Kalarepa bez tajemnic

Kalarepa ma bulwiastą łodygę i przypomina nieco w smaku inne warzywa z rodziny krzyżowych, takie jak kapusta i brukselka, a także rzodkiew. Jej jadalne liście zawierają dużo żelaza.

100 G KALAREPY:
• OKOŁO 38 KCAL
• 50% DZIENNEGO ZAPOTRZEBOWANIA NA witaminę C
• Beta-karoten, PROWITAMINA A, KTÓRA CHRONI WZROK ORAZ WSPOMAGA ROZWÓJ TKANEK
• Bioflawonoidy, PRZECIWUTLENIACZE CHRONIĄCE KOMÓRKI PRZED WOLNYMI RODNIKAMI
• inne przeciwutleniacze CHRONIĄCE PRZED NOWOTWORAMI
• MNÓSTWO błonnika
• 200 MG potasu, KTÓRY ODPOWIEDZIALNY JEST ZA UTRZYMANIE RÓWNOWAGI PŁYNÓW W ORGANIZMIE, PRZEMIANĘ MATERII I PRAWIDŁOWE DZIAŁANIE MIĘŚNI

W sprzedaży

KIEDY Świeża kalarepa, jako warzywo rosnące w umiarkowanym i chłodnym klimacie, dostępna jest od połowy wiosny do połowy jesieni.
NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ Wybieramy kalarepę, która ma świeżo wyglądające, intensywnie zielone liście bez śladów żółknięcia oraz jędrne główki o gładkiej, jednorodnej i pozbawionej miękkich miejsc skórce. Powinna być cięższa, niż na to wskazuje jej wielkość. Najdelikatniejsze są kalarepy o średnicy do 8 centymetrów. Większe bywają twarde i włókniste. W zależności od odmiany kalarepa może mieć kolor od białego do jasnozielonego i od czerwonego do fioletowego, ale jej miąższ jest zawsze biały, a smak taki sam.

W kuchni

PRZECHOWYWANIE Świeżą kalarepę można przechowywać w

perforowanej torebce plastikowej w szufladzie lodówki do 2 tygodni.
PRZYGOTOWANIE Listki kalarepy są jeszcze bardziej pożywne niż jej główka, dlatego warto je odciąć i ugotować razem z główką. Łodyżki kalarepy są niejadalne. Skórkę łatwo obrać ostrym nożykiem, jednak wielu kucharzy uważa, że należy ją usuwać dopiero po gotowaniu. Po przekrojeniu miąższ szybko ciemnieje, więc jeśli nie mamy zamiaru gotować plasterków kalarepy od razu, należy włożyć je do miski z wodą i odrobiną soku z cytryny.
PODSTAWOWE METODY GOTOWANIA Kalarepę zazwyczaj obiera się, kroi w plasterki lub sieka i gotuje na parze, aż zmięknie, po czym dodaje nieco masła, soli i pieprzu. Doskonale smakuje też kalarepa duszona w wywarze drobiowym lub wołowym z dodatkiem cebuli i ziół. Wielu kucharzy gotuje kalarepę na parze lub w kuchence mikrofalowej, a następnie uciera ją na purée z masłem, solą, pieprzem i ziołami. Plasterki kalarepy są często wykorzystywane w kuchni orientalnej zamiast kasztanów wodnych. Są podobnie jak one chrupkie, ale mają intensywniejszy smak.

Inne propozycje

• Dodać odrobinę posiekanej, surowej kalarepy do sałatek, – dla smaku i słodyczy.
• Kalarepę można zamarynować. Pokroić kalarepę i cebulę w plasterki, namoczyć na kilka lub kilkanaście godzin w litrze lodowatej wody z dodatkiem 4 łyżek soli. Odcedzić warzywa i włożyć do małej miski. W rondlu doprowadzić do wrzenia 2 szklanki octu z 3/4 szklanki cukru, 1 łyżką nasion gorczycy, 1 i 1/2 szklanki nasion selera naciowego i 1/4 łyżeczki kurkumy. Gotować przez około 10 minut mieszając, by cukier się rozpuścił. Polać marynatą warzywa, wystudzić i wstawić pod przykryciem do lodówki na trzy dni.
• Wydrążoną kalarepę można nadziać ulubionym farszem z dodatkiem podsmażonego miąższu usuniętego z jej środka. Zapiekać bez przykrycia w temperaturze 180°C, smarując kilkakrotnie wywarem lub białym winem.

Fot. Adobe Stock