

## Hasznos információk a kifestőben szereplő zöldségekhez

### Petrezselyem

#### Eredete, elterjedése:

Tibériusz császár idején a rómaiak kezdték el először termesztetni a zellerfélék családjába tartozó petrezselymet. Ez a Földközi-tenger vidékén őshonos fűszernövény források környékén vadon is nő, neve is eredeti termőhelyét jelöli, hiszen a petroselinum a görög petrosz, vagyis szikla és a szerion, növény tagokból áll. A helytelenül fehérrépának vagy szimplán csak gyökérnek is nevezett petrezselyemnek két altípusa van: a levél- és a gyökérpetrezselyem. Előbbit olasz vagy francia petrezselyemnek is nevezik, levele fodros, íze üde, gyökerei vékonyak és szerzteágazóak. A gyökérpetrezselyem Hamburg környékéről származik, nevéből is adódóan húsos karógyökeret növeszt, míg leveleinek aromája a zellerre emlékeztető.

#### Beltartalmi értékei:

A petrezselyemnek nem a tápértéke számottevő, inkább ízesítőképesége miatt közkedvelt és rendszeresen használt fűszernövény. Gyökere és herbája egyaránt vizelethajtó, segít a vesekő megelőzésében, míg a petrezselyemzöldjének fogyasztása inyvérzés és fogínygyulladás esetén lehet hatásos. Nagy mennyiségű fogyasztása nem ajánlott várandós nőknek, mint általában az illóolaj tartamú, erősen csípős és a hashajtó hatású gyógy- és fűszernövények. Hagyományos konyhai felhasználása azonban nem okoz semmilyen problémát. Vitamin és ásványi összetétele folytán pozitívan hat a látás és a látással kapcsolatos ingerekre. A petrezselyem az egyik legnagyobb tára a vitaminoknak és ásványoknak, ezért fokozza a test ellenálló képességét, bármely betegséggel szemben.

#### Néhány jó tanács:

A magyar konyha egyik legismertebb és legnépszerűbb ételízesítőt levesekhez, húshoz, köretre és tojásételekhez is használhatjuk. Íze és zamata miatt szinte bármelyik zöldséghez jól passzol. Ha a friss zöldjét alufóliába csomagoljuk és lefagyasztjuk, friss marad. Tisztítókúránál a zöldségkeverékek és frissen préselt zöldséglevek szinte kihagyhatatlan összetevője.

### Kelkáposzta

#### Származása, elterjedése:

Már több mint ezer éve termesztik Európában. Olaszkáposzta néven is ismert, valószínűleg Savoya környékéről származik.

Itthon a déli területeken termelik, elsősorban Mohács és Szentés környékén. Színe sötétebb, íze lágyabb, mint a fejes káposztának. Létezik sima levelű és fodros változatban is.

#### Beltartalmi értékei:

Energiatartalma alacsony, csak 30 kcal/100 gr, ezért nagyon jól beleillik a különböző diétákba. Gazdag vitaminokban, A-, B-, C- és E-vitamin is van benne. Kalciumtartalma erősíti a csontokat. Nagyon gazdag rostokban, és vastartalma is kimagasló. Ismert immunerősítő, gyulladásgátló hatása. Eleink fogfájásra kicsit összetörték sodrófával a leveleit, és ezzel borogatták a fájó fogakat.

#### Néhány jó tanács:

Kevésbé puffaszt, mint a fejes káposzta, jobban is emészthető, magasabb a fehérjetartalma. Jól áll neki a kömény és a fokhagyma. Nagyon gyorsan megfő, édeskés ízét szinte mindenki szereti. Az igazán profik nem hagyják ki a húslevesből sem. A bablevesbe is jól illik néhány zenge kelkáposztalevél. A kelkáposzta főzeléket rosszul is el lehet készíteni, de egy kis köménnyel, krumplival, fokhagymával nagyon finom lehet. Egyes kutatások azt igazolták, hogy minél tovább fő, annál erősebb lesz a tipikus káposztaszag, ezért is elég csupán néhány percig főzni.

## Sárgarépa

### **Származása, elterjedése:**

A sárgarépa az egyik legismertebb zöldség Európában, és a Délnyugat-Ázsiában őshonos vadmurok háziiasított alfaja. Már a görögök és a rómaiak is termesztették a Földközi-tenger medencéjében, s külön érdekessége, hogy a most elterjedt narancssárga színű nemesített fajtáját a hollandoknak köszönhetjük, az ókori fajták között fehér, piros, zöld, sárga, sőt még sötétlila is volt. Első magyarországi leírása 1664-ből származik, s a hazai konyha elképzelhetetlen lenne sárgarépa nélkül.

