

A cékla

A cékla, főleg a téli hónapokban, az egyik legfontosabb vitamin- és ásványianyag-forrásunk. Jellegzetes bíbor színű, a répafélék családjába tartozó, eredetileg Dél- és Közép-Európában őshonos növény. Mára már szinte az egész világon termesztik. Főleg a gyökerét fogyasztjuk, de zsenge hajtásai, levelei salátába keverve fogyaszthatók. Jelentős a kálium, kalcium, vas, nátrium, foszfor és kén tartalma, valamint gazdag antioxidáns tulajdonságú A-, B- és C-vitaminban. A népi gyógyászatban kiváló vérképzőként ismerik. A céklalé sárgarépalével keverve májtisztító, májvédő hatású. Erősíti az immunrendszert. Magas folsav tartalma miatt kismamák számára ajánlott a fogyasztása. Mivel gyökérzöldségről beszélünk, ezért mindenképp érdemes vegyszermentes talajban nevelt céklát vásárolni, mert a különböző növényvédő szerek, kemikáliák a gyökérben raktározódhatnak.



Tárolása:

Homokkal rétegezve a pincében egész télen át eltartható. A hűtőszekrény zöldséges rekeszében is hetekig eláll, ha a földet nem mossuk le a gumókról.

Készítette: Porkoláb Viktória 8.a