

Minden, amit a cékláról tudni érdemes



A céklát leggyakrabban salátaként szoktuk fogyasztani, bár számos módon felhasználható, pl. lehet belőle levest, főzeléket is készíteni. **A cékla a mángold, a cukorrépa és a takarmányrépa „rokona”**, gyakran termelt zöldség kis kertekben is, de a népi orvoslás gyógynövényként is elismeri. Formája lehet gömb alakú, vagy hengeres.

100 g cékla energiatartalma 31 kcal, 1,3 g fehérje, 0,1 g zsír, 5,9 g szénhidrát és 4,24 g rost van benne. Folsav tartalma jelentős (73 µg – bár ez fajta függő), C-vitamin tartalma 13 mg (mellyel csak nyersen fogyasztott formában számolhatunk). Ásványi anyagok közül a magnézium, kálium és mangán tartalma jelentős. Nem csak a cékla gumója tartalmaz értékes ásványi anyagokat, hanem a friss levele is, bár télen ezt nincs lehetőségünk felhasználni.

A cékla fogyasztása köztudottan előnyös szív- és érrendszeri betegségek és daganatos betegségek megelőzésében. Sajnos mindkét betegségecsoport Magyarországon a vezető megbetegedések közé tartozik, különösen veszélyeztetettek a cukorbeteg is – elsősorban 2-es típusú cukorbeteg – ezek kialakulásában. Így érdemes lenne napi, heti szinten céklát használni az étrendünkben.

A gumóban található antocián a tapasztalatok szerint nem csak a daganatmegelőzésben, hanem a kezelésben is szerepet játszhat, ehhez elsősorban a nyersen történő fogyasztást – préselt lé, nyers saláta – ajánlják. A kutatások szerint főként a vastagbél-, a prosztatata- és a mellrák esetében alkalmazható. A daganatos betegeknél nagyon fontos, hogy az étrend-

kiegészítők fogyasztása mindig orvosi ellenőrzés mellett történjék. Ne várjunk csodát egy készítménytől, mivel ahogy a daganatok kialakulása, úgy a kezelése is összetett folyamat.

A népi orvoslás is a nyersen történő fogyasztásnak tudja be a „gyógyhatást”, több betegség esetében javasoltnak tartják vizelethajtó, vérképző hatása miatt, fogyaszthatják bél-, gyomor- és epebetegyek is. A cékla egészségre gyakorolt hatását több területen kutatják, köztük például mint vérnyomáscsökkentőt és teljesítményfokozót sportolóknál.

A nyers céklát nem mindenki fogyasztja szívesen földes íze miatt, de ez kissé elfedhető, ha a céklát sárgarépával együtt préseljük. A gyufaszál vastagságúra vágott nyers céklából és sárgarépából is kellemes ízű saláta lesz alma cikkekkel és citromos-olajos öntettel összeérelve.

Természetesen a héjában megfőzött cékla is ajánlható, hiszen a benne lévő rostok fogyasztása így is előnyös számunkra, és héjában főzve a vitaminok és ásványi anyagok is részben megőrződnek. Cukorbetegknél az is fontos szempont, hogy a glikémiás indexe 60% körüli, és mivel egy-egy adagban kb. 10-20 dkg mennyiséget fogyasztunk, így a glikémiás terhelése alacsony.

Érdekesek:

- Nemcsak burgonya chips-ek vannak, hanem zöldség chips-ek is, melynek egyik összetevője a cékla.
- A cékla cukormentes torta versenyen is szerepelt már a torta alapanyagai között.
- Diabétesz klubnapjainkon mindig szívesen fogyasztották a hagyományos (ecetes pácleves) saláta helyett a majonézes alapú céklasalátát. Igaz, ennek „kicsit” magasabb a kalóriatartalma, így fogyni vágyóknak kevésbé ajánlott.