### **Beltartalmi értékei:**

A népi orvoslás általános immunerősítőként ismeri a sárgarépát, vizelethajtó hatása mellett jó a máj- és az epebántalmakra. Jelentős béta-karotin forrás, aminek a színét is köszönheti, ezt az anyagot a szervezet A-vitaminná alakítja át, ami a szem, valamint a nyálkahártya épségének megőrzésében játszik szerepet. A béta-karotin megelőzi a bőr kiszáradását, s ezzel késlelteti öregedését, és az UVA- sugarakkal szemben is ellenállóbbá teszi bőrünket. Akárcsak a többi zöldség, a sárgarépa is segít megelőzni a szív- és érrendszeri megbetegedéseket, továbbá ki kell emelni rákmegelőző hatását is. Azon kivételes zöldségek közé tartozik, mely táplálóból megfőzve, ugyanis a szervezet a nyers répában lévő béta-karotinnak mindössze negyedét hasznosítja a vastag sejtfalak miatt.

### **Néhány jó tanács:**

Nagy előnye kedvelt zöldségünknek, hogy pincékben és vermekben sokáig eláll, s ha például homokba rakjuk, akkor egy évig sem romlik meg, ráadásul a béta-karotin sem vész el belőle. Pince híján természetesen akár le is fagyaszthatjuk. Érdeemes tudni, hogy ha megfőzzük, akkor több béta-karotint tudunk szervezetünkbe juttatni, mint nyers fogyasztásakor. Nemcsak salátákhoz, levesekhez ajánlott, de köretként is kiváló, illetve finom csemegét is készíthetünk belőle. Egy serpenyőbe a répa mellé vaját, egy csipetnyi sót, valamint egy kávéskanál cukrot kell tenni, majd negyedéig felönteni vízzel. Fedő nélkül, lassú tűzön kell főznünk, míg a víz elfő, így a sárgarépa sziruposává válik, mintegy kandírozzuk.

## Paradicsom

### **Származása, elterjedése:**

Mexikó és Közép-Amerika az őshazája a paradicsomnak, Európában a 16. század végén vált ismertté ez a kétszikűek családjába tartozó ízletes zöldség, amit gyógyhatása mellett dísznövényként is termesztettek. Először a spanyolokat és a portugálokat hódította meg a kontinensen, majd Olaszországban is megjelent, onnan terjedt el Európa-szerte. Magyarországi források először az 1650-es évek körül említik, termesztését Budapest környékén 1880 környékén kezdték. Az első paradicsomtermelők Dunakeszi kertészek voltak, az 1870-es években kezdtek el foglalkozni vele. Számítalan fajtáját ismerjük, az apró koktélpáradicsom mellett a fűrtös is elterjedt, a kerek mellett a bordázott, a hosszúkás is. Létezik belőle szinte tűzpiros, narancsba hajló, citromsárga és zöld egyaránt.

### **Beltartalmi értékei:**

A paradicsom vitaminokban gazdag. Az ásványi anyagok közül nátriumot, magnéziumot és foszfort találunk benne, míg energiatartalma rendkívül alacsony, hiszen 100 gramm paradicsom mindössze 15 kalóriát tartalmaz. Rendkívül jó hatással van szervezetünkre likopintartalma is, ami csökkenti daganatok kialakulását, továbbá véd a degeneratív idegrendszeri megbetegedésekkel szemben. Az UV-sugárzás káros hatásait is csökkenti a likopin jelenléte, így nem véletlen, hogy kozmetikumokhoz is felhasználják a paradicsomot. Tartalmaz továbbá egy tomatin nevű, mikrobaölő vegyületet is.

### **Néhány jó tanács:**

A héjának és magjának a fogyasztása nem javasolt az érzékeny emésztőrendszerrel rendelkezőknek, ritkán pedig allergiás reakciót is kiválthat. Érdekes, hogy a 20. század második feléig nyersen alig fogyasztották, a paraszti házaknál lecsót vagy levest főztek belőle. Ha nem szeretünk bajlódni a pucolásával, akkor érdemes fél percre lobogó vízbe mártani, s utána könnyedén lehúzzuk a héját. A pizzákról szinte sosem hiányozhat a paradicsom, akár szósz formájában, akár díszítésre használjuk.