

Snižuje krevní tlak, zvyšuje obranyschopnost, působí příznivě i na oči... **Seznam zdravotních přínosů červené řepy je dlouhý.**

KRVAVÝ ELIXÍR MLÁDÍ

Nicole Mrzenová
Snímky Jaroslav Jiříčka, Shutterstock
a archiv Marcely Prachařové a Svatavy Vaškové

Mnohým z nás ji zprotivila školní jídelna, kde jsme ji dostávali v podobě „kompotu“. Je to škoda. Červená řepa totiž nabízí mnoho možností úpravy, dokáže pokrmy ozvláštnit a svou barvou i rozzářit. Kdo jí přijde na chuť, udělá jedině dobře. Je to jeden z nejzdravějších druhů zeleniny!

Školní stravování bohužel dokázalo některé zdravé potraviny a jídla na dlouhá léta vyřadit z našeho jídelníčku. Také si i dnes vybavíte chuť tehdejšího špenátu, čočky nebo kapusty?

Pokud jim ale dáme šanci a vyzkoušíme jiné úpravy než rozblemlé cosi, zjistíme, že oprávněně patří na talíře těch nejspíckovějších

restaurací. Je to případ také červené řepy. Ta má navíc nevýhodu, že není na první pohled moc krásná, dá se říct, že je spíš nevzhledná. Bulva obalená v menší či větší vrstvě hlíny k ochutnání příliš neláká. Ale už po rozkrojení nám dokáže vykouzlit úsměv na tváři. Ta barva! A její nasládlá a zemitá chuť ji předurčuje k široké škále využití. »



Nic se nemá přehánět. Určitě neplatí „čím víc, tím líp“. Řepa nás může až příliš čistit

» Je to prostě česká superpotravina

Hlavně (pro někoho asi dost překvapivě) strčí do kapsy mnoho svých příbuzných. Obsahuje spoustu vitaminů a minerálních lá-

A že se jí krvavý elixír mládí nepřezdívá jen tak. „Již od starověku se používala jako lidový lék. Tehdy se ale jedly spíš listy než podzemní bulvy. Zkušenosti starých Řeků a Římanů, ale i našich (pra)babiček

(www.veronikahanzlikova.cz). Je autorkou knihy *Příběhy českých superpotravín aneb Když jídlo mluví*, v níž popisuje „zázračné“ účinky druhů ovoce a zeleniny běžně rostoucích u nás. Červené řepě v ní samozřejmě věnuje jednu kapitolu.

„Uvádí se, že díky vysokému obsahu betacyanu a dalších antioxidantů a protizánětlivých látek pomáhá snížit riziko některých druhů rakoviny (například tlustého střeva, kde působí prospěšně i obsažená vláknina) a riziko srdečních onemocnění i stařecké demence.“ vyzdvihuje další z přínosů řepy odbornice.

Štáva z této kořenové zeleniny je v poslední době vyloženě hitem mezi sportovci. Dusičnany (nitráty), které obsahuje, mají totiž pozitivní vliv na práci svalů – potvrdila to

například studie americké Kansas State University, jež sledovala fotbalový tým, kde je rituálem popíjení řepné šťávy před každým utkáním. Podle výsledků výzkumu se zásobování svalů kyslíkem zvýšilo až o 38 procent! Zlepšilo se i prokrvení svalů a přísun živin do svalových buněk.

„Zjistili jsme větší vytrvalost a také lepší kontrakci svalů, což pomáhá zvyšovat sílu a rychlost,“ uvádí také Andrew M. Jones, Ph.D., profesor aplikované fyziologie na univerzitě v britském Exeteru, jenž se snaží odhalit působení řepy v lidském těle. I podle jeho zjištění jsou za tímto působením řepy hlavně dusičnany.

Pozor, nesmí se to s ní přehánět!

Dusičnany spolu s draslíkem jsou také důvodem, proč řepa funguje jako přírodní prostředek na snížení vysokého krevního tlaku. Autoři studie univerzity v Southamptonu

a Cambridge tak na základě svého výzkumu doporučují řepu pacientům ohroženým mrtvicí či infarktem – i kvůli tomu, že má pozitivní vliv na ředění krve a rozpouštění krevních sraženin.

