

Céklaáldozat, céklatörvény, szerelmi ajzószer és a többiek

## Ettél már céklahamburgert?

Az egyik legősibb, a világ minden táján kedvelt zöldségféle a cékla, amely nemcsak a gasztronómiában, hanem gyógyító hatásáról is ismert, és a természetes kozmetikai eljárások hívei is előszeretettel alkalmazzák.



A gasztronómiában felhasznált növények általában a feldolgozás (hőkezelés) során elvesztik hasznos tulajdonságaikat, elsősorban élettani hatásaik nagy részét. Nem így a cékla, amely főzött formában is megtartja ezeket, ezért akár nyersen, akár feldolgozva vitaminok forrása.

### ÁLDOZAT AZ ISTENSÉGEKNEK

Már az időszámítások előtti korszakból (i. e. 26 századból) megmaradt thébai piramisban találtak olyan leleteket, amelyekből arra következtettek, hogy ismerték a céklát akkoriban. Igaz, nem ették, hanem gyógyítottak vele. Akárcsak később, például a görög *Hippokratész* (aki a cékla levelét sebkötözősre használta), a római *Claudius Galenus*, a perzsa *Ibn Sina*, később pedig a svájci *Paracelsus* is gyógyított céklával.

Az időszámításunk előtt már ismert volt a babiloniak és a föníciaiak körében is, egy legenda szerint *Afrodité* szépségének titka a cékla lehetett, Delphoiban pedig egyenesen céklaáldozatokat is bemutatnak az istenségeknek.

A rómaiak közvetítésével jutott el a növény Európa északi területeire. Mivel

gyógyító hatása egyértelmű volt, a középkori kolostorok veteményeseiben és mezőgazdasági területein termesztették. A cékla levét elsősorban beteg, legyengült emberek szervezetének felerősítésére használták. Mivel termesztése viszonylag csekély befektetést igényelt és a vetemény gondozása sem volt túlságosan munkaigényes, a Franciaország és Németország alapítójának tartott *Nagy Károly* rendeletben kötelezte céklatermesztésre alattvalóit.

### SZEGÉNYEK ELEDELE

A reneszánsz korban makacsul tartotta magát az az elképzelés, hogy az a férfi és nő, aki ugyanaból a céklából eszik, szerelemre gyullad egymás iránt. Magyarországon a XVII. században vált ismertté. *Lippai János* Posoni kert című trilógiájának harmadik kötetében (Veteményes kert, Bécs, 1664) már megkülönbözteti a cékla vörös, sárga és fehér változatát. Száz évvel később *Kibédi Mátyus István*, aki a XVIII. század második felében Küküllő és Maroszlék főorvosaként praktizált, az ottani rossz közegészségügyi állapotok miatt megírta, nyolckötetes *Diaetetica* című művében emlékeztet arra, hogy az antik hispán történetíró, *Martialis* a céklát a kovácsok ebédjének nevezi, mert könnyen hozzáférhető, olcsó táplálék, ugyanakkor a munkájuk következtében „szorulni szokott hasokat hasznoson lágyítja.”

### BETEG VAGY? EGYÉL CÉKLÁT!

Szinte vég nélkül sorolható, hogy az évszázadok során milyen betegségekre ajánlották a céklát a régi korok tudósai. A görögök úgy tartották, a vért hűsíti, a középkorban a fejfájás és a fogfájás csillapítójaként ismerték, az indiai orvoslás vérképzőként tartja számon, valamint máj- és bélbetegségek esetén is ajánlja. Ma már a modern tudomány is igazolta ezeket

az állításokat, megerősítve, hogy kúraszerűen alkalmazva a céklalé a vese- és epekövek feloldásában hatékony fegyver. Fogyókúrázók, cukorbetegség is korlátlanul fogyaszthatják, az American Heart Association pedig magas vérnyomást csökkentő képességére esküszik.

### KEZD DIVATOSSÁ VÁLNI

A magyarországi céklatermesztés az utóbbi évtizedekben gyakorlatilag stagnál: másodvetésként évi 3-400 hektáron kerül a hazai földre, összesen mintegy 10 ezer tonnányi terméshozammal. Pedig, és itt már szintén a jelenlegi eredmények alapján állíthatjuk: ismét divatba jött a cékla, keresett és sikeres alapanyag, amelyből szinte minden kínált készlet elfogy – a kis- és nagykereskedők pultjairól. És most a cékla gasztronómiai felhasználásáról: az esetek többségében lé formában kerül a fogyasztók asztalára, de nagyobb mennyiségben alkalmazzák különböző élelmiszerek (például gyümölcsjoghurtok, fagyaltok) színezésére is. Jelentősnek mondható még salátaként történő feldolgozása – nyers, ecetes vagy majonézes formában –, főleg a téli, vitaminszegény időszakban hetente többször javallott a fogyasztása. Ennek ellenére hazai fogyasztása nem éri el az évi egy kilogrammot sem, bár a szakemberek esküsznek rá, hogy itt az idő, amikor ismét divatba jön.

### KÜLFÖLDI SIKERTÖRTÉNET

A cékla a környező sláv nemzetek konyháiban sokkal jelentősebb helyet foglal el, mint nálunk, elég csak a tőlünk észak-északkeletre élő nemzeteknél – Ukrajnában, Oroszországban, Litvániában és Lengyelországban – közkedvelt „borscs”-ra gondolni. A hazai modern, progresszív gasztronómia ugyan újra felfedezte ezt a zöldséget – hiszen egyre többet hallhatunk céklás-csokis muffinról, céklafagyiról, céklagombócról vagy éppen céklarizottóról. Az angol nyelvű országokban pedig a legújabb örület a céklahamburger, amelynek készítésekor a húspogácsába céklakivonatot kevernek, antioxidáns-tartalmának segítségével csökkentve a rossz zsírok szervezetben történő elraktározódását.

Kolbe Gábor



# BUDAPESTI NAGYBANI PIAC ZRT.

BUDAPEST WHOLESALE MARKET CO.



Wholesale  
Markets  
Foundation

[www.nagybani.hu](http://www.nagybani.hu)

1239 Budapest, Nagykörösi út 353.  
Tel.: +36-1/814-5300 Fax: +36-1/ 285-5333