

VRTNO KORENJE

Že mostiščarji so gojili korenje, torej je ena najstarejših vrtnin, ki ji po domače rečemo mrkva, mrkev, mrkeljca...Na vrtu je rad v družbi čebule. Barve korenov pa so oranžna, vijolična, rumena, rdeča, bela. Vsebuje beta karoten, pektin, rudnine in vitamine. Beta karoten se v telesu spremeni v A vitamin, seveda pa se to zgodi ob prisotnosti maščob. S kuhanjem, ki pa ne sme biti predolgo, dobimo več beta karotena kot iz surovega. Karoteni so antioksidanti, če uživamo živila, ki so bogata z njimi, zmanjšujemo tveganje za bolezni srca in ožilja ter raka. Korenje uživamo sveže ali termično obdelano. Pitje svežega soka je dobro pri preveč želodčne kisline, saj jo vsrka in preprečuje zgago. Če dnevno zaužijemo dva do tri sveže korenčke, preženemo gliste, pospešujemo prebavo, izločanje seča, preprečujemo napenjanje, želodčne razjede in gnitje v črevesju, znižujemo holesterol, krepimo imunski sistem, čistimo kri, smo manj utrujeni, izboljšujemo koncentracijo in spomin. Lajšamo lahko tudi glavobol, revmo, krepimo jetra, vid, preprečujemo nastanek ledvičnih kamnov. Prav tako si lahko pomagamo pri težavah s kožo, ekcemih, tvorih, luskavici, opeklinah. Pri driski pa uživamo kuhano korenje. Za dojenčke je posebej priporočljiv pire iz krompirja in korenja, seveda brez mleka. Mit, da je korenček dober za vid, je sodobna znanost potrdila z raziskavami. Ob pomanjkanju A vitamina rado pride do kurje slepote, zato naj korenje uživajo vsi tisti, ki vozijo ponoči, priporoča pater Ašič. **Sirup iz korenja** pomaga pri prehladih, obolenjih bronhijev, gripi, začetni pljučnici, vnetju grla in kašlju. Naredimo ga tako, da korenje temeljito operemo, naribamo in stisnemo sok, ki mu dodamo sladkor (vrsto sladkorja izberite po želji), skuhamo gost sirup, ki ga hranimo na temnem in hladnem mestu. Uživamo po žlicah. Na opekline nakapamo korenjev sok ali damo kašasto oblogo, ki jo menjamo na vsako uro. Iz posušenega naribanega korenčka si na nosilnem olju pripravimo korenjev namok, ki ga uporabimo v oljih ali kremah za sončenje in nego kože, še posebej pri aknah. Mlado listje korenja uporabimo za dodatek k solati, zelenjavni juhi ali ga pripravimo kot špinačo. V kulinariki uživamo korenje v solatah, prilogah, juhah, sladicah (korenčkova torta, korenčkova potica, žepki, pite, marmelada). Korenja ne lupimo, saj je v povrhnjici največ dobrih snovi. V zimskem času rada pripravim solato iz kislega zelja, naribanega korenja, naribanega jabolka in orehov. Vedno pa težko čakam zelenjavne juhe, ki vsebuje mladi korenček, grašek, sveže nakopan krompir, vse prineseno iz domačega vrta z dodatkom kisle smetane, svežih listov peteršilja ali drobnjaka. Mogoče vam bodo všeč **zeliščne kroglice** iz 125 g masla, nožev konice popra, pol žličke soli, dveh žličk drobno naribanega korenja in žličke limoninega soka. Sestavine med samo premešamo, oblikujemo kroglice, ki jih povaljamo v treh žlicah nasekljanih zelišč po izbiri. Ponudimo k narezku. Na Norveškem pa je poznan "oselski zajtrk" (po mestu Oslo), ki ga pripravimo tako, da zvečer v mleko namočimo ovsene kosmiče, zjutraj dodamo naribano korenje, malo pogrejemo, osladimo z medom. Dober vpliv ima tak zajtrk še posebej na zdravje otrok in učni uspeh. Poskusite! Pri prekomernem uživanju korenja pride do obarvanosti kože, kar lahko zamenjamo z znaki zlatenice. Torej, tudi pri korenju po pameti!

Marija Čuček