„Dále červená řepa snižuje hladinu prozánětlivého homocysteinu v krvi a napomáhá i lepšímu vyprazdňování,“ pokračuje ve výčtu pozitivního vlivu na náš organismus Veronika Hanzlíková s tím, že ne nadarmo se řepa považuje za potravinu podporující detoxikační mechanismy těla a obecně za potravinu „doplňující krev“. „Doporučuje se proto konzumovat ji při chudokrevnosti, to naši předci věděli správně. Jako bonus podporuje i zdraví očí a nervových tkání, takže nám pomáhá chránit zrak před makulární degenerací a šedým zákal,“ dodává a doporučuje konzumovat nejen bulvu, ale zkusit po vzoru našich předků i listy.

„Někde se udává, že červenou řepu a její listy by měly jíst na- »



INSPIRACE

Možná o řepě nevíte, že...

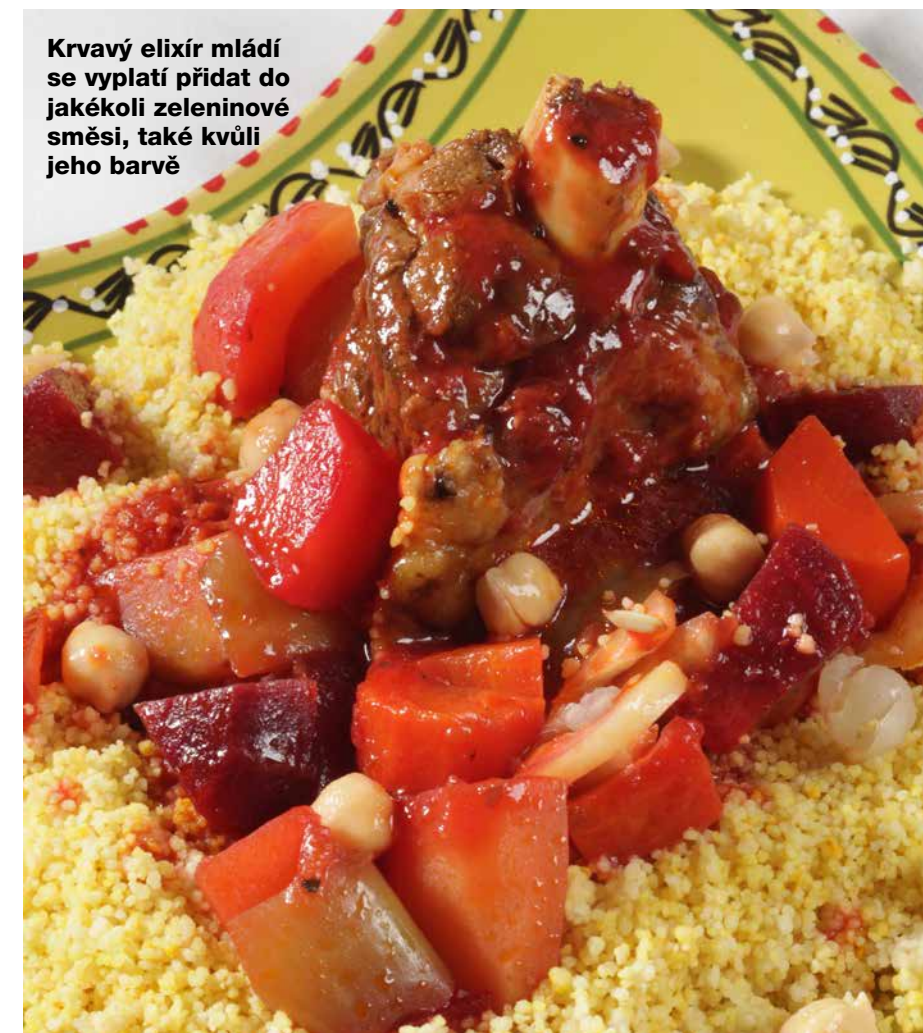
...pochází ze **Středomoří**. Jedla se už ve starověku a v polovině minulého tisíciletí tak byla pěstována prakticky na celém území Evropy vyjma severovýchodních oblastí, kde podnebí jejímu pěstování nepřeje.

...je to poměrně **nenáročná rostlina a není těžké si ji vypěstovat na zahradě**. Vyséváme ji od poloviny dubna do konce května. Vegetační doba trvá podle odrůdy od 60 až do 120 dnů.

