

Rediselehed on väärt toiduaine

Esimesena tunnustas redist Prantsuse köök, millest ka tema vanem nimetus – prantsuse rõigas. Redise toiteväärtus on väike, kuid kasulike ainete ja ühendite hulk suur.

Redise juurvili sisaldab rohkelt C-vitamiini, foolhapet, 1,2% valku, 3,5% suhkruid. Samuti sisaldab juurvili märkimisväärselt kaaliumi, kaltsiumi, rauda ja väevlit. Tänu väävlisisaldusele on redis maksarasvumise ärahoidmiseks ja organismi üldise ainevahetuse korrajana omal kohal.

Mikroelementidest väärriks mainimist tsink, seleen ja rohelistes lehtedes paiknev magneesium. Rohke kaaliumisisalduse poolest mõjuvad lehed diureetilisel ning ergutavad söögiisu ja seedimist.

Redises leidub mitmeid eeterlike ja sinepiõlilisi ning valgulist ainet lisotsiini, mis kõik koos avaldavad laialdast mikroobe hävitavat toimet.

Lehtede puriinirohkuse tõttu tuleks redise ja redisetoidude tarvitamisega olla ettevaatlik neil, kellel on maomahla ülehappesus, gastriit, maohaavandtõbi, põie- ning neeruhaigused või podagra.

Mõneti peetakse redise noori lehti isegi väärtuslikumaks toiduaineks kui redist ennast, sest nad sisaldavad pea 100 mg/% C-vitamiini ehk kaks korda rohkem, kui seda on sidrunis.

Rediselehtedes leidub ka biogeenet stimulaatorit rafaniini, mis juba üsna väikeses koguses aktiveerib organismi füsioloogilisi funktsioone ja teritab meeli, eriti nägemist.

Vanemad lehed muutuvad karvamaks ja karvasemaks, aga sobivad hästi suppidesse ning hautistesse, pudru sisse ja pitsa peale.

TOIVO NIIBERG

Räpina Aianduskooli kutseõpetaja

Redisetoidude retsepte

Lihtne redisesalat

- paar peotäit rediselehti
- kümmekond redist
- kastmeks taimeõli, soola
- murulauku, sibulapealseid, mungalille lehti ja õisi

Eemaldage noortel redistel vanemad lehed ning peske. Redise juurviljad lõigake õhukesteks ratasteks, lisage sool ning asetage salatikaussi. Lehed hakkige peeneks, segage juurde külm taimeõli, maitsetage soolaga ning asetage rediselehtedele. Rediselehtedele võib juurde hakkida ka murulauku või sibulapealseid, kuid ka mungalille peeneks hakitud lehti ja õisi.

Tervislik redisesalat

- suurem peotäis rediselehti
- peotäis noori kõrve- või raudnõgese lehti
- peotäis noort naati
- 3–4 keedetud vutimuna
- kastmeks mahedamat majoneesi, 1 sl külmpressõli, soola

Hakkige rediselehed peenteks ribadeks, lisage veidi soola ja tampige puunuiaga kergelt läbi. Asetage nõgeseid sõelale ja tõstke 30 sekundiks keeva vette. Seejärel jahutage külma jooksva vee all ning hakkige peeneks. Hakkige ka naadilehed ja pošeerige väheses õlis koos nõgeselehtedega (1 minut). Laske hautisel veidi jahutada. Koorige munad ja lõigake viiludeks. Segage nüüd kõik kergelt läbi, lisage majoneesi ja segage veel kord kergelt läbi. Juurde ampsake röstsaiat või leiba.

Rediselehesalat šampinjoniidega

- suurem peotäis rediselehti
- 5–8 šampinjoni
- 1 sl külmpressõli
- 2 sl valget veiniäädikat
- 1 sl peeneks hakitud tilli
- maitse järgi soola ja veidi jahvatatud valget pipart

Peske seemed, lõigake pikuti mõne millimeetri jämedusteks viiludeks (nii säilib seeme ilus värvus), asetage sõelale ja tõstke minutiks soolaga maitsestatud keeva vette. Seejärel jahutage külma jooksva vee all maha (nii säilitavad seemed oma värvuse, on kergesti seeditavad ja mõnusalt krõmpsud).

Segage kõik komponendid kergelt läbi ja tõstke salat pooleks tunniks külmikus-



Rediselehed on pole redistest halvemad ning sobivad

se. Ka seda salatit võib serveerida salatipokaalis koos sidruni- või apelsiniviiluga.

Redise ja värskel kurgi salat

- 200 g rediseid koos pealsetega
- 200–250 g värsket kurki
- 3 sl hakitud tilli
- 150 g hapukoort, maitsestatamata jogurtit või keefirit
- maitseks veidi soola

Eemaldage redisel vanemad lehed ja peske. Lõigake redised ja kurk ratasteks, lehed peenteks ribadeks, laduge kihiti salatikaussi, puistake vahele tilli ja veidi soola. Peale valage hapukoort, jogurtit või keefirit.

Rediselehesupp

- 150–200 g rediselehti
- 40–50 g murulauku
- 2 sl riisi
- paar keedetud muna
- 0,8 liitrit lihapuljongit
- hapukoort
- 100 g röstitud saiakuubikuid

Keetke riis lihapuljongiga poolpehmeks, lisage peenekshakitud rediselehed ja keetke veel 10 minutit ning lisage hakitud munad ja murulauk. Sööge kuumalt koos röstitud saiakuubikute ja hapukoorega.

Redise-keefiri külmsupp

- 5–6 suuremat redist koos lehtedega
- 200–300 g värsket kurki