető, gumója ősze húsosodik. Felhasználható nyersen salátákhoz, de kiváló fűszerei a különféle főzelékeknek, leveseknek, mártásoknak is. Hús- és tojáspástétomokhoz is jól illik és fontos szerepet játszik a diétás étkezésben is. A magyar reformkonyhában közkedvelt ételnek számít a zellerkrémleves, amely elkészítése könnyű és gyors. Aki vizelethajtóként szeretné alkalmazni, az készíthet magjából vagy összeaprított leveléből gyógyteát is. A téli időszakokban többen kedvelik a zellerlét almával vagy répával ízesítve. Ezt a finom italt léfacsaró edény segítségével készíthetjük el. Főleg a vidéki háztartásokban télire készítenek ún. zellersót, amely őrölt zeller levél és só keveréke. A nagyobb zellergumókból sok háztartásban ízletes rántott zellert készítenek.

Tippek - tanácsok

A zellergumóban lehetnek szivacsos részek, de ettől még fogyasztható. Van, aki a szivacsos részt kidobja, de nyugodtan fel lehet használni. Ha a piacon vásárolunk zellert, érdemes megvizsgálni, hogy a levelek és a szár frissek-e, és kicsit nyomkodjuk meg, így hamar észrevehetjük, ha gond van vele. Ha nyomásra puha, akkor vagy szivacsos a belseje, vagy rothadt, ugyanis a zeller hajlamos a rothadásra, különösen, ha nem megfelelően tárolják. Ősszel, ha felszedik a zellert, érdemes hűvös helyen, például pincében tárolni. Akinek nincs alkalmas tároló helyisége, az a mélyhűtőben is tarthatja szépen meghámozva és felszeletelve.

Érdekesség

Az ókori görögöknél nagy tisztelete volt a zellernek. Az atlétikai versenyek győzteseit virágcsokor helyett néhány zellerlevéllel jutalmazták. A rómaiak vértisztító növényként tisztelték, talán ez lehet a magyarázata, hogy zellerből font koszorút hordtak a nyakukban a másnaposságtól tartó férfiak. A középkorban olasz földművesek termesztetni kezdték azt a zeller fajtát, amely vadon növény. hegyi zellerként volt ismert. A mai ismert nagy, húsos, lédús, egyenes szárú zeller csak a késői XVIII. században alakult ki, de az európai konyhákban csak a XIX. században vált igazán ismertté, miután Németországban jelentős nemesítésen esett át. Az Egyesült Államokban a zellert kenyérre kenhető formában és mártásokban étvágygerjesztőnek használják.