...**ji lze namrazit do zásoby**. Nejprve ji uvaříme, nakrájíme a rozdělíme do sáčků.

...ji najdeme v řadě potravinářských výrobků. **Barvivo betanin**, který obsahuje, se totiž používá k **obarvení zmrzliny, jogurtů a dalších mléčných výrobků, cukrovinek, ale i masa a uzenin**. Skrývá se pod označením E162.

...odstranit skvrny na prkénku po krájení řepy **pomůže potírání rozkrojenou půlkou citronu**. Ruce vyčistíme jedlou sodou – navlhčíme je, nasypeme půl čajové lžičky sody a vzniklou kašičkou ruce umyjeme.



Krvavý elixír mládí se vyplatí přidat do jakékoli zeleninové směsi, také kvůli jeho barvě



„Po konzumaci červené řepy jsme zjistili větší vytrvalost a také lepší kontrakci svalů, což pomáhá zvyšovat sílu a rychlost.“

Andrew Jones, profesor aplikované fyziologie, University of Exeter

tek – hodně betakarotenu a vitamínu C, vitamín B1, B2 a B9, stejně tak významný antioxidant vitamín E, draslík, vápník, železo, hořčík, křemík, ale také pektin... Už z tohoto výčtu je patrné, že to je skvělá prevence před spoustou neduhů.

jsou, že šťáva z červené řepy snižuje tělesnou teplotu při horečkách, podporuje organismus při únavě spojené s chudokrevností a zvyšuje odolnost organismu,“ líčí výživová poradkyně a potravinářská technoložka Ing. Veronika Hanzlíková

Dostat do dětí nejen řepu, ale i jinou zeleninu, je někdy nelehký úkol. Svě o tom ví i výživová poradkyně a dvojnásobná maminka Veronika Hanzlíková, která doporučuje zkusit řepu upéct – vynikne její sladká chuť



» stávající maminky (kvůli obsahu kyseliny listové), ale také ženy v menopauze,“ vysvětluje.

Ačkoli se obecně mluví o tom, že bychom měli spořádat co nejvíce zeleniny, v případě řepy určitě neplatí „čím více, tím lépe“. „Rozhodně nepřehánět,“ odpovídá výživová poradkyně na otázku, zda se jí může cpát od rána do večera. „Některé z nás může červená řepa až příliš čistit a způsobovat lehce infarktové stavy na záchodě. Umí totiž zabarvit stolici, a dokonce i moč. Pozor si na ni musí dát lidé, kteří trpí na ledvinové a močové kameny vzniklé ze solí kyseliny šťavelové (oxaláty), a také diabetici. Na zeleninu totiž obsahuje poměrně velké množství sacharidů. Díky tomu je ale řepa, obzvláště po tepelné úpravě, nasládlá, a dobře se kombinuje s kyselou nebo pikantní chutí,“ objasňuje s tím, že jako u všeho tu platí známé tvrzení stře-

dověkého učence Paracelsa: „Každá látka může být jedem, ale i lékem. Záleží jen na jejím množství.“

Právě vyšší obsah sacharidů vyvolává otázku, zda je řepa vhodná při hubnutí. „Z mého pohledu ano. Opět záleží na jejím množství. V podobě přílohy namísto ještě víc sacharidových brambor, těstovin a rýže určitě ano. Pro každodenní konzumaci a ještě třeba ve večerních časech spíš ne,“ formuluje svůj postoj Veronika Hanzlíková s tím, že u hubnutí by mohla pomoci šťáva z červené řepy. Ta tělo trochu víc vyčistí a zároveň dodá potřebné vitaminy a minerály. Navíc, když ji přidáme do smoothie, lákavě ho obarví!

Je libo syrová, vařená, nebo pečená?

Velká výhoda řepy je, že je levná. Stojí doslova pár korun, a to i v biokvalitě. Také není náročná na

Možností zpracování je spousta, každý si může najít svůj oblíbený recept.

skladování, takže ji můžeme mít doma stále po ruce. Ani její příprava není nijak složitá – nejlepší je vařit či péct ji vcelku a neoloupanou, aby si zachovala co nejvíce vitamínů, minerálů a dalších živin. Trochu otravné je, že opravdu silně barví – ruce, nádobí, prkynka... Ale pokud by to pro nás bylo nepřekonatelné, dá se už koupit uvařená, oloupaná a vakuově zabalená. Ta je fajn i proto, že ji můžeme okamžitě zpracovat do receptu a nemusíme čekat desítky minut, než na sporáku či v troubě změkne.

