

Receptář do tašky # 2019/16

sezónní týdeník pro podílníky Ekozahrady Raková (www.ekozahradarakova.cz)

Zelenina týdne: ŘEPA

Zdroj štěstí, odvahy a síly



Řepa se narodila ve Středomoří a na pobřeží Atlantiku, i proto její původní druh botanici nazvali řepa přímořská. Pěstuje se už tisíce let a v době antiky patřila i mezi léčivky. Obsahuje hodně křemíku, který je důležitý pro vazivové tkáně, cévy, kůži a vlasy. Spolu s chřestem pak drží prvenství v množství kyseliny listové. Ta povzbuzuje tvorbu hormonů a neurotransmiterů jako jsou např. dopamin a noradrenalin, které jsou nezbytné pro pocit štěstí, optimismu a euforie. Podle tradic pak řepa slabým dodává sílu a nesmělým zase odvalu.

Řepa není jen červená

Řepu máme nejčastěji spojenou s červenou barvou, potkat ji ale můžete i v různých odstínech žluté, oranžové, bílou nebo dokonce proužkovanou. (Pozor, nepleťte si ji s ředkvi, která má štiplavou chuť, nebo vodnicí, která chutná zase víc jako kedlubna). Typické červené zbarvení způsobuje pigment betanin, neboli červeň řepná, který se hojně používá i jako potravinářské barvivo (označuje se E162). Červenou řepu tak můžete ochutnat i tam, kde byste ji nečekali, třeba v limonádách a cukrovinkách. Zkuste po ní zapátrat!



Carpaccio z červené řepy

Recept do našeho zpravodaje jsme si tentokrát vypůjčili od Zdeňka Pohlreicha.



Ingredience: 2–3 červené řepy o velikosti tenisáku, 100 ml olivového oleje, 2 lžičky květového medu (ne lesního), 1 lžička krupicového cukru, 2 lžičky vinného octa, 3 lžičky dobrého pomerančového džusu, tymián, sůl, pepř, 1 lžička sójové omáčky, 3cm kousek čerstvého zázvoru, 150 g čerstvého kozího sýra, hrst piniových semínek

Postup: Očištěnou řepu nakrájejte na co nejtenčí plátky, nejlépe na speciálním struhadle, tzv. mandolíně. Ocet svařte se solí a cukrem, přidejte med, pepř, olej, džus a tymián, sójovou omáčku a rozšlehejte. Čerstvý zázvor i se slupkou nastrouhejte, vymačkejte z něj šťávu a tu poté nalijte k marinádě. Marinádu nalijte do silného igelitového sáčku a naložte do ní plátky řepy. Měly by tam zůstat alespoň 12 hodin, mohou tam ale být i dva dny. Plátky řepy naaranžujte na talíř, rozdrobte na ně sýr a posypte nasucho opraženými piniovými semínky.

A malá historická vsuvka na závěr: Carpaccio bylo původně syrové hovězí maso nakrájené na tenké plátky ochucené majonézovou omáčkou. Později se začalo dělat z tuňáka a lososa, zeleniny či ovoce. Poprvé bylo naservírováno v Benátkách v roce 1950. V té době se tu konala výstava u příležitosti 500. výročí narození malíře jménem Vittore Carpaccio. Maloval cykly obrazů ze života svatých, které zasazoval do prostředí svého rodného města. A typické pro něj byly barvy cihlově červená a béžově bílá. Jako hovězí a majonéza!

Do posledního kousku!

Řepa je příbuzná mangoldu, s důvěrou ji tedy v kuchyni používejte i jako listovou zeleninu! Čerstvé mladé lístky ozvláštňují salát, starší listy nasekejte třeba do špenátu. A oloupané slupky z červené řepy vám skvěle poslouží jako přírodní barvivo, třeba na velikonoční vajíčka. Aby byla barva stabilnější, slupky svařte s vodou s několika lžičkami octa.

Přejeme vám příjemný týden s naší zeleninou.

Řepu na to!

