



# Řepa –

je dvouletá rostlina, patří mezi kořenovou zeleninu, u které lze

konzumovat její horní část – listy i její dolní část – bulvu. Pochází se Středomoří, odkud se rozšířila do dalších zemí. První záznamy o červené řepě jsou staré asi 3000 let a pochází z Babylonie. Používá se do salátů, jako čerstvá či jako vařená, dá se také zavařovat. Výborná je čerstvá šťáva z červené řepy. Listy se zpracovávají např. dušené či vařené. **Červená řepa je bohatá** na vitamín C, vitamíny skupiny B. Z minerálních látek obsahuje sodík, draslík či vápník. **Prospívá nám** také díky obsahu rostlinných barviv, především barviva betain, které se často používá na dobarvování potravin - např. jogurtů. Konzumace čerstvé řepy nám pomáhá očisťovat organismus od škodlivých látek, pozitivně působí na cévní systém. Celkovým obsahem cenných látek způsobuje dobrou náladu. **Tip z Ovocentra:** Vyzkoušejte salát z červené řepy se sýrem a ořechy!



Pěstování řepy není náročné. Nevyžaduje zvlášť úrodnou půdu. Během růstu je vhodné ji přihnojovat kompostem.

Řepa se dá konzumovat na mnoho způsobů: na polévku, salát, jako čerstvou šťávu. Je vhodná také k masu. Listy řepy se dají upravovat podobně jako špenát.

**Přečti si informace o červené řepě na přední straně letáku a pak můžeš soutěžit se spolužáky, kdo první doplní správné odpovědi:**

Mezi kterou zeleninu červená řepa patří?.....

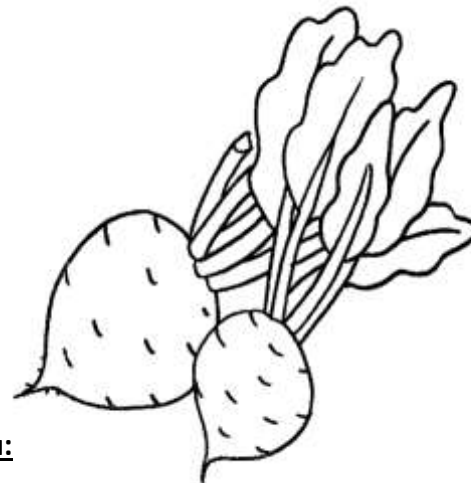
Dají se také konzumovat její listy?.....

Vyžaduje její pěstování náročnou půdu?.....

Čím lze červenou řepu přihnojovat?.....

Jaké pozitivní účinky na zdraví má konzumace červené řepy?.....

Odkud pochází červená řepa?.....



**Vyhledej v česko- anglickém slovníku:**

Jak se řekne anglicky Salát z červené řepy je velmi zdravý ?.....

**Pojmenuj všechny druhy kořenové zeleniny. Můžeš si je také vybarvit.**