Lze ji použít od polévky (ostatně je základem boršče) přes předkrm, hlavní jídlo až po dezert. Do některých se dá řepa šikovně schovat, že si na ni pochutná i ten, kdo by ji jinak nepozřel. Dá se jíst syrová, vařená, pečená.

Jak říká Veronika Hanzlíková, každá z variant má svoje. „Syr-

vá třeba v podobě šťávy je skvělá proto, že u ní nedochází ke snížení obsahu vitamínů a enzymů kvůli tepelné úpravě. Vařená ve slupce je pak zase o něco stravitelnější než ta syrová. No a pečená pro změnu nejlépe chutná,“ shrnuje odbornice s tím, že právě při pečení vynikne její příjemně sladká chuť. „Pečená i příjemněji voní a díky tomu jí pravděpodobně sníme větší množství než v syrovém stavu. Takže do sebe dostaneme víc prospěšných látek, a to i přesto, že k určitým ztrátám vitamínů a enzymů při vaření nebo pečení u ní přece jen dojde,“ popisuje.

Klidně ji schovejte do těsta

Každý si musí najít své recepty, v nichž mu řepa bude chutnat nejvíc. Někdo potřebuje její typickou chuť přebít něčím jiným, druhý ji naopak nechá vyniknout. Například Marcela Prachařová, autorka food blogu *Pradobroty*, ji má nejraději v nejjednodušší podobě. „Řepu mám moc ráda a nejví-

mi chutná úplně obyčejně vařená nebo pečená a pokapaná trochou oleje, posypaná bylinkami a třeba s čerstvým sýrem,“ líčí s tím, že si pochutná i na řepě nakládané. Na svém blogu nabízí ale recept, ve kterém ji můžeme „schovat“ – čokoládové řezy z červené řepy (viz

Dá se koupit i vakuově zabalená oloupaná a uvařená řepa. Odpadá tak dlouhé čekání u sporáku, než změkne.

rámeček Najděte si recept, kde vám bude řepa chutnat). „Dezerty, kde jsou ovoce nebo zelenina použity k zvládnutí těsta, mám moc ráda. Tento dezert je krásně vláčný, řepa z něj trochu cítit je, ale pokud to strážník nebude vědět, nepozná ji,“ směje se.

Také Svatava Vašková, autorka food blogu *Coolinářka* a kuchařka *Coolinářka – testováno na rodině, Tak chutná hygge a Vánoční kuchařka pro kluky a holky*, nedá na řepu dopustit. „Máme ji doma moc rádi, dcera nestihla mít trauma z takové té nakládané ze školních jídelen, co obarvila jakékoli jídlo narůžovo,“ pochvaluje si. Nejraději peče řepu v alobalu s olivovým olejem, balzamikovým octem a kvalitní solí. „Mám tuto úpravu radši než vaření. Navíc se dá takto připravit předem a pak už s ní jen ‚kouzlit‘,“ říká nadšená kuchařka, která například ráda spojuje řepu s další hodně zdravou zeleninou – křenem – do pomazánky (viz rámeček Najděte si recept, kde vám bude řepa chutnat). Ale také ji zkusila „vpašovat“ do těsta – pyré z řepy přimíchala do palačinkového těsta...

Fantazii se meze nekladou. S řepou se dá dělat téměř cokoli. Teď v zimě je ideální čas na to začít s hledáním správného receptu právě pro nás. Vyplatí se to! ■



Najděte si recept, kde vám bude řepa chutnat, na straně 16. »



Pokud máme zahrádku, není od věci zkusit si tuto nenáročnou rostlinu vypěstovat

Najděte si recept, kde vám bude řepa chutnat

Čokoládové řezy z červené řepy

Korpus: 300 g červené řepy (3 menší bulvy), 125 g másla, 100 g hořké čokolády (min. 50 % kaka), 180 g cukru krupice, 3 vejce, 30 g holandského kaka, 300 g hladké mouky, 1 rovná lžička jedlé sody, 1/2 lžičky soli

Krém: 250 g mascarpone (nebo krémového sýra, případně tučného tvarohu), 35 g cukru moučka, 1 lžička citronové šťávy, 1/2 lžičky vanilkového extraktu, asi 20 g hořké čokolády na zdobení

Z řepy odřízneme stonky, zalijeme vodou a vaříme do změknutí (podle velikosti to trvá asi 40–60 minut). Řepu necháme vychladnout, oloupeme (jde to rukou) a nasekáme v robotu nebo nastrouháme na jemném struhadle.

