

HÁZI PRAKTIKÁK

Mi mindenre jó a zeller?

• Gyökérgumójától a szárán át a levelekig minden részét felhasználhatjuk – a zeller azon növények közé tartozik, amelyeket a fűszerezés, ízesítés mellett gyógyászati célokra is használhatunk.

A zeller (latin nevén: *apium graveolens*; népies nevén: celler) közismert gyógy- és fűszernövény, amelynek értéke többnyire a gyökérgumójában rejlik, de a szárát, levelét is egyaránt hasznosítják. A növény levele illóolajakat és flavonoidokat tartalmaz, ugyanakkor gazdag kalcium-, foszfor-, vas-, magnézium- és káliumforrás is. A benne lévő B-vitaminok pedig fokozzák szervezetünkben a szénhidrát-anyagcserét. A zeller azon gyógy- és fűszernövények közé tartozik, amelyek erősen vízajtó hatásúak. A népi gyógyászat szerint serkentőleg hat a veseműködésre, képes akár a vesehomok kihajtására is. Emellett emésztési panaszok, étvágytalanság esetén is gyakran alkalmazzák. Hatóanyagai révén erősíti az immunrendszert. Főtt zeller levét hosszabb ideig naponta fogyasztva enyhíthetők a köszvény és reuma tünetei.

Fűszernövényként felhasználhatjuk nyersen salátákhoz, de kiváló ízesítője lehet a különféle főzelékeknek, leveseknek és mártásoknak. Hús- és tojáspestótomokhoz szintén jól illik, és fontos szerepet tölthet be a diétás étkezésben is. Vizelethajtó-

nak alkalmazva a magjából vagy összeaprított leveleiből főzzünk gyógyteát. Készíthetünk házilag zellersót is, őrölt zellerlevél és só keverékéből, amelyet főként grillsültek fűszerezésére alkalmazhatunk. A szárított, morzsolt leveleket jól zárható edényben tartjuk. Mivel a levelek táplálják a gumót, ezért mindig csak közvetlenül felhasználás előtt szabadítsuk meg zöldjétől a zellergumókat, hogy azok frissek maradjanak. Egészen eltérően ugyanúgy tároljuk, mint a sárgarépát vagy a petrezselymet. A megtisztított gumót a hűtőszekrény zöldségtárolójában akár 10 napig is eltarthatjuk. A mélyhűtőben fél évig is eláll. Felhasználás előtt a zellert áztassuk be legalább 10 percre, hogy tisztítása könnyebb legyen. Ezután a vizet cseréljük le, majd enyhe dörzsöléssel mossuk le a gumót. A kiálló dudorokat és gyökérszalakat éles késsel távolítsuk el, héját burgonyahámozóval pucoljuk.



Fűszernövényként felhasználhatjuk salátákhoz, de kiváló ízesítője lehet a különféle főzelékeknek, leveseknek, mártásoknak és húsoknak is

▶ FORRÁS: PIXABAY.COM

SKANDI

Az állomáson

Három katona a peronon iszogat a vonat érkezése előtt. A jó hangulatban lekésik a vonatot. A következő vonat két óra múlva indul, de csak két másodperccel az indulás előtt kapnak észbe, így ketten felszállnak, egyikőjük ott marad, s nagy röhhögésbe kezd. A vasutas megkérdi, mit röhhög, hiszen lekészte a vonatot. Mire ő:
- Az lehet. De a másik... (poén a rejtvényben).

1	KELET	ANTIK	2
FEJETLEN LÉŐ!			
RÉSZBEN ÉTKES!			
TENGERI HAL			
ZÖRGÉS RÉSZ!			
A BIKA ELLENFELE	MEGA-PARKING	KOCSIBAN ÜLNEK!	KUBAI, OLASZ, SPANYOL ÚTKÖZET
3			
SEBÉSZETI ESZKÖZ			MÉTER
			ÖSSZEAKASZKODÁS
KÉT LITER!	SZÉKELY KIRÁLYFI RÖGDARAB!		
FELSŐ VÉGTAG RÉSZÉ	AMELY SZEMÉLYEK NORVÉG, KAMB., OL.		
		ARRAFELE!	2/3 PAD!
FÁT FÖLDRE BORÍT	FÜSZER-NÖVÉNY		
FÜSZER	NEWTON		
É		MŰVÉSZI ALKOTÁS	

Séta közben

Arisztid sétál a feleségével, egyszer csak felröppen előttük egy galamb és rápottyant a grófnő gallérrjára. A grófnő megborzong:
- Arisztid kérem, nincs magánál egy kis papír?
- Van drágám. ...? (poén a rejtvényben).

TARKÍTÁS	KORHOL	NERVUS	1
ERRE A HELYRE			
NEON, HIDROGÉN			
ÉPÍTŐJÁTÉK			
ZORRÓ JELE	GRAMM		
VOLT	ERŐSEN		
ÉRTÉKPAPÍR			
		2/3 SAV!	KERTI ESZKÖZ
		ELEM!	
TESSÉK, FOGD	ILLETVE (RÖV.) NÉMET NÉVELŐ	GÉPKOCSI (RÖV.)	
PARKING		LE	
TÁBORI EDÉNY	IDEGEN NŐI NÉV RÉSZBEN TANUL!	CSEN	
		TESLA	
TRÓJA	J		

A lapunk tegnapi számában megjelent rejtvények megfejtései: **Temetésen** – ... a nagyapád van benne? **A végén kiderül!** – Hozzátk ide a ventilátort.

HIRDETÉS

MELLÉKLETEINK

Hétfő

Kilátó
Látótér
Hit-vallás
előretölti
Halvörtség

Kedd

Erdélyi Sport
Nem lehet panasz a pályafutásomra
A labdarúgóvilágban új korszak kezdődött a Székelyföldön

Szerda

Erdélyi Gasztró
Spenót: hidegen, melegen
A kulinárius világhírű spenót receptjeit megismerheted

Csütörtök

Erdélyi Napló
Hisszadaktól

Péntek

HETI TÉVÉMŰSOR
Liget

SZÓRAKOZTATÓ TARTALMAK MINDEN NAPRA!

Szekelyhon