



Mit kell tudnunk a zöld leveles zöldségekről?

Milyen a kelkáposzta, a spenót, a sóska, a medvehagyma, a rukkola, és a fejes saláta egészségre gyakorolt pozitív hatásai

Oktatóanyag Kóstoltatáshoz

Készítette: Csaholczi-Horváth Alexandra, Dietetikus



Kelkáposzta

A kelkáposzta egy leveles, keresztes virágú zöldség, mely a fejes káposzta rokona, de íze nem annyira domináns, illetve könnyebben is termeszthető nála. Valószínűleg Olaszországból származik. Magyarországon főleg Mohács és Szentén környékén termesztik. Rendkívül gazdag rostban és antioxidánsokban, C- és K-vitaminban, valamint vasban is.

Mivel magas az antioxidáns tartalma, kitűnő immunerősítő, segít felvenni a harcot a szervezetbe kerülő káros anyagokkal szemben. Béta-karotin és szelén tartalma jó bizonyos daganatos betegségek megelőzésében és a látás egészségének fenntartásában is. Gyulladáscsökkentő hatású.



Magas rost- és víztartalma miatt jó hatású az emésztőrendszer egészségére, a koleszterinszintre, illetve a vastagbélrák kockázatának csökkentésére is.

A benne található kalcium-és foszfor elengedhetetlen a fogak-és a csontok egészségéhez, és a vérnyomás csökkentéséhez. Vastartalma segíti a vérképzést. Terhesség alatt is javasolt, mert folsav-tartalma jó hatású a magzat fejlődésére.

Puffasztó hatása sokkal kisebb, mint a fejes káposztáé, illetve gazdagabb fehérjében és tápanyagokban is, mint rokona. Nátriumban szegény, illetve kalóriatartalma is nagyon alacsony, 100 gramm kelkáposztában alig 30 kcal található, így fogyókúrába is beilleszthető.

B-vitamin tartalmának köszönhetően az idegrendszer egészségére is jótékony hatású. Magas C-és E-vitamin tartalma a bőrápolásban is fontos szerepet játszik.

A kelkáposztát főzhetjük, párolhatjuk, készülhet belőle többek között leves, rakott étel, főzelék, fasírt, saláta, és chips is.

Lássunk egy finom és egészséges receptet kelkáposztával!

Bulguros-vöröslencsés rakott kel

Hozzávalók:

- 20 dkg bulgur
- 1 fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma, nagyon apróra vágva
- 2 db sárgarépa
- 20 dkg vörös lencse
- 1 fej kelkáposzta

Tetejére:

- 1-2 gerezd reszelt fokhagyma
- 1 kis pohár tejföl
- 15 dkg reszelt sajt



Elkészítés:

Először is, kétszeres mennyiségű vízben megfőzzük a bulgurt. Míg fő, kevés olajon megpirítjuk a felaprított vöröshagymát, hozzáadjuk a fokhagymát, és a felszeletelt répát is. Hozzá tesszük a vörös lencsét, és annyi vizet, hogy ellepje az egészet, majd megfőzzük.

Közben kb. 10 percre főzzük lobogó vízben a levelekre szedett kelkáposztát, utána kivesszük belőle. Ha ezután egyből jeges vízbe tesszük, megmarad a szép színe.

Összekeverjük a megfőtt bulgurt a lencsével, sózzuk, borsozzuk, majd egy nagy sütőtálban rétegezzük a lencsés bulgurt és a kelkáposztát. A tetejét megkenhetjük fokhagymás tejföllel és megszórhatjuk reszelt sajttal. 180 Celsius-fokos sütőben kb. 30 perc alatt elkészül!

Spenót

A spenót, vagy más néven paraj Közép-és Délnyugat-Ázsiában őshonos. Számos néven ismert, pl: spinót, spenát, barátparéj. Franciaországban a 16. században terjedt el, majd onnan Magyarországra is hamar eljutott, 1590-ben már említették a források itthon is. Ma már több, mint 60 országban termesztik. A világ legnagyobb termelői: Kína, Amerikai Egyesült Államok, Törökország, Japán és Kenya.