Troubu zapneme a nastavíme na 180 °C (horkovzduch na 160 °C).

Plech o velikosti 40x30 cm vymažeme máslem a vysypeme hrubou moukou nebo ho jen vyložíme pečicím papírem.

Máslo necháme rozpustit, nalámeme do něj čokoládu a rozmícháme dohladka.

Rozpuštěnou čokoládu přidáme k řepě spolu s cukrem, vejci a kakaem a metličkou vytvoříme homogenní směs.

V druhé misce smícháme mouku, sodu a sůl a tuto směs přidáme k řepovému těstu a pečlivě promícháme, aby v těstě nebyly hrudky mouky. Těsto nalijeme do připraveného plechu, vložíme do trouby a pečeme 20–30 minut. Propečenost zkusíme špejlí – musí vyjít suchá bez stop syrového těsta.

Po upečení vyndáme plech z trouby a necháme zcela vychladnout.

Na krém vyšleháme mascarpone a cukr dohladka. Přidáme citronovou šťávu a vanilkový extrakt



Recept **Marcely Prachařové**, blog **Pradobroty** (www.pradobroty.cz)



TIP: Pokud chcete řezy s výraznější červenou barvou, uberte nebo zcela vynechte kakao.

(pokud ho nemáte, použijte vanilkový cukr a moučkového cukru dejte jen 30 g), znovu krátce prošleháme. Hotový krém natřeme na vychladlý korpus v tenké vrstvě (nelekněte se, po chvíli začne chytat růžový odstín – to barví řepa, ale ničemu to nevaří).

Celou buchtu nařežeme na řezy – buď malé čtverce, nebo trojúhelníky. Střed každého kousku ozdobíme hromádkou čokoládových hoblín, které vyrobíme jednoduše pomocí škrabky na brambory.

Skladujeme v chladu v uzavřené nádobě.



Recepty **Svatavy Vaškové**, blog **Coolinářka** (www.coolinarka.cz)

Křenová pomazánka s červenou řepou

1 menší červená řepa, termizovaný sýr, 1 lžice nastrouhaného čerstvého křenu, 1 lžice nasekaných vlašských ořechů, olivový olej, sůl, pepř

Nejprve dáme upéct červenou řepu. Troubu předehřejeme na 190 °C, omytou, ale neloupanou řepu položíme na kus alobalu, pokapeme olivovým olejem a osolíme.



Řepu zabalíme a dáme péct v malé zapékací misce. Řepa je měkká po cca 30–40 minutách pečení. Po vystydnutí ji oloupeme a nastrouháme ji na hrubém struhadle.

Sýr smícháme s nastrouhaným čerstvým křenem. Přimícháme řepu a nasekané vlašské ořechy. Pomazánku dosolíme a opeříme dle chuti.



Polníčkový salát s pečenou červenou řepou

2 malé červené řepy, redukce z balzamického octa, olivový olej, hrubozrnná sůl, salát polníčkový, 50 g anglické slaniny, hrst vlašských ořechů, pepř

Nejprve si upečeme červenou řepu: důkladně ji omyjeme, osolíme hrubou solí a polijeme balzamickou redukcí a olivovým olejem. Řepu zabalíme do alobalu a položíme do zapékací misky. Pečeme při 180 °C asi 45 minut. Poté nožem zkusíme, zda je už řepa měkká, a necháme ji vychladnout. Oloupeme ji a nakrájíme na jemné plátky nebo měsíčky.

Řepu položíme na proprané listy polníčku, osolíme a mírně pokapeme olivovým olejem.

Těsně před podáváním opečeme na pánvi pár plátků anglické slaniny, přidáme je k salátu a řepě spolu s nasucho opraženými vlašskými ořechy. Vše nakonec polejeme výpekem ze slaniny a ochutíme čerstvě mletým pepřem.