A retek

HÃºsvÃ©t tÃ¡jÃ¡n mÃ¡r megjelenik az elsõ hÃ³naposretek, majd szinte az Ã©v minden napjÃ¡n asztalunkra kerÃ¼lhet valamelyik fajtÃ¡ja: a feketeretek, a jÃ©gcsapretek. Nemcsak hogy elkÃ©pzelhetetlen a szendvics vagy a pÃ¡stÃ©tomos kenyÃ©r nÃ©lkÃ¼le, de mÃ©g egÃ©szsÃ©ges is.

Plinius rÃ³mai tÃ¶rtÃ©netÃ-rÃ³ szerint Egyiptomban magjÃ¡bÃ³l olajat nyertek, s ezÃ©rt fontos kultÃºrnÃ¶vÃ©nykÃ©nt termesztettÃ©k. MagjÃ¡n kÃ-vÃ¼l gyÃ¶kerÃ©t is hasznÃ¡ltÃ¡k. DioszkoridÃ©sz Ã³kori gÃ¶rÃ¶g tudÃ³s megÃ¡llapÃ-totta, hogy a retek javÃ-tja az emÃ©sztÃ©st. HasonlÃ³ megÃ¡llapÃ-tÃ¡st tett Galenus is, aki mint Ã©tvÃ¡gygerjesztõt ajÃ¡nlotta. A nÃ©pi gyÃ³gyÃ¡szatban is sokoldalÃºan hasznosÃ-tottÃ¡k. A retek leve Ã©s a reszelt retek elõsegÃ-ti a kÃ¼lÃ¶nbÃ¶zõ mikrobÃ¡ktÃ³l szÃ¡rmazÃ³ betegsÃ©gek gyÃ³gyÃ-tÃ¡sÃ¡t.

Â

Az Ã³korban is kedveltÃ©k

Egyiptomban mÃ¡r i. e. 2700-ban szerepelt az Ã©telek kÃ¶zÃ¶tt mint nagy mennyisÃ©gben fogyasztott zÃ¶ldsÃ©gnÃ¶vÃ©ny. EurÃ³pÃ¡ban a germÃ¡nok Ã©s szlÃ¡vok lakta terÃ¼leteken a kÃ¶zÃ©pkorban kezdtÃ©k termeszteni. HazÃ¡nkban is rÃ©gÃ³ta termesztik. A legrÃ©gebbi kertÃ©szeti szakkÃ¶nyvekben mindenÃ¼tt talÃ¡lhatÃ³ a retekrõl leÃ-rÃ¡s. FelhasznÃ¡lÃ¡sa sokoldalÃº volt. BetegsÃ©gek gyÃ³gyÃ-tÃ¡sÃ¡ra legtÃ¶bbszÃ¶r a magjÃ¡t hasznÃ¡ltÃ¡k.

Â

KÃ¼lÃ¶nbÃ¶zõ szÃ-nû Ã©s formÃ¡jÃº

A retek csÃ-põs Ã-zÃ©t egy kÃ©ntartalmÃº allil- Ã©s butil-mustÃ¡rolaj okozza. FajtÃ¡nkÃ©nt, a termesztÃ©si kÃ¶rÃ¼lmÃ©nyektõl fÃ¼ggõen vÃ¡ltozik a mustÃ¡rolaj-tartalom.

A nÃ¶vÃ©nynek rÃ©pateste fejlõdik, amely kÃ¼lÃ¶nfÃ©le szÃ-nû Ã©s alakÃº. Lehet piros vagy fehÃ©r, gÃ¶mb alakÃº, vagy hengeres szÃ¡rgumÃ³, vagy orsÃ³ alakÃºra megvastagodott gyÃ¶kÃ©r. Legkedveltebb a piros hÃ³napos retek, majd kÃ¶zvetlenÃ¼l utÃ¡na jelenik meg a piacon a nagyobb testû, Ã¼vegesen fehÃ©r jÃ©gcsapretek. A legnagyobbra nõ az õszi-tÃ©li tÃ¡rolÃ¡sra alkalmas fekete retek.