Kimagasló az A-vitamin tartalma, így jó hatással van a látásra, és a szövetek, nyálkahártyák egészségére is. K-vitamin-tartalma alapvetően szükséges a véralvadási folyamatokhoz. Már egy spenótlevél fedezi egy felnőtt ember napi K-vitamin szükségletének a felét.

C-vitamin-tartalma révén erős antioxidáns és immunerősítő. A C-vitamin hozzájárul a bőr egészségéhez is, ugyanis a kollagéntermeléshez is nélkülözhetetlen. Folsavtartalma szükséges a normál sejtműködéshez, valamint a terhesség alatt is nagyon fontos a fogyasztása a magzat egészséges fejlődéséhez. Kalcium-tartalma szükséges a csontok és a fogak szilárdságához, valamint az idegrendszer, a szív- és az izmok működéséhez is.

Lutein és zeaxanthin-tartalma a szem egészségét támogatja.

Található benne még magnézium, kálium, B6-és E-vitamin is. Nagy a vastartalma, de mivel ez növényi (nem hem vas), nehezebben szívódik fel, mint az állati (hem vas), és ezt az

A lutein és a zeaxanthin, ahogy a béta-karotin is, a karotinoidek csoportjába tartoznak. Elnyelik a káros ibolyántúli sugárzást, és semlegesítik a retinában a rossz hatású szabadgyököket.

oxalátok is akadályozzák! A magas oxalát- és nitráttartalma miatt ne vigyük túlzásba a fogyasztását!

Mivel 100 gramm nyers spenótban csak 30 kcal van, fogyókúrában is ajánlott a fogyasztása!

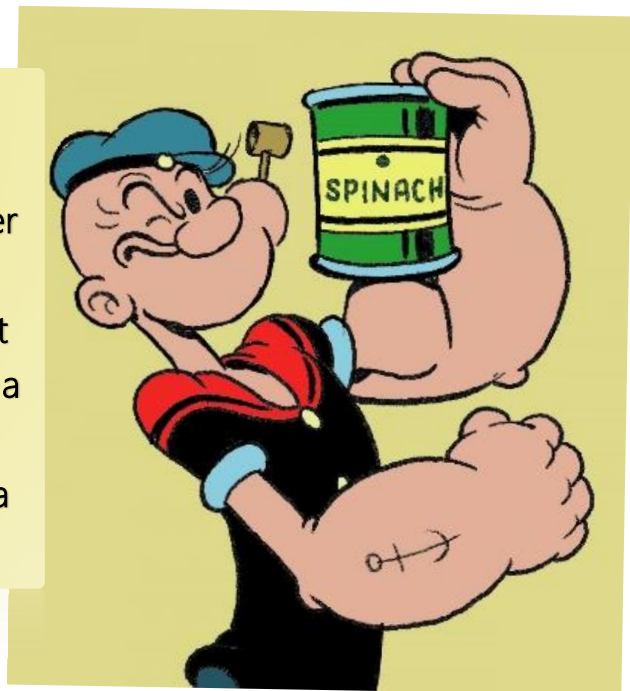
Nem ajánlott a fogyasztása vesekő esetén, mivel nagy a kalcium és az oxalát tartalma is, illetve véralvadásgátló szerek szedése esetén sem, mivel magas a K1-vitamin-tartalma, mely befolyásolhatja ezen gyógyszerek hatásait!

Leggyakrabban főzelékként használják fel, illetve salátaként, turmixokba, vagy köretként.

Hem vas: nagyobb arányban szívódik fel a bélből, fő forrásai az állati eredetű táplálékok.

Nem hem vas: a növényi eredetű táplálékokban fordul elő, és rosszabb a felszívódása, mint az állati eredetű vasnak.

A spenótot Popeye a tengerész karaktere tette világhírűvé, aki a sorozatban a spenóttól lett szuper erős. Alapja azonban egy téves vizsgálat volt, ugyanis egy német kémikus elírta egy tizedesjeggyel a spenót vas-tartalmát, így tízszer annyinak gondolták azt, és erre a tévhitre épült Popeye alakja is.



