Szczawik bulwiasty bez tajemnic

Szczawik można smażyć, piec lub gotować. Ma wyjątkowy smak, słodszy i jednocześnie bardziej cierpki niż ziemniak. Nie trzeba go obierać. Liście można po ugotowaniu zjeść jako warzywny dodatek do dania głównego.

Uprawa

Szczawik uprawia się podobnie jak ziemniaki. Lubi glebę o dobrej przepuszczalności. Zalecany do uprawy w Polsce. Rośnie na wysokość 20–30 cm i tworzy zwarte kępy przypominających koniczynę liści na mięsistych łodygach. Ma pojedyncze żółte kwiaty. Pod ziemią wypuszcza grupy jajowatych bulwek kłączowych o długości 10–12 cm, zwykle koloru różowego, pomarańczowego lub kremowego ze szkarłatnymi oczkami. Bulwy sadzi się wiosną, na głębokości 5 cm, w odstępach 3 cm. Jeśli liście zniszczy mróz, bulwy wypuszczą nowe pędy i szczawik nadal będzie rodził.

Problemy

Czasami na młodych liściach pojawiają się mszyce, które wystarczy po prostu zgniatać.

Zbiory

Bulwy zaczynają powstawać po 4 miesiącach, a po 6 miesiącach – późną jesienią lub zimą, kiedy obumrą liście, są gotowe do zbioru. Bulwy pozostawione w ziemi przetrwają mrozy i wypuszczą nowe pędy na wiosnę. Po wyjęciu z ziemi należy położyć bulwy na słońcu, aby schły przez kilka dni i zrobiły się słodsze; trzeba jednak zabezpieczyć je przed mrozem. Szczawik można przechowywać w temperaturze pokojowej przez kilka miesięcy. Jeśli chcemy zasadzić warzywo ponownie na

wiosnę, wystarczy włożyć kilka bulw do pudełka z suchym piaskiem lub trocinami i odstawić w suche, ciemne miejsce.

Kupowanie i przechowywanie

Należy wybierać jędrne szczawiki i przechowywać je w papierowej torebce w chłodnym, ciemnym miejscu.

Właściwości zdrowotne

Niewielka bulwa to bogate źródło witaminy C. Dostarcza także cynku, witaminy B12 oraz żelaza. Według najnowszych badań, białko znajdujące się w szczawiku może mieć działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze.

Szczawik pieczony w miodzie

Najlepiej podawać jako dodatek do pieczonego mięsa, kurczaka lub ryby. Rozgrzać piekarnik do 200°C. Umyć i osuszyć 500 g bulw szczawika. Rozłożyć pojedynczą warstwą w brytfannie i skropić 1 łyżką oliwy z oliwek. Doprawić solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem, a potem starannie wymieszać. Piec 40 minut, aż będą miękkie; w czasie pieczenia dwukrotnie zamieszać, żeby nie przywarły. Skropić 1 łyżką miodu i dodać 1 łyżkę świeżo startego imbiru. Zamieszać, aby wszystkie składniki się dobrze połączyły i piec jeszcze 2 minuty, uważając, aby miód się nie przypalił.

Fot. Shutterstock