



« Чем темнее шкурка
овоща, тем больше
в нем витамина С »

О РЕДИСЕ

Шеф-повар клуба «Воск» Матис Матушевс

— О наступлении мая нам говорят появившиеся в огромном количестве на рынках города пучки ярко-красной, сочной, спелой редиски. Какие витамины дает нам первый весенний овощ?

— Для ослабленного после зимы иммунитета редис просто незаменим. Его мякоть богата клетчаткой, пектиновыми веществами, железом, минеральными солями и, конечно же, ценными витаминами: С, В1, В2, РР. Вы не поверите, но в одном пучке редиски содержится столько же витамина С, сколько в целом лимоне. Редиска отлично возбуждает аппетит. Ферменты, содержащиеся в редиске, помогают лучше усваивать белковую пищу, усиливают обмен веществ. А это важно для тех, кто страдает ожирением, сахарным диабетом или подагрой.

— Когда редис занял свое место на русских столах среди прочих овощей?

— В Россию этот корнеплод, как и многие другие диковинные вещи, привез Петр I. Однако популярной редиска у нас стала только в начале XX века. А вот в Европе ее оценили начале XVI века. Первыми, вероятно, отдали ей должное французские повара, ведь кое-где редиску до сих пор называют французской редькой. Если говорить о ближайшей родственнице редиса — редьке, то ее употребляли в пищу еще в Древнем Египте.

— Как правильно выбрать редиску на рынке, чтобы она была сочная, вкусная, как будто только что с грядки?

— У здорового овоща кожа гладкая, ровно окрасенная, а ботва зеленая, свежая. Чем темнее

ХОРОШАЯ РЕДИСКА НА ОЩУПЬ ТВЕРДАЯ, НА ВКУС — СЛЕГКА ГОРЬКОВАТАЯ ИЗ-ЗА СОДЕРЖАНИЯ В НЕЙ ГОРЧИЧНЫХ МАСЕЛ

шкурка овоща, тем больше в нем витамина С. Хорошая редиска на ощупь твердая, на вкус — слегка горьковатая из-за содержания в ней горчичных масел. Перезрелый овощ — снаружи мягкий, внутри он будет рыхлым, а на вкус — деревянным. И в любом случае никаких черных пятнышек на шкурке — это признак начавшегося гниения. Очень важно правильно хранить этот корнеплод дома. С ботвой в холодильнике он сохранится свежим до четырех дней, а если ботву удалить и положить редиску в герметичную упаковку, она не испортится в течение двух недель.

— Что можно приготовить из редиса?

— Этот овощ замечателен тем, что его можно есть как самостоятельное блюдо. Никто не будет спорить, что редис, порезанный кружочками и заправленный сметаной или же растительным маслом, весьма вкусен. К праздничному столу к редису предложу приготовить специальный соус. Возьмем оливковое масло, добавим в него сок лимона, мелко рубленые базилик, укроп и для пикантности немного бальзамического уксуса, приправим морской солью и смесью перцев. Очень необычен на вкус горячий салат из куриного

филе и редиса. Возьмем в одинаковых порциях отварное куриное филе, редис и свежие яблоки. Нарежем все кубиками, заправим сушеным тмином, мелко рубленой кинзой, солью, перцем и оливковым маслом. Очень важно, чтобы при подаче на стол кусочки курицы были еще горячими.

— С редисом готовят всевозможные холодные супы, не так ли?

— Самое популярное блюдо — это, безусловно, окрошка. Лично я предпочитаю готовить легкий для желудка вариант. Нарезаем кубиками огурцы, редиску, добавляем много-много мелко рубленой зелени: петрушка, укроп, зеленый лук. Заправляем по вкусу горчицей, солью, черным молотым перцем. Заливаем окрошку кефиром или квасом. Я люблю есть окрошку вприкуску с вяленой рыбой или сушеными кальмарами. Просто, но необычайно вкусно. Можно сделать и более оригинальный суп. Берем помидоры в собственном соку, делим на четыре части, крупными кусочками нарезаем огурцы и редис. Добавляем сок помидоров, немного острой аджики, соль, перец, укроп, кинзу.

Беседовала Анастасия Калинина