

# Ředkev a ředkvička

---



Ačkoliv jsou si na první pohled v mnohém podobné, existuje mezi ředkvičkou a ředkví několik výrazných rozdílů – zejména ve velikosti, chuti, době růstu i způsobu využití. Pojdme si ale nejprve shrnout jejich podobnosti.

## Ředkev i ředkvička:

**Obě patří mezi oblíbenou kořenovou zeleninu, která je známá především díky své svěžesti, křupavosti a výrazné štiplavosti.** Patří také do stejného botanického druhu a řadí se do čeledi brukvovitých, ve které najdeme například i zelí.

## Ředkev vs. ředkvička:

**Největší rozdíl je ve velikosti a době pěstování.** Ředkvičku pozná asi každý, je menší, kulovitého nebo oválného tvaru, roste na jaře, vcelku rychle, sklízí se přibližně po 3 až 5 týdnech a je určena k rychlé spotřebě. Většinou má červenou či narůžovělou barvu, můžeme ale najít i bílé, žluté nebo fialové odrůdy. Má jemnější a svěží chuť.

Oproti tomu **ředkev je větší, trvá jí delší dobu, než dozraje, a může vážit klidně i několik kilogramů**. Tvar má spíše polodlouhý až kulovitý. Bývá většinou bílá, občas černá či našedlá, nebo zelená. Chuťově je výraznější, někdy až štiplavá. Často se pěstuje jako podzimní nebo i zimní zelenina, protože je vhodná i na skladování.

## Druhy ředkví a ředkviček

Existuje mnoho odrůd a typů, mezi kterými je rozdíl hlavně v chuti, barvě a tvaru. Pojdme si shrnout ty nejznámější. Začneme nejprve s ředkvemi:

**Daikon** - je to podlouhlá bílá či krémová ředkev, typicky využívaná hlavně v asijské kuchyni.

**Black Spanish Radish** - černá ředkev s velmi výraznou chutí, nutričně bohatá a známá díky svým pozitivním účinkům na zdraví jater, trávicí soustavy či žlučníku. Ideální je syrová do salátů.

**Watermelon Radish** - na oko velmi líbivá ředkev se zelenobílou slupkou a narůžovělou dužinou, která se nejčastěji používá zasyrova, díky svým barvám na talíři působí velmi efektně.

Co se týče ředkviček, mezi nejznámější patří:

**Cherry Belle Radish** - klasická kulatá ředkvička, kterou seženete v každých potravinách.

**French Breakfast Radish** - podlouhlá červenobílá ředkvička, mírně pálivá, ideální k naložení.

**Easter Egg Radish** - jde o směs různobarevných ředkviček (podobně jako ta velikonoční vajíčka - easter eggs), nejčastěji využívaných do čerstvých salátů.

## Jaké má tato zelenina přínosy pro naše zdraví?

Jak ředkve, tak i ředkvičky jsou velmi zdravé, jelikož **obsahují velké množství vitamínů, minerálů, vody a opravdu minimum kalorií**, takže jsou ideální potravinou i do vyváženého jídelníčku.

Hlavním benefitem je **vysoký obsah vitamínu C, který podporuje imunitu**. Proto je dobré konzumovat je převážně zasyrova, díky tomu z nich získáme maximální množství prospěšných látek. Dále v nich najdeme **také hodně vlákniny, která přispívá ke správnému trávení**, pomáhají také detoxikovat játra a mají **přírodně antibakteriální a protizánětlivé účinky**, takže jsou často označovány jako přírodní antibiotikum. Hlavně dříve se ředkev často využívala například při nachlazení nebo potížích s trávením.

## Jak si je vypěstovat doma?

Je to velmi jednoduché. **Semínka se vysévají přímo do záhonu nebo truhlíku 10-15 cm od sebe a cca 2 cm do hloubky, a ideální čas je od března do září**. Jediné, co potřebují, je pravidelná zálivka a dostatek světla. Po pár týdnech jsou připravené na sklizeň a můžou se ihned sázet další.

## A jak je nejlépe využít v kuchyni?

Jak už jsme říkali, naprosto jasnou a ideální volbou je konzumovat je zasyrova. Vhodné je tedy zařadit je **do jakýchkoliv salátů**, případně jen tak **nakrájet na kolečka, dát na čerstvý chleba s máslem a posolit**.

Nicméně **velmi dobře snáší i tepelné zpracování či nakládání**. Například v asijské kuchyni se často již zmiňovaná ředkev *Daikon* využívá na přípravu velmi populárního ostrého fermentovaného salátu *kimchi*.

Níže přidáváme pár typů na rychlé recepty s využitím ředkviček:

## **Ředkvičková pomazánka**

Jednoduchá na přípravu, nabitá chutí a vitamíny. Potřebujete:

- svazek ředkviček
- 250 g odtučněného tvarohu
- hrst pažitky
- sůl a pepř

Ředkvičky nastrouháme najemno, smícháme s tvarohem, podle chuti osolíme a opepříme. Na závěr vmícháme nasekanou pažitku. Podáváme s čerstvým pečivem.

## **Dušené ředkvičky na másle**

Skvělé jako lehká příloha ke grilovaným rybám! Připravte si:

- 1 svazek ředkviček
- 1 lžící másla
- sůl a pepř
- pár kapek citronové šťávy
- hrst čerstvé petrželky

Ředkvičky nakrájíme na půlky. Na pánvi rozpustíme máslo a krátce na něm ředkvičky orestujeme. Přidáme trošku vody, dle chuti osolíme a opepříme a asi 5 minut podusíme. Nakonec zakápneme citronovou šťávou a posypeme čerstvou petrželkou.

## **Krémová polévka z ředkve**

Na tuto polévku můžete využít klasické červené ředkvičky nebo i bílou ředkev *Daikon*, díky které bude polévka výraznější. Nachystejte si:

- 2 svazky ředkviček (nebo 1 větší kus ředkve)
- 2 menší brambory
- 1 cibuli
- 1 lžíci másla
- 700 ml zeleninového vývaru
- 100 ml smetany na vaření
- sůl a pepř

V hrnci osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli, k tomu přidáme na kostičky pokrájené ředkve a brambory. Pár minut restujeme a pak zalijeme vývarem a vaříme do změknutí. Poté vše dohledka rozmixujeme a dochutíme smetanou, solí a pepřem. Podáváme s chlebovými krutony.