A spenótfőzelékbe azért célszerű kevés tejet rakni, mert a tej kalciumtartalma reakcióba lép a paraj oxálsav-tartalmával, így kevesebb lesz a vesekő kialakulásának az esélye.

Nézzünk egy finom receptet spenóttal!

Spenótos muffin

Hozzávalók:

- 20 dkg friss spenót
- 1 kis fej vöröshagyma
- 2 evőkanál olívaolaj
- só
- 1 gerezd fokhagyma
- 25 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
- 5 g szódabikarbóna
- 2 tojás
- 130 ml tej
- 5 dkg reszelt trappista sajt

Tetejére:

- 5 dkg reszelt trappista sajt

Elkészítés:

Megmossuk a spenótleveleket, majd feldaraboljuk őket.

A vöröshagymát apróra reszeljük, megfuttatjuk az olívaolajon, majd rátesszük a spenótot, sózzuk és 1-2 percre pároljuk. Ha kész, ráreszeljük a fokhagymát.

Összekeverjük a lisztet a szódabikarbónával és egy csipet sóval.

A tojásokat robotgéppel felverjük, hozzátegyük a tejet és a reszelt sajtot, a kihűlt spenótot és a lisztes keveréket. A kiolajozott muffin formában elosztjuk a masszát, a tetejükre sajtot teszünk, és 180 Celsius-fokos sütőben kb. 30 perc alatt készre sütjük a muffinokat.



Sóska

A sóska a keserűfűfélék családjába tartozó növény, mely a Kárpát-medencében őshonos. Előfordul Észak-Amerikában és Ázsiában is. A növény minden része felhasználható, porként gyógyászati célokra is alkalmazzák.



Kiemelkedő a vas-és a C-vitamin tartalma, a levét régebben skorbutban szenvedő betegeknek is adták. Magas a foszfor-tartalma, ezért a csontok, fogak egészségét is segíti, de a spenóthoz hasonlóan oxálsav-tartalma is nagy, ezért fogyasztása vesekőre hajlamos személyeknek nem ajánlott nagy mennyiségben. A foszfor mellett kalcium-tartalma is erősíti a csontokat és a fogakat.

Rostban gazdag növény, így hatékony emésztőrendszeri problémák ellen is. Mivel 100 grammjában csak 22 kcal-t tartalmaz, fogyókúrázóknak is ajánlott.

A skorbut a C-vitamin hiányában kialakuló, súlyos betegség. Tünetei: vérzékenység, fáradékonyosság, izomgyengeség, ínysorvadás, fogyás, lassú sebgyógyulás. Szerencsére a mai világban nagyon ritka.

Magas a flavonoid- és az antioxidáns-tartalma, így immunerősítő, valamint jótékony hatású a koleszterinszintre és a vérnyomásra is.

C-vitamin-tartalma hozzájárul a kollagén képződéséhez, így a bőrnek is jót tesz, illetve számos bőrbetegségben is ajánlott, mivel antimikrobiális és antiallergén tulajdonságai is vannak.

Az antimikrobiális szó azt jelenti, hogy képes elpusztítani a mikrobákat, például a baktériumokat és a gombákat.

A sóskának vízhajtó hatása is van, illetve teljesítményjavító is a benne levő gyümölcssavnak köszönhetően, ugyanis ez stimulálja a vérképző és az immunrendszert, így javasolják például vizsgák előtt is a fogyasztását.

Nyersen is nagyon finom, tehetjük salátákba, de készülhet belőle leves, főzelék, szós, mártás stb. Teát is készíthetünk belőle fahéjjal, gyömbérrel, ami fogyasztható melegen és hidegen is.

Lássunk egy finom és egészséges receptet sóskával!

