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. Pojďme 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. Pojďme 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 **přirozeně antibakteriální a protizánětlivé účinky**, takže jsou často označované 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 lžíci 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 dohladka rozmixujeme a dochutíme smetanou, solí a pepřem. Podáváme s chlebovými krutony.