Rzodkiew Bez Tajemnic

Rzodkiew kojarzy nam się z ostrym, pieprzowym smakiem i chrupkością, ale istnieje wiele jej rodzajów, które można przygotowywać na różne sposoby.

Odmiany rzodkiewki

Najpopularniejsza jest rzodkiewka o okrągłym, owalnym lub podłużnym kształcie. Kolor skórki może być czerwony, biały, różowy, fioletowy i fiołkowy, ale miąższ jest zawsze biały. Można ją uprawiać przez cały rok, najczęściej jednak pojawia się latem i jest gotowa do zbioru już po 3 tygodniach. Doskonała w sałatkach.

Daikon, zwana także rzodkwią japońską (Raphanus sativus var. longippinatus) to duża, biała rzodkiew dorastająca do 60 cm o kulistym lub walcowatym kształcie. Posiana latem potrzebuje 9–10 tygodni, aby osiągnąć dojrzałość. Istnieją odmiany o białej i czerwonej skórce. Ma łagodniejszy smak i używa się jej do potraw gotowanych, sałatek oraz marynowania.
Rzodkiew czarna odmiana późnojesienna Rzodkiew zimowa ma czarną skórkę i biały miąższ, zbiera się ją do końca października. Ma łagodny smak i osiąga rozmiary buraka.

Kupowanie i przechowywanie

Rzodkiewkę zazwyczaj kupuje się w pęczkach wraz z liśćmi – ładne liście świadczą o tym, że rzodkiewka jest świeża. Należy ją przechowywać bez liści w niezbyt szczelnie zamkniętej plastikowej torebce, w pojemniku na warzywa w lodówce, nie dłużej niż 4 dni.

Właściwości zdrowotne

Świeża czerwona rzodkiewka prosto z grządki jest piekąca i ostra, co powodują bogate w siarkę substancje zwane

glukozynolatami. Naukowcy podejrzewają, że dieta obfitująca w produkty z dużą ilością glukozynolatów obniża ryzyko niektórych nowotworów. Kilka wieków temu rzodkiewkę wykorzystywano na wiele sposobów: dodawano jej do syropu na kaszel na bazie miodu, używano jako kompresu na bolące stawy, a sok pomagał przy rozstroju żołądka. To ostatnie zastosowanie ma nawet pewne podstawy naukowe – rzodkiew zawiera diastazę, czyli enzym ułatwiający rozkład skrobi.

Pieczone rzodkiewki

Rzodkiewki po upieczeniu nabierają słodyczy, dzięki czemu ich smak staje się łagodniejszy. Rozgrzać piekarnik do temperatury 220°C. W średniej misce wymieszać po 1 pęczku czerwonych i różowych rzodkiewek (duże przekroić na pół) z 1 łyżką oliwy z oliwek, szczyptą gruboziarnistej soli, czarnym pieprzem i 1 łyżeczką świeżego rozmarynu. Rozłożyć pojedynczą warstwą na blasze do pieczenia. Piec około 25 minut, od czasu do czasu zamieszać, aby rzodkiewki równo się upiekły – powinny być chrupiące na zewnątrz, a miękkie w środku. Podawać na ciepło.

Fot. Adobe Stock