Â

C-vitaminban gazdagabb a szabadfÃ¶ldi

TÃ¡plÃ¡lkozÃ¡si jelentõsÃ©gÃ©t tÃ¶bbek kÃ¶zÃ¶tt a benne lÃ©võ C-vitamin adja. Egyes fajtÃ¡kban nagy B1-vitamin-Ã©s jelentõs cukortartalmat hatÃ¡roztak meg. Az egyes retekfajtÃ¡k C-vitamin-tartalma eltÃ©rõ. A szabadfÃ¶ldÃ¶n nevelt retekben tÃ¶bb a C-vitamin, mint a hajtatottban. A termesztÃ©si kÃ¶rÃ¼lmÃ©nyek erõsen befolyÃ¡soljÃ¡k a nÃ¶vÃ©nyek beltartalmi Ã©rtÃ©kÃ©t. Ugyanannak a retekfajtÃ¡nak kÃ¼lÃ¶nbÃ¶zõ egyedeit vizsgÃ¡ltÃ¡k meg laboratÃ³riumban, s szÃ¡mokban a kÃ¶vetkezõ jelentõs kÃ¼lÃ¶nbsÃ©geket Ã¡llapÃ-tottÃ¡k meg:

Â

Â

A vizsgÃ¡lt nÃ¶vÃ©ny	SzÃ¡razanyag %	C-vitamin-tartalom mg /100 g
SzabadfÃ¶ldi retek	6,8	47
ÃœveghÃ¡zi retek	5,8	

30

Â

FõzelÃ©k
is kÃ©szÃ¼lhet belõle

Mint
lÃ¡ttuk, magjÃ¡Ã©rt is termesztettÃ©k. A nÃ¡lunk szokÃ¡sos gumÃ³fogyasztÃ¡son tÃºl egyes
orszÃ¡gokban a levelÃ©t fõzelÃ©kkÃ©nt fogyasztjÃ¡k. A lomb beltartalmi Ã©rtÃ©kei
kedvezõbbek, mint a gumÃ³Ã©.

A fekete retek kÃ¶hÃ¶gÃ©snÃ©l a tÃ¼dõ tisztÃ-tÃ¡sÃ¡ra
alkalmas. Reszelve mÃ©zzel keverhetõ, vagy egy nagy fekete retek kÃ¶zepÃ©t kivÃ¡jva
a keletkezett Ã¼regbe egy kis mÃ©zet teszÃ¼nk; a retek Ã-gy nedvet ereszt. Ezt
kÃ¶hÃ¶gÃ©s, rekedtsÃ©g ellen lehet hasznÃ¡lni. Gyomornak, epÃ©nek egyarÃ¡nt jÃ³t tesz a
retek. A hÃ³napos retek sajÃ¡tsÃ¡ga ugyanaz, mint a fekete retekÃ©, csak a hatÃ¡sa
gyengÃ©bb.

A
bûneset elõtt az ember a nÃ¶vÃ©nyek termÃ©seit fogyasztotta. A bûneset Ãºj helyzet
elÃ© Ã¡llÃ-totta az embert. Teremtõnk az â€žegyed
a mezõnek fÃ¼vÃ©t" (1MÃ³z 3:18) felszÃ³lÃ-tÃ¡ssal segÃ-tsÃ©get nyÃºjtott. A zÃ¶ldsÃ©gfÃ©lÃ©k
Ã-gy mindennapi tÃ¡plÃ¡lkozÃ¡si cÃ©lra alkalmasak, de gyÃ³gyÃ¡szati cÃ©lbÃ³l is Ã¡ldÃ¡st
jelentenek. HasznÃ¡ljuk ki a nekÃ¼nk adott lehetõsÃ©geket! Kertjeinkben termeljÃ¼nk
egÃ©szsÃ©ges kÃ¶rÃ¼lmÃ©nyek kÃ¶zÃ¶tt nÃ¶vÃ©nyeket, hogy mi is egÃ©szsÃ©gesek lehessÃ¼nk.

Â

Fekete
IstvÃ¡n

agrÃ¡rmÃ©rnÃ¶k