

# Rzeka Bez Tajemnic

Spokrewniona z kapustą rzeka ceniona jest zarówno za korzenie, jak i jadalne liście. To jedno z najstarszych warzyw. Skamieniałe rzeki znajdowano już w wykopaliskach neolitycznych, także w Biskupinie. W starożytnym Rzymie było to jedno z najważniejszych warzyw.

## 100 G RZEKY:

- PONIŻEJ 28 KCAL
- PONAD 1/3 DZIENNEGO ZAPOTRZEBOWANIA NA witaminę C OBNIŻAJĄCĄ POZIOM CHOLESTEROLU
- indole 0 DZIAŁANIU PRZECIWNOWOTWOROWYM
- lizyna ZAPOBIEGAJĄCA OPRYSZCZCE
- rozpuszczalny i nierozpuszczalny błonnik OBNIŻAJĄCY POZIOM CHOLESTEROLU I ZAPOBIEGAJĄCY ZAPARCIOM

## W sprzedaży

**KIEDY** Rzeka jest warzywem zimowym, ale ponieważ dobrze się przechowuje, można ją kupić przez cały rok.

**NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ** Należy wybierać gładkie, ciężkie, jędrne korzenie, najlepiej niewielkie, z jak najmniejszą ilością włoskowatych korzonków. Duża rzeka ma często zbyt ostry smak. Jeśli korzeń sprzedawany jest z listkami, powinny one być jędrne i zielone.

## W kuchni

**PRZECHOWYWANIE** Korzenie rzeki należy przechowywać w torebce foliowej w lodówce nie dłużej niż przez tydzień. Liście odcina się i przechowuje osobno, nieco krócej niż korzenie.

**PRZYGOTOWANIE** Odkroić wierzch i spód rzeki. Używając obieraczki do warzyw, obrać bardzo cienko, gdyż tuż pod skórką znajduje się najwięcej cennych składników odżywczych.

**PODSTAWOWE METODY GOTOWANIA** Aby miąższ nie ściemniał, należy rzekę po pokrojeniu włożyć do zimnej wody z dodatkiem soku z

cytryny lub octu. Najlepiej gotować ją w emaliowanych lub teflonowych rondlach, niezbyt długo, by zachowała lekko ostry posmak. Im dłużej się gotuje rzepę, tym jej smak staje się silniejszy.

Pokrojoną w kawałki rzepę można piec samą lub z kawałkami mięsa w płytkiej formie (30–45 minut w temperaturze 180°C). Można ją też, zarówno w kawałkach, jak i w całości, ugotować we wrzątku, na parze lub w kuchence mikrofalowej, bądź też udusić. Rzepę w całości gotujemy około 30 minut. Pokrojona w plasterki lub słupki doskonale nadaje się do potraw smażonych typu stir-fry. Kawałki rzepy dodają słodkavo-ostrego smaku zupom i potrawom duszonym. Klasyczna postać rzepy to purée z dodatkiem masła, soli i pieprzu. Takie purée można też łączyć z innymi warzywami, na przykład z ziemniakami lub grochem i dosmaczyć siekaną cebulą, upieczonym czosnkiem oraz świeżymi ziołami, takimi jak szczypiorek lub natka pietruszki.

Purée z samej rzepy jest pyszne i słodkie, jednak nieco wodniste. Dlatego warto dodać do każdego trzech rzep jeden średniej wielkości ziemniak. Dzięki temu purée nabierze ciekawszej konsystencji.

## Inne propozycje

- Ugotować na parze rzepę, marchewkę i ziemniaki. Utłuc na pyszne purée.
- Obsmażyć lekko na oliwie z oliwek kawałki rzepy wraz z liśćmi z dodatkiem czosnku. Podawać jako dodatek do dania głównego.
- Aby nieco urozmaicić smak placków ziemniaczanych, można do ciasta dodać utartą rzepę i koperek.
- Przygotować sałatkę z utartych jabłek i rzepy. Połączyć sosem przyrządzonym z cydru, octu jabłkowego i musztardy.