

Červená řepa a její význam

Kategorie: Sezónní ovoce a zelenina

Červená řepa odpovídá požadavkům moderní a zdravé výživy. Přesto se jí stále nedaří zbavit pověsti jídla se zemitou chutí, které se hodí leda pro chudé venkovany. Z červené řepy se však dají vykouzlit nejrůznější lahodné pochoutky. Intenzivní červené barvivo betanin se používá i jako barvivo v potravinářském průmyslu. Červená řepa se obvykle konzumuje vařená (třeba v salátu) nebo nakládaná (jako zavařenina). Můžete ji však jíst i syrovou nebo si z ní udělat šťávu.



Botanická charakteristika

Červená řepa (*Beta vulgaris*) patří do čeledi laskavcovitých (*Amaranthaceae*) a je příbuzná mangoldu, cukrové řepě a krmné řepě. Kulaté nebo protáhlé hlízy mají hnědočervenou slupku a váží až 600 gramů. Červená řepa je k dispozici po celý rok, protože ji lze snadno skladovat v chladných prostorách. Sklizeň mladých hlíz začíná již v květnu.

Živiny, vitaminy a minerály

Červená řepa má vysokou nutriční hodnotu, a díky vysokému obsahu vody (kolem 90 procent) má jen velmi málo kalorií. Tato zelenina je bohatá na minerály (zejména vápník, fosfor, draslík, hořčík a železo), ale i na vitaminy skupiny B, vitamin C a kyselinu listovou. Intenzivní červené barvivo betanin se používá i jako barvivo v potravinářském průmyslu. Za své sladkokyselé aroma vděčí červená řepa různým organickým kyselinám.

Stejně jako u mnoha jiných druhů zeleniny se i v červené řepě ukládají dusičnany z hnojiv, které se mohou v organismu přeměnit na nitrosaminy. Při konzumaci v normálním množství však dávka dusičnanů nepředstavuje zdravotní riziko. Pokud zároveň s červenou řepou sníte vitamin C, můžete přeměně na nitrosaminy zabránit.

Látky obsažené v červené řepě	Na 100 g syrové potraviny	Látky obsažené v červené řepě	Na 100 g syrové potraviny
Energie (kcal)	41	Kyselina listová (μg)	83
Tuky (g)	0,1	Vitamin A (μg)	2
Bílkoviny (g)	1,5	Vitamin B1 (mg)	0,03
Sacharidy (g)	8,4	Vitamin B2 (mg)	0,04
Vláknina (g)	2,5	Vitamin B3 (mg)	0,2
Draslík (mg)	407	Vitamin B6 (mg)	0,05
Vápník (mg)	29	Vitamin C (mg)	10
Hořčík (mg)	25	Vitamin E (mg)	0,05
Železo (mg)	0,9		

Využití v kuchyni

Červenou řepu můžete v kuchyni využít mnoha způsoby: obvykle se podává vařená (např. v salátu) nebo nakládaná (jako zavařenina). Můžete ji však jíst i syrovou nebo si z ní udělat šťávu. Jako teplá zeleninová příloha se hodí k masu a rybám, můžete ji použít i do polévek. K oblíbeným pokrmům patří ruský boršč, což je hustá polévka z dušeného masa, červené řepy a bílého zelí. K červené řepě se hodí křen, zázvor, kmín a bylinky jako je koriandr, kopr, petržel a pažitka.

Červenou řepu vařte v osolené vodě. Řepu o hmotnosti přibližně 200 gramů je potřeba vařit 50 až 60 minut, malé a mladé řepy jsou hotové rychleji. Oloupat a nakrájet červenou řepu je lepší až po uvaření.

Poznámka: Stopky a listy z červené řepy můžete použít jako špenát.

Skladování

Při nákupu dbejte na to, aby slupka byla nepoškozená a hladká (tzn. aby měla co nejméně bočních kořínků). Syrovou řepu lze skladovat v chladničce v zásuvce na zeleninu asi týden. Po uvaření se snadno kazí a měla by být co nejrychleji spotřebována. I když ji zchladíte a vzduchotěsně zabalíte, vydrží vám jen jeden den.

Poznámka: Pokud chcete červenou řepu skladovat v chladničce, měli byste ji zabalit do papíru nebo do fólie.

Recepty

ČERVENÁ ŘEPA S KŘENEM

- na 3 díly řepy, 1 díl křenu

Uvařenou oloupanou řepu a očištěný umytý křen nastrouháme najemno a promícháme.

Podle chuti přidáme cukr, sůl a ocet, dobře promícháme a plníme do sklenic.

Uzavřené vydrží v chladničce.

Nespotřebujeme-li ji do 2 týdnů, sklenice upevníme víčky a sterilujeme 20 minut při 85 °C.

Moje zkušenost: Po promíchání řepy s cukrem, solí a octem se utvoří v míse trochu tekutiny. Při plnění směsi do sklenic jsem ji hodně umačkávala, aby tekutina vystoupila až nad povrch (jako když se dělá např. kysané zelí). Bez přístupu vzduchu vydrželo v chladničce déle. Používala jsem malé skleničky (např. od dětské výživy), aby se otevřená sklenička rychle spotřebovala.

Použití: všude tam, kam se dává křen nebo hořčice - např. k vařenému hovězímu masu, ovaru, uzenému, do salátů nebo obložených mís či chlebičků.

ČERVENÁ ŘEPA JAKO POLOTOVAR DO BORŠČE

Uvařenou a oloupanou řepu nakrájíme na plátky, dáme do sklenic proloženou bobkovým listem, novým kořením, celým pepřem a tymiánem a zalijeme sladkokyselým nálevem. Upevníme víčky a sterilujeme 20 minut při 85 °C.

Použijeme nálev ze 4 dílů vody a 1 dílu octa, cukru a soli

nebo nálev z kupovaného přípravku na zavařování okurek, který jsme po uvaření přecedili.

Použití: sklenici zavařené řepy vyklopíme při vaření do polévky i s nálevem. Do boršče se dává ocet, takže sladkokyselý nálev v tomto případě nevádí, naopak - je i ochucený kořením z řepy.

ZDRAVÉ ŘEPÁKY

- 400 g červené řepy
- 2 vejce
- 2 lžíce hl. mouky
- 1 lžička majoránky
- 1 lžička oregana
- 2-4 stroužky česneku

- sůl, mletý pepř
- olej na smažení

Řepu dobře očistěte a oloupejte. Na hrubém struhadle ji nastrouhejte. Přidejte vejce, mouku, sůl, pepř, oregano, majoránku, rozetřený česnek a všechno důkladně promíchejte. Na pánvi rozežhřejte olej a smažte malé placičky - jako na bramboráky. Upečené pokládejte na papírový ubrousek Jsou dobré k masu a výborné s bramborovou kaší - nebo jen tak k zakousnutí.

DUŠENÁ ČERVENÁ ŘEPA

- 1 stř. velká řepa,
- 2 lžíce oleje
- 1 malá cibule
- 2 zrnka pepře, nového koření, bobkový list
- sůl, cukr, citr. šťáva n. ocet
- 2 lžíce červeného vína

Na oleji zpěníme jemně nakrájenou cibuli, přidáme nahrubo nastrouhanou řepu, koření, sůl, cukr, víno a dusíme. Řepu podle chuti upravíme citronovou šťávou, nebo octem a podáváme k masu, sekané, karbanátkům, vařeným vejcím.