



Seemnest söögikõlblikuks saamine võtab ligikaudu kuu.

inimesed, kes kannatavad seedekulga põletike ja haavandite käes. Samas ergutavad sinepiõlid seedenäärmete tegevust ja soodustavad sellega seedenõrede, sealhulgas sapi eritumist ning seedeprotsessi.

Üldiselt on avamaal kasvanud redised kibekama mekiga, võrreldes kasvuhoones sirgunutega. Kuumtöödeldud – küpsetatud, grillitud, keedetud, hautatud redistel sinepiõlide kibe maitse ei avaldu. Sama kehtib ka marineeritud või muul viisil säilitatud rediste kohta.

Rediseid süüakse valdavalt toorelt, kaua neid värskest säilitada ei saa. Jahedas (mõni plusskraad) ja niiskes (90–95% õhuniiskust) võib rediseid nädala jagu hoida, kuid loomulikult on värsked juurviljad maitavamad ja parema välimusega.

Kulinaarsed eduvõimalused

Redise üheks plussiks on töötlemiskadude vähesus. Ostetud redistel langeb juureotsa ja varrejäanuste arvele kõigest kuuendik kaalust. Päril varteta ei saa rediseid müüa, sest siis kaotaksid nad löikepinnalt palju vett ja juurvili närbuks kiiresti.

Redise söödav osa sisaldabki kõige rohkem vett, 90–93%. Veega on redisel üldse eriline suhe, sest kuivas kasvanud taimede maa-alune osa on väike, puine ning maitsele lausa tuntavalt kibe.

Otseselt seeduvaid süsivesikuid on redistes keskmiselt 4%, millele lisandub veel paari protsendi ulatuses kiudaineid. Valke leidub protsendi piires ja veel vähem on redises rasva. Lahja suutäiena on redis hinnatud ka nende inimeste toidulaual, kes arvestavad söödava toidu kalorsust. Ja tõepoolest, sajagrammise redisepundi söömisel saab organism paarkümmend kilokalorit.



Redist süüakse valdavalt toorelt.

Mikrotoitainetest tuleb tunnustada redise vitamiine ja mineraalaineid. Tõsi, üksikutest vitamiinidest rääkides on selles taimes rohkelt vaid vitamiini C, teistest võiks esile tõsta ka foolhappe sisaldust. Mineraalidest väärib märkimist redise looduslik väga soodne kaaliuminaatriumi suhe, mis hästi reguleerib sööja organismi veemajandust. Eelnimetatud suhet ei maksaks siis keedusoola lisamisega või soolurohkete lisanditega rikkuda!

Mikrotoitainete tasandil vääri- vad mainimist ka redises leiduvad bioflavonoidid. Lõviosa meie redistest süüakse toorelt, kas lihtsalt niisama suupistena, värske lisandina külmadele kastmetele (dipikaste), võileivakattena või salatiosana. See

aga ei tähenda redise sobimatust teiste toitude juurde. Hästi käib värske redis kokku piimatoodetega – kohupiima, sulatatud juustu, hapukoore ja toorjuustuga.

Redis ei pane pahaks ka teiste köögiviljade valitud seltskonda, näiteks porgandit, peeti, hapukurki. Meil mitte nii väga, aga mujal maailmas võib redist kohata ka soojade toitude – suppide, hautiste, muna- ja vokiroomade ning isegi vormitoitude, kotlettide, soolaste putrude ja muude küpsetiste koostises.

Loomulikult saab redist kasutada ka roogade kaunistamiseks ning salatilisandiks toitudele.