

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

4. alkalom

Retek

Ismerjük meg!

A retek (*Raphanus sativus*) húsos karógyökerét fogyasztjuk. Számos fajtáját ismerjük, például a hónapos, a nyári és az őszi-téli retket. Legelterjedtebbek a piros, a fehér és a fekete héjúak. Az egyik legkeresettebb primőrtermék a hónapos retek. Népszerűsége abban rejlik, hogy a téli hónapok után az egyik legkorábban piacra kerülő zöldségféle, fontos tavaszi vitaminforrás. A nyári retek a hónaposnál nagyobb gumójú, valamivel hosszabb tenyészidejű, viszont tovább fogyasztható és lassabban pudvásodik. Az őszi és a téli (fekete) retek a legnagyobb gumójú és télen is jól tárolható. Már az ókorban felismerték hasznosságát: adatok vannak arra, hogy az egyiptomi piramisok építómunkásai is fogyasztották. Kelet-Ázsiában még régebben, évezredek óta termesztik. Onnan a hagyomány szerint a nagy utazó, Marco Polo hozta be Európába, ma pedig a kontinensünk minden országában ismerik, kedvelik.

Miért jó?

Jó hírért leginkább közismerten gazdag C-vitamin tartalmának köszönheti. Legfontosabb hatóanyagai a kén-tartalmú illóolajok, a mustárolaj-glikozid, a raphanol, és a valóban bőséges C-vitamin. Illóolajai serkentik az epe termelődését és a kiürülését is, máj- vagy epehólyag-gyulladás esetén gyorsítja a gyógyulást. A mustárolaj-glikozid köhögéssel járó betegségek esetén jótékony hatású: oldja a nyákot és csillapítja a köhögést. Általános tapasztalat sok nemzedéknyi idő óta, hogy az emésztést segítő, az étvágyat növelő, erősítő, vitaminban gazdag táplálék. Természetgyógyászok véleménye szerint hetente rendszeresen fogyasztva a retekfélék megelőzhetik az epekő képződését.

Hogyan fogyasszuk?

A "reggel méreg, délben éték, este orvosság" mondás nem szó szerint értelmezendő, inkább csak némi elővigyázatosságra, mértékletességre int. Egyébként is ez a népi bölcsesség elsősorban a nehezebben emészthető, nagyobb illóolaj tartalmú fekete retekre vonatkozik, de annak fogyasztását sem a napszakok szerint érdemes korlátozni, hanem inkább csak az egyéni érzékenységre érdemes figyelni. A "reggel méreg" kitétel annyiban igaz, hogy éhgyomorra nem jó retekfélét enni: szakértők legalább egy szelet kenyeret ajánlanak mellé, különösen az érzékeny gyomrúak számára. Nyersen fogyasztjuk. Lehet enni magában pici sóval, vagy a legkülönbözőbb salátákat gazdagítva vele, hús mellé tálalva, vagy sajttal előételként. Szépen díszíti a húsvéti sonka-tojás tálat is.

Tippek, tanácsok

Nemcsak kellemes ízű éték lehet belőle, hanem gyógyító hatású táplálékként is számon tartják. Gyógynövényként két formában, léként és szirupként alkalmazzák. A préselt reteklevet ajánlják epebántalmak kúrálására (négy héten keresztül, naponta többször fogyasztva belőle).

Érdekesség

Különlegesség a köhögés enyhítésére ajánlott retekszirup. Ezt fekete retekből készítik: a megmosott, kettévágott gumó közepébe lyukat fúrnak, majd mézet öntenek az üregbe. Néhány óra alatt a méz az üregbe szivárgó reteklevéllel gazdagodik, és elkészül a jótékony hatású retekszirup, amelyet leginkább száraz, kínzó, elhúzódó köhögésre ajánlanak.

Figyelmeztetés

Reteklevet üres gyomorra semmiképpen nem tanácsos inni. Gyomorhurut (gastritis), gyomorfekély, epekő, valamint az epeutak elzáródása esetén nem ajánlatos a retekfélék fogyasztása, különösen a fekete retek kerülendő.