Tökmagos sóskakrém

Hozzávalók:

- 20 dkg sóskalevél
- 4 evőkanál olívaolaj
- 1 teáskanál só
- 10 dkg pirított tökmag
- 1 gerezd fokhagyma

Elkészítés:

A hozzávalókat egy edénybe tesszük, botmixerrel pürésítjük, és kész is.

Ehetjük halhoz, párolt zöldségekhez, főtt vagy sült krumplihoz, levesekhez, salátákhoz.



Medvehagyma

A medvehagyma az amarilliszfélék családjába tartozó, egyszikű növény. Nevét onnan kapta, hogy a barna medvék nagyon szeretik. Népies nevei: poroshagyma, sajamas, sarima, jurda, vadfokhagyma. Íze a fokhagymáéra hasonlít.



Kedvezően hat az emésztőrendszerre, enyhíti a fejfájást és a szédülést, csökkenti a magas vérnyomást, tisztítja a vesét és a vért. Érelmeszesedés-ellenes és gyulladáscsökkentő hatású. Érvédő, javítja az inzulinérzékenységet, segít csökkenteni a koleszterinszintet, és gátolja a vérrögképződést. Immunerősítő, csökkenti a migrénes rohamok gyakoriságát, illetve felső légúti megbetegedésekre is hatásos. Baktériumölő és javítja az étvágyat. Természetes antibiotikum.

A népgyógyászatban gombás fertőzésekre is használják borogatásként. A belőle készült bor és tea kiváló köhögésre, mert oldja a váladékot. Dohányzás okozta krónikus köhögésre is ajánlott.

Nyersen is tökéletes, pl. vajas kenyérré szórva, vagy salátákhoz keverve, de nagyon finom leves, főzelék és krém is készülhet belőle. Fűszerként nagyon sok ételhez használható, például húskok mellé is jó választás, de pesto, pogácsa, muffin és tésztaszósz is készülhet belőle.



Mivel a véralvadási folyamatokra is hatással van, fogyasztása nem ajánlott azoknak, akik valamilyen véralvadásgátló gyógyszert szednek.

Most pedig jöjjön egy finom és egészséges medvehagymás recept!

Medvehagymás szendvicskrém

Hozzávalók:

- 25 dkg túró
- 5 evőkanál natúr joghurt
- 6-7 db medvehagyma levél
- só, bors

Elkészítés:

A túró és a joghurtot botmixerrel krémesre keverjük, majd hozzáadjuk a felaprított medvehagymát, sózzuk, borsozzuk és kész is.

Rukkola

A rukkola (borsmustár) a keresztesvirágúak családjába tartozik, rokonai a káposztafélék. A Földközi-tenger vidékén és Dél-Európában őshonos, vadon terem Marokkó partjainál, Portugáliától Törökországig. A legjelentősebb rukkola termeszítő országok: Franciaország, Egyiptom és Olaszország. Magyarországon a második világháború után terjedt el úgy, hogy magjait a lenmaggal együtt behurcolták, így főleg a lenmag mellett, mint gyomtársulás szaporodott el.

A szedésénél különösen nagy elővigyázatosságra van szükség, mert levele könnyen összetéveszthető a gyöngyvirágéval, ami mérgező!



Magas az A-, B2-, B5-, C- és K-vitamin tartalma, valamint a kalcium, vas, magnézium, foszfor, kálium, mangán és szilícium tartalma is. Nagyon gazdag rostokban és antioxidánsokban is, valamint klorofillban, mely hatékonyan veszi fel a küzdelmet bizonyos rákkeltő anyagokkal szemben. K-vitamin-tartalma hozzájárul a csontok és a fogak egészségéhez. Gyulladáscsökkentő és emésztésvajító, támogatja a vastagbél munkáját. Magas B-vitamin-tartalma segíti az idegrendszer működését, jótékonyan hat a memóriára, folsavtartalma miatt pedig várandós anyáknak is ajánlott.



Segít csökkenteni a gyomorsav mennyiségét, és fekélyek ellen is hatékony lehet. Csökkenti egyes daganatos betegségek kialakulásának kockázatát, támogatja a tüdő működését és gyorsítja a sebgyógyulást. Szabályozza a koleszterin-és a vércukorszintet.

