

A retek

Hásvét táján megjelenik az első hánaposretek, majd szinte az év minden napján asztalunkra kerülhet valamelyik fajtája: a feketeretek, a jögcsapretek. Nemcsak hogy elközelíthetetlen a szendvics vagy a pástómos kenyérnél, de még egyszés is.

Plinius

római történetírás szerint Egyiptomban magjából olajat nyertek, s ezért fontos kultúrnyaként természetközök. Magján kívül gyökereit is használják. Dioszkoridész 3. századi műve tudás megállapította, hogy a retek javára az emésztést. Hasonló megállapítást tett Galenus is, aki mint étvagygyerjesztő ajánlotta. A napi fogyasztásban is sokoldalúan hasznosították. A retek leve az a reszelt retek elősegíti a kalciumban lévő mikroorganizmusok szűrmazás betegségek gyógyítását.

Á

Az
3. században is kedvelték

Egyiptomban

mielőtt i. e. 2700-ban szerepelt az ételtek között mint nagy mennyiségben fogyasztott zöldségny. Európában a germánok és szlovok lakta területeken a középkorban kezdtek természetközök. Hazánkban is régóta termesztik. A legközelebbi kertészeti szakkönyvekben mindenütt található a retekéről leírás. Felhasználása sokoldalú volt. Betegségek gyógyítására leggyakrabban a magját használják.

Á

Kalciumban
szánu és formájú

A
retek csapós zét egy köntartalmú allil- és butil-mustárolaj okozza.
Fajtajánkat, a természetközök kalciumban lévő fűgően változik a mustárolaj-tartalom.

A növénynek ropateste fejlődik, amely kalciumban és szánu alakú. Lehet piros vagy fehér, gömb alakú, vagy hengeres szögű, vagy ors alakúra megvastagodott gyökér. Legkedveltebb a piros hánapos retek, majd közzvetlenül utána jelenik meg a piacon a nagyobb testű, végesen fehér jögcsapretek. A legnagyobbra nő az őszi-téli tárolásra alkalmas fekete retek.

Á

C-vitaminban
gazdagabb a szabadfelelő

Táplálkozási

jelentőségét tekintve benne lévő C-vitamin adja. Egyes fajtákban nagy B1-vitamin- és jelentős cukortartalmat tartalmaztak meg. Az egyes retekfajták C-vitamin-tartalma eltérő. A szabadfelelő nevelt retekben több a C-vitamin, mint a hajtatottban. A természetközök erősen befolyásolja a növények beltartalmát. Ugyanannak a retekfajtának kalciumban lévő egyedeit vizsgálják meg laboratóriumban, s számokban a kalciumban lévő nbségeket állapították meg:

Â

Â

A
vizsgált mennyiség

Százalékos arány
%

C-vitamin-tartalom
mg /100 g

Szabadföldi retek

6,8

47

Éveghézi retek

5,8

Â

Főzelékek
is károsíthat belőle

Mint
lájtuk, magjait is természetiek. A nálunk szokásos gumifogyasztáson töl egyes
országokban a levelét főzelékként fogyasztják. A lomb beltartalmi értékei
kedvezőbbek, mint a gumóé.

A fekete retek kárhátgátnál a tődőtisztítására
alkalmas. Reszelve mázzal keverhető, vagy egy nagy fekete retek kárpót kivájva
a keletkezett rétegbe egy kis mézet teszünk; a retek ág nedvet ereszt. Ezt
kárhátgátnak, rekedtség ellen lehet használni. Gyomornak, epének egyaránt jót tesz a
reték. A hársnapos retek sajátosága ugyanaz, mint a fekete reteké, csak a hatása
gyengébb.

A
bűneset előtt az ember a névények terméseit fogyasztotta. A bűneset új helyzet
előt állította az embert. Teremtőnk az ézged
a mezőnek fát" (1Mz 3:18) felszállással segétséget nyújtott. A zldségfélék
ág mindennapi táplálkozási célra alkalmasak, de gyógyászati célból is jldást
jelentenek. Használjuk ki a nekünk adott lehetőségeket! Kertjeinkben termeljünk
egészséges kármények kázzátt névényeket, hogy mi is egészségesek lehessünk.

Â

Fekete
István

agrármények