magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 5. 8. 2014 | tla

Salát i sladké bábovičky z červené řepy

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Salat-i-sladke-babovicky-z-cervene-repy__s10010x8535.html

Už jen při vyslovení – červená řepa – se mnoho z nás dříve narozených ušklíbne a řekne: ne tu nikdy už jíst nebudu. Pamatujeme si ji ze školních jídelen, kde se podávala sterilovaná k rizotu, francouzským bramborám a stávalo se, že nám s ní pokazili i oblíbený holandský řízek. Vyhýbat se jí, je však chyba!

Červená řepa je lahodná kořenová zelenina, kterou si můžeme vychutnávat po celý rok, stejně jako třeba mrkev se dobře skladuje a podzimní sklizeň vydrží až do jara. Právě teď je ale to nejlepší období, kdy ji můžeme přijít na chuť.

Z čerstvě vytažené ze záhonku, nebo koupené na trhu, si můžeme připravit skvělý salát, spolu s masem ji grilovat, péct zabalenou v alobalu či pečícím papíru v troubě, udělat si salát z vařené, pečené červené řepy, použít ji při přípravě letní zeleninové polévky a dokonce i upéct moučník.

Proč jíst řepu?

Zkuste skvělý recept na hummus z červené řepy.

„Červenou řepu můžeme nazvat elixírem, má vysoký obsah kyseliny listové, draslíku, hořčíku, vápníku, vitamínu C, B6, železa, antioxidantu betacyaninu a vlákniny,“ vypočítává nutriční poradkyně Zuzana Douchová s tím, že je výtečná zejména pro kardiaky a pacienty s vysokým krevním tlakem. Komplex obsažených látek zpevňuje stěnu cév, rozšiřuje věnčité tepny, působí močopudně.

„U červené řepy máme celou škálu možností, jak ji použít při kuchyňské úpravě. Skvělé je přidávat ji k zelenině a ovoci při přípravě čerstvých šťáv. Výtečná je grilovaná, jen lehce potřená olejem. Přidává se do pomazánek, salátů. Velmi chutný je humus – pečená červená řepa rozmixovaná s cizrnou,“ radí Zuzana Douchová a uvádí, že se nemusí používat jen kořen.

Skvělé jsou i neovadlé listy řepy. Můžeme je schroupat v zeleninovém salátu. **„Nebo si z nich připravit špenát, lehce je podusit a ochutit podle zvyklostí,“** říká nutriční poradkyně.

Netradiční je použití listů při přípravě závitků – zabalit do nich můžete například směs z mletého krůtího masa, tvrdého tvarohu, vajíčka, soli a koření. Pak ji stačí listem pěkně ovinout, dát do pekáčku na pečící papír a nechat upéct. A co většina lidí nezná, jsou moučníky z červené řepy.

Diabetici opatrně

Kdo by s řepou měl zacházet obezřetně, jsou diabetici. **„Obsahuje poměrně vyšší podíl sacharidů, proto by si diabetici měli hlídat její množství,“** dodává Zuzana Douchová. Neznamená to však, že je pro diabetiky zcela zapovězena, do pestrého jídelníčku patří!

Jestliže nemáte s červenou řepou zkušenosti, nelekněte se, pokud se vám po její konzumaci zabarví moč či stolice dočervena. Nejde o krev ale organismus jen vylučuje červené barvivo.

Zeleninový salát…
Stačí čerstvou červenou řepu oloupat a podle chuti nakrájet na větší či menší kostičky, slabé plátky a přimíchat do oblíbeného zeleninového salátu.
Pokud máte doma jen řepu, nakrájejte ji na tenoulinké plátky, rozložte na talíř, lehce posypte mořskou solí, pepřem a zakápněte řepkovým či olivovým olejem.
…se slanečky…
Celou červenou řepu uvařte, případně zabalte do alobalu a upečte. Po vychladnutí ji oloupejte a nastrouhejte na hrubším struhadle. Přimíchejte do ní na kostky pokrájené slanečky (nejlépe sudové včetně jiker a mlíčí) přidejte pepř a zakysanou smetanu. Máte-li trpělivost, dávejte do mísy vždy vrstvu řepy se slanečky, vrstvu smetany, udělejte takový dort a nechte do druhého dne v lednici. Jestli se vám sbíhají sliny, salát zamíchejte a hned podávejte.
…a sladké bábovičky
300 gramů vařené nastrouhané červené řepy, 300 gramů polohrubé mouky, 130 gramů cukru, 100 gramů hery, 120 mililitrů mléka, 3 vejce, prášek do pečiva, 2 lžíce kakaa a 100 gramů nahrubo nasekaných ořechů.
Tuk třete s cukrem a žloutky, přidejte ostatní suroviny a nakonec z bílků ušlehaný sníh. Směs plňte do větších papírových košíčků a pečte při 180 stupních Celsia cca 20 až 30 minut. Zda jsou hotové poznáte tak, že po vpíchnutí je špejle suchá, těsto se na ni nelepí.

Znáte nějaký skvělý recept z červené řepy? **Pochlubte se**, nenechávejte si lahůdky jen pro svou rodinu a známé.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz