

A retek

Hétfőn megjelenik az első hétfőnaposretek, majd szinte az év minden napján asztalunkra kerülhet valamelyik fajtája: a feketeretek, a jégcsapretek. Nemcsak hogy elkészíthetetlen a szendvics vagy a pástétomos kenyér nélkül, de még egészséges is.

Plinius

római író szerint Egyiptomban magjából olajat nyertek, s ezért fontos kultúrának tartották. Magjain kívül gyökerét is használták. Dioszkoridész 3. kori görög tudós megállapította, hogy a retek javára az emésztést. Hasonló megállapítást tett Galenus is, aki mint gyógygerjesztőt ajánlotta. A napi fogyasztásban is sokoldalúan hasznosították. A retek leve és a reszelt retek elősegíti a kalciumban és szelénben gazdag betegség megelőzését.

Á

Az

3. korban is kedvelték

Egyiptomban

már i. e. 2700-ban szerepelt az ételek között mint nagy mennyiségben fogyasztott zöldség. Európában a germánok és szlovák lakta területeken a középkorban kezdték termeszteni. Hazánkban is régóta termesztik. A legközelebbi kertészeti szakkönyvekben mindenütt található a retekrolé. Felhasználása sokoldalú volt. Betegségek gyógyítására leggyakrabban a magját használták.

Á

Kalciumban és

szelénben is gazdag

A

retek csapadék és zöldség egy tartalmú alil- és butil-mustárolaj okozza.

Fajtajánkat, a természetesi kalciumban és szelénben gazdag mustárolaj-tartalom.

A növénynek ropogósra fejlődik, amely kalciumban és

szelénben is gazdag. Lehet piros vagy fehér, gyökér alakú, vagy hengeres szögletes, vagy hosszú alakú megvastagodott gyökér. Legkedveltebb a piros hétfőnapos retek, majd kalciumban és szelénben gazdag utána jelenik meg a piacon a nagyobb testű, 4-vegesen fehér jégcsapretek. A legnagyobbra nő az őszi-téli retekrolé alkalmas fekete retek.

Á

C-vitaminban

gazdagabb a szabadfelelő

Tápanyagok

jelentős részét a benne lévő C-vitamin adja. Egyes fajtákban nagy B1-vitamin-

és jelentős cukortartalmat tartalmaznak. Az egyes retekfajták

C-vitamin-tartalma eltérő. A szabadfelelő nevelt retekben több a C-vitamin,

mint a hajtítottban. A természetesi kalciumban és szelénben gazdag növények

beltartalmú tartalom. Ugyanannak a retekfajtának kalciumban és szelénben gazdag egyedek vizsgáltak

meg laboratóriumban, s szőlőkben a kalciumban és szelénben gazdag betegeket

állapították meg:

Â

Â

A
vizsgált menny

Szárazanyag
%

C-vitamin-tartalom
mg /100 g

Szabadföldi retek

6,8

47

Ásványi retek

5,8

A

Főzelék
is készíthető belőle

Mint

látjuk, magját is termesztették. A nálunk szokásos gumafogyasztáson túl egyes országokban a levelét főzelékként fogyasztják. A lomb beltartalmi értékei kedvezőbbek, mint a gumáé.

A fekete retek káposztánál a tördő tisztább és alkalmas. Reszelve mézzel keverhető, vagy egy nagy fekete retek káposztát kivajva a keletkezett rétegbe egy kis mézet teszünk; a retek így nedvet ereszt. Ezt káposztával, rekedtség ellen lehet használni. Gyomornak, epének egyaránt jót tesz a retek. A hétnapos retek sajátos íze ugyanaz, mint a fekete reteké, csak a hatása gyengébb.

A

bűneset előtt az ember a növények terméseit fogyasztotta. A bűneset új helyzet elé állította az embert. Teremtőnk az ézred a mezőnek fát" (1Móz 3:18) felszállt a földdel segítőget nyújtott. A zöldekgélekek így mindennapi táplálkozási céllá alakultak, de gyógyászati célból is áldást jelentenek. Használjuk ki a nekünk adott lehetőségeket! Kertjeinkben termeljünk egyszakos káposztálmányok káposztát növényeket, hogy mi is egyszakosok lehessünk.

A

Fekete
István

ágrármányok