Magvainak illóolaja serkenti az emésztést, védi a nyirokrendszert és a csontokat.

Íze hasonlít a borséhoz és a mustáréhoz. A kisebb levelek íze enyhébb, a nagyobbak csípősebbek. Leggyakrabban más salátákkal vegyítik, vagy pizzafeltétnek használják, de szendvicsekre is jó, illik a csirkehúshoz, a halhoz, valamint burgonyás, tojásos, paradicsomos fogásokhoz is. Keverhetjük rizottóhoz, bulgurhoz, helyettesíthetjük vele a spenótot, de készülhet belőle leves is.

Következzen egy egészséges rukkolás recept!

Lencsés rukkola saláta

Hozzávalók

- 2 db közepes sárgarépa
- 20 dkg sütőtök
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 3 ek. olívaolaj
- 25 dkg lencse
- 10 dkg rukkola
- olívaolaj vagy balzsamecet ízlés szerint



Elkészítés:

Megpucoljuk a sárgarépát, a sütőtököt és a vöröshagymát. A répát és a tököt kockákra vágjuk, a hagymát szeletekre. Sütőpapírral bélelt tepsire tesszük őket és meglocsoljuk olívaolajjal. Sózzuk, borsozzuk és 200 Celsius-fokos sütőben kb. 30 perc alatt megsütjük.

A lencsét puhára főzzük, majd hozzáadjuk a sült zöldségeket és a rukkolát. Öntetként ízlés szerint használhatunk olívaolajat vagy balsamecetet.

Fejes saláta

A fejes saláta az őszirózsafélék családjába tartozó levélzöldség. Őshazája Dél-Európa, Észak-és Nyugat-Afrika. Európában a görögök terjesztették el, akik az egyiptomiaktól vették át. Nálunk a 17. század óta ismerik. Magjait már a több, mint 4000 éves piramisokban is megtalálták.



Tartalmaz jelentős mennyiségű C-vitamint, karotint, A-, és B-vitamint (B1, B2, B6), meszet, foszfort, vasat, káliumot és kalciumot is. Vitamintartalmánál fogva immunerősítő, javítja a látást, jó hatású az idegrendszerre és a szív- és érrendszerre.

Kiváló rostforrás, így jótékonyan hat az emésztőrendszerre, és segít csökkenteni a koleszterinszintet. 95 %-os a víztartalma, ezáltal

Az ókori görögök hittek abban, hogy a saláta segíti az alvást, ezért étkezések végén fogyasztották.

vízajtó hatású, stimulálja a vérképzést és a veseműködést.

Többnyire nyersen fogyasztjuk szendvicsekhez, sültetekhez. Leves is készülhet belőle, illetve főzelék a spenóthoz hasonlóan, fokhagymásan. Fogyaszthatjuk petrezselyemmel, metélőhagymával, bazsalikkal, újhagymával, és fokhagymával is, melyek kiemelik az ízét. Nagyon jól mennek hozzá a különböző dresszingsok is, pl. az olívaolajos, a joghurtos, és a kefirös öntet.



Nézzünk egy egészséges és finom salátás receptet!

Brokkolis salátakrémleves

Hozzávalók:

- 2 db fejessaláta
- 2 db újhagyma
- 1 csokor petrezselyem
- 1 közepes darab brokkoli
- 1,5 liter víz
- só, bors
- 1 dl tejszín

Elkészítés:

A salátát, az újhagymát, a brokkolit és a petrezselymet kisebb darabokra vágjuk és edénybe tesszük. Felöntjük vízzel, sózzuk, borsozzuk és feltesszük főni. Ha a zöldségek megpuhultak, levesszük a tűzről és botmixerrel pürésítjük. Hozzáadjuk a tejszín, majd visszateszük a tűzre és újraforraljuk.



Köszönjük szépen, hogy elolvastátok ezt az oktatóanyagot, reméljük sok érdekes információval gazdagodtatok!