magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 15. 9. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Červená řepa – královna zdraví podzimu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cervena-repa---kralovna-zdravi-podzimu__s10010x10620.html

Červená řepa je jedním z druhů zeleniny typických pro podzim – při správném skladování nám vydrží dlouho a připravit z ní můžeme celou řadu báječných, chutných a zdravých pokrmů plných vitamínu C a kyseliny listové. Je doporučována při chudokrevnosti, dně a při vysokých hladinách kyseliny močové v krvi. Stravitelnější je vařená. Za syrova se doporučuje ochutit citrónem, medem, či olejem.

Kořenová zelenina – nejen mrkev, celer a

petržel

Červená řepa patří mezi kořenovou zeleninu, je **bohatým zdrojem kyseliny listové, draslíku a také vitamínu C.** Řepa obsahuje také velké množství rostlinných barviv (antokyanů a betainu) – proto při jejím zpracování raději navlékněte rukavice. (Pozor, po konzumaci většího množství červené řepy se kvůli barvivu může změnit i barva moči.) Bulva červené řepy **obsahuje hodně vlákniny, ale také nezanedbatelný podíl sacharidů** - zejména diabetici by tedy měli sledovat, jakou porci řepy si dávají. Koho trápí močové kameny vzniklé ze solí kyseliny šťavelové (oxaláty), ten by se měl časté konzumaci červené řepy, ale třeba i špenátu a rebarbory raději vyhnout.

Řepa nemusí být jen sterilovaná

Řada z nás možná nerada vzpomíná na sterilovanou červenou řepu, která se pravidelně objevovala na jídelním lístku školní jídelny. **Ale červenou řepu lze připravit na mnoho jiných způsobů. Syrovou oloupanou řepu můžete odšťavnit** a získanou šťávu zkombinovat se šťávou z jablka nebo pomeranče - získáte tak zdravý koktejl plný vitamínů a minerálů. Zkusit můžete i kombinaci s polníčkem nebo špenátem. Kvůli vysokému obsahu sacharidů má řepa sladkou chuť - a tak je vhodné ji výrazněji dochutit, hodí se zejména chuť

kyselá - dobře poslouží třeba balzamikový ocet nebo šťáva z citronu, “rozumí “ si ale také s česnekem, zázvorem, solí a pepřem.

Nejen bulva, ale i nať je zdravá a vhodná ke konzumaci

Pokud nyní na sklonku léta a na začátku podzimu uvidíte na trzích nebo v obchodech řepu s čerstvou natí, určitě si ji pořiďte. **Když je nať čerstvá**, není třeba se jí zbavovat – **nejlépe ji však co nejdříve zpracovat, aby nezavadla.** Listy nati můžete upravit podobně jako špenát – spařit horkou vodou a poté podusit, dochutit česnekem. Když řepu zbavíme nati a uchováme ji v suchém tmavém prostředí, vydrží nám opravdu dlouho. Zvolte nejlépe bulvu, která není vyschlá, měkká nebo poškozená. Před další úpravou je třeba řepu pečlivě omýt a očistit, abyste ji zbavili veškeré zeminy.

Tipy pro zpracování

Budete-li řepu tepelně upravovat, neloupejte ji - pečte nebo vařte ji i se slupkou (nepřipravujete-li tedy tradiční boršč). Zabráníte tak úniku chutné šťávy. **Řepu je nutné péci či vařit poměrně dlouho** (samozřejmě i podle velikosti bulvy) - počítejte spíše se 2-3 hodinami přípravy. Pro urychlení vaření (např. do

boršče) je možné očištěnou, oloupanou řepu nahrubo nastrouhat - malé kousky se poměrně rychle provaří. Řepu **je možné také za syrova marinovat** v balzamikovém octu nebo šťávě z citronu - nakrájíte-li oloupanou řepu ji před marinováním na tenčí plátky, brzy změkne.

Pečenou nebo i syrovou červenou řepu můžete použít do zeleninového salátu, stejně tak z ní ale můžete připravit i pomazánku (s bílým jogurtem nebo zakysanou smetanou) nebo pyré (třeba i v kombinaci s bramborami), o tradiční polévce ani nemluvě. **Pečená řepa se hodí k masu, rybám, skvěle chutná i v kombinaci se sýrem a ořechy.**

Prožijte nejen podzim a zimu s řepou

Červená řepa je skvělou obměnou podzimní a zimní sezony a **možností její úpravy je celá řada - horký boršč nebo pečená řepa v zimě a na podzim zahřejí, koktejl z řepy se špenátem osvěží.** Tak odhoďte předsudky získané kdysi dávno ve školní jídelně a nebojte se řepu znovu ochutnat - věřím, že najdete variantu, která vám zachutná a ještě prospějete svému zdraví.

Copyright © 2024