Kalarepę uwielbiam pasjami. Najbardziej smakuje mi młoda, mała i na surowo. Drugie miejsce zajmuje zupa krem oraz talary duszone na oliwie i maśle, podlane albo warzywnym bulionem albo po prostu wodą. Te serwuję jako dodatek do mięsa zamiast ziemniaków. Zanim przepis na te dwie potrawy kilka informacji na temat samej bohaterki ;)

Kalarepa jest odmianą kapusty warzywnej. Częścią jadalną jest przerośnięta, zgrubiała łodyga (tzw. jabłko) i młode listki. Występuje w dwóch rodzajach: zielonej i fioletowej. Sam miąższ warzywa jest jednak zawsze biały. Fioletowa jest nieco bardziej wyrazista w smaku, a jej miąższ nie drewnieje podczas przechowywania. Wybierając kalarepę w sklepie należy zwrócić uwagę na jej liście, które powinny być intensywne w swoim kolorze i świeże. Bulwa zaś musi być twarda i jędrna. Kalarepę można przechowywać w lodówce 4-5 dni. Można ją także zamrażać.

fot. Kasia Łukasiewicz
Co kryje kalarepa? Kalarepa charakteryzuje się sporą wartością odżywczą i zawartością przeciwutleniaczy. Dostarcza witamin (z grupy B, C, K, beta-karotenu) i soli mineralnych (wapnia, magnezu, żelaza i fosforu). Już jedna, średnich rozmiarów główka kalarepy pokrywa dzienne zapotrzebowanie na witaminę C. Kalarepa zawiera luteinę niezbędną do prawidłowego funkcjonowania narządu wzroku. Ponadto korzystnie wpływa na układ trawienny. Dzięki zawartości włókien roślinnych reguluje perystaltykę jelit i jest wykorzystywana w leczeniu zaparć. W swoim składzie zawiera także cholagogę, która przyspiesza wydzielanie żółci i usprawnia trawienie. Kalarepa zaliczana jest do warzyw nieuczulających, dlatego można ją podawać dziecku od szóstego miesiąca życia. Wskazana jest także w diecie cukrzyków, ponieważ należy do produktów bardzo wolno podnoszących cukier we krwi, a jednocześnie nie jest kaloryczna. 100 gram kalarepy to 27 kalorii, może więc być smaczną formą przekąski. Kolejną jej zaletą jest to, że chociaż jest odmianą kapusty to prawie wcale nie zawiera cholesterolu. Najwyższą wartością odżywczą charakteryzują się młode listki kalarepy, które można wykorzystać jako składnik sałatek. Warto zaznaczyć, że kalarepa najwięcej cennych właściwości zachowuje w formie surowej.

Właściwości prozdrowotne kalarepy: przyspiesza wydzielanie żółci; poprawia funkcjonowanie

układu trawiennego; stosowana w leczeniu zaparć; usuwa toksyny; ma działanie antynowotworowe; neutralizuje wolne rodniki; utrzymuje na stałym poziomie zawartość cukru we krwi; wskazana w profilaktyce zaćmy; sok z kalarepy poleca się jako środek na krwotoki z nosa. Kalarepa jest szczególnie zalecana cukrzykom, chorym na hipoglikemię i miażdżycę.

fot. Kasia Łukasiewicz
W zasadzie przepis na talary z kalarepy jest częścią przepisu na zupę krem.

Kalarepowe talary

Składniki dla 4 osób:
4 młode kalarepy
Dymka
Łyżka mąki kukurydzianej

Oliwa, masło
Sól, biały pieprz, kurkuma i imbir

Kalarepki obieramy, kroimy w dosyć cienkie plastry. Podsmażamy na oliwie i maśle razem w posiekaną cebulą dymką. Zalewamy bulionem lub wodą, doprawiamy solą, pieprzem, kurkumą i imbirem. Dusimy do miękkości. Dla efektów wizualnych oraz smakowych, dobrze byłoby gdyby się nie rozpadały. Pod koniec dodajemy mąkę kukurydzianą, która zmieni bulion w delikatny sos. Serwujemy na ciepło lub na zimno ? wtedy skropione octem jabłkowym. Pychota :)

fot. Kasia Łukasiewicz
Zupę przygotowuje się identycznie, tylko zalewa większą ilością bulionu. Gdy kalarepy zmiękną, miksujemy je razem z łyżką serka typu almetka lub śmietany czy jogurtu.

Możemy podawać z groszkiem ptysiowym, serem pleśniowym. Im ostrzejszy dodatek tym lepiej,

zupa bowiem jest niezwykle delikatna i lekko słodkawa.

fot. Kasia Łukasiewicz
Smacznego :)

Kasia Łukasiewicz