



ostra zawodniczka

Ta wiadomość wprawiała w zdumienie miłośników zdrowej żywności. W rankingu najlepszych dla naszego zdrowia pokarmów szpinak, jarmuż i brokuły – dotąd uchodzące za wzorowe superfoods – musiały ustąpić pierwszego miejsca rukwi wodnej. Ta niepozorna roślina z rodziny kapustowatych, zwana również rzeżuchą wodną, została oficjalnie uznana za najzdrowsze warzywo na świecie. Ranking powstał na podstawie badania wykonanego na zlecenie Centers for Disease Control and Prevention (amerykańska agencja rządowa odpowiedzialna za profilaktykę chorób i nadzór nad zdrowiem publicznym). Naukowcy z dr Jennifer di Noią na czele sprawdzili 41 warzyw i owoców pod kątem zawartości w nich najważniejszych (jest ich 17) witamin i składników odżywczych, które zmniejszają ryzyko chorób serca, nadciśnienia i nowotworów. Wśród badanych składników znalazły się: białko, kwas foliowy, ryboflawina, tiamina, niacyna,

*Pikantna,
o wyrazistym smaku,
a przy tym
najzdrowsza
na świecie. Kiedyś się
nią zjadano,
chwaląc zbawienny
wpływ na zdrowie
i urodę.
Teraz rukiew można
kupić tylko
w nielicznych
sklepach. Warto
jednak jej poszukać.
Dlaczego?*

witaminy: A, B₆, B₁₂, C, D, E, K,
minerały: wapń, żelazo, cynk, potas.
Rośliny uszeregowano według gęstości
wymienionych składników odżywczych
w skali od 1 do 100. Im wyższa
gęstość, tym większa tzw. moc
zdrowotna danej rośliny. Rukiew
wodna z wynikiem 100 okazała się
bezkonkurencyjna. Dziwi więc, że na
targach, w warzywniakach czy nawet
w sklepach ze zdrową żywnością jest
praktycznie nieobecna. A amatorzy
jej pikantnego, pieprzowego smaku
muszą radzić sobie sami, uprawiając
ją na balkonach lub w przydomowych
ogródkach (co akurat ani nie jest
specjalnie skomplikowane, ani
czasochłonne). W Polsce dziko rosnącą
rukiew spotyka się rzadko, i to głównie
na zachodzie kraju. Szczęściarze,
którzy ją znajdują, powinni jednak
powstrzymać się od konsumpcji, bo
od 2004 roku rukiew wodna jest
pod częściową ochroną. Co innego
uprawna, na tę (z rzadka) możemy
natrafić w supermarketach,
w sąsiedztwie rukoli i roszponki.

WIĘCEJ WITAMINY C NIŻ W CYTRUSIE

Rukiew wodna pod względem
składników odżywczych, witamin
i minerałów zostawia inne warzywa
i owoce daleko w tyle. Zawiera więcej
beta-karotenu niż słynąca z niego
marchewka. Ma wyższą zawartość
witaminy C niż cytrusy – 80 gramów
surowej rukwi (mniej więcej dwie
garści) to tylko 7 kalorii. Ale aż
83 proc. dziennej porcji witaminy C!
Jest w niej też więcej żelaza niż
w szpinaku, więcej potasu niż
w pomidorach i więcej witaminy E
niż w brokułach. A ten, kto myśli, że
mleko krowie jest bogatym źródłem
wapnia, prawdopodobnie nie słyszał
jeszcze o tych zielonych liściach.

NA ZDROWIE I MŁODOŚĆ

Ostatecznie o zaliczeniu tego warzywa
do elitarnego grona superżywności
zadecydował składnik (ostatni z 17

badanych) o tajemniczo brzmiącej nazwie izotiocyjanian fenetylu. Rukiew zawdzięcza mu nie tylko pikantny posmak, lecz także dobrą sławę rośliny, której regularne jedzenie obniża ryzyko choroby nowotworowej. Dowiedli tego brytyjscy naukowcy z University of Ulster, którzy sensacyjną nowiną podzielili się na łamach „American Journal of Clinical Nutrition”. Jednym z głównych czynników kancerogennych są uszkodzenia łańcucha DNA w białych krwinkach, czemu zdaniem uczonych przeciwdziałają właśnie izotiocyjaniany. Jak wynika z ich badań, systematyczne jedzenie świeżej rukwi (85 gramów dziennie) przez 8 tygodni zmniejsza liczbę uszkodzeń DNA w białych krwinkach o 22,9 proc. Ponadto komórki te stają się dużo bardziej odporne na działanie wolnych rodników. Tych samych, które m.in. osłabiają włókna kolagenowe i sprawiają, że skóra traci dawną jędrność i blask. Na szczęście rukiew pomoże je odzyskać! Na własnej skórze, i to dosłownie, przekonali się o tym uczestniczki badania dr Sarah Schenker. Kobiety w wieku 23–58 lat codziennie zjadały 80 gramów świeżej rukwi. Efekty pojawiły się już po 4 tygodniach: skóra ochotniczek stała się bardziej gładka i jędrna, zmarszczki, przebarwienia oraz zaczerwienienia – mniej widoczne. A wszystko to dzięki beta-karotenowi, który zwalcza wolne rodniki, oraz witaminom C i E, silnym antyoksydantom, nazywanym również „witaminami młodości”. To samo, tylko 400 lat wcześniej (kiedy po tę roślinę sięgano powszechnie) i bez skomplikowanych badań, stwierdził Francis Bacon. Angielski filozof i mąż stanu uważał, że nic tak dobrze nie wpływa na promienny wygląd kobiety, jak rukiew.



JAK WYSIAĆ RUKIEW

- 1 Doniczkę napełnij do połowy ziemią, wysyp nasionka (np. odmiany Aqua, dostępnej w sklepach ogrodniczych), potem przysyp je i delikatnie przyklep.
- 2 Przez pierwsze dni podlewaj delikatnie, tak aby nie wypłukać nasionek, potem obficie – jak sama nazwa wskazuje, ta roślina uwielbia wodę.
- 3 Doniczkę postaw w zacienionym miejscu. W pełnym słońcu jej liście stałyby się zbyt pikantne.
- 4 Kiedy rukola wyrośnie, czyli po 7-10 dniach, możesz ją przenieść do miseczki z wodą, w której roślina dalej będzie się rozrastać.



KOKTAJL ENERGETYCZNY

(3 porcje)

- 150 ml wody kokosowej
- 3 garści rukwi wodnej
- 2 średnie jabłka
- banan
- 2 suszone morele
- 2 łyżki nasion chia

Po umyciu posiekaj rukiew dość drobno. Morele podziel na ćwiartki. Banana obierz ze skóry i pokrój w talarki. Jabłko (wytnij gniazdo nasienne) pokrój w dużą kostkę. Wszystkie składniki wymieszaj razem i zmiksuj blenderem na jednolitą masę. Pij od razu po przygotowaniu.

DO SAŁATKI, SOSU, KOKTAJLU

Rukiew idealnie sprawdza się jako dodatek do sałatek: ziemniaczanej, jajecznej, makaronowej czy zielonej. Nadaje im mocny, pieprzny akcent. Garstkę ziela warto wrzucić do zupy kremu, a także włożyć do kanapki, zwłaszcza z pieczonym mięsem (zamiast musztardy albo sosu) czy z białym serem. Świetnie podkreśla smak ryb, zwłaszcza tłustych, takich jak tuńczyk czy makrela. Posiekane liście rukwi, wymieszane z masłem i odrobiną startej skórki cytryny, będą doskonałym dodatkiem do purée. Sporo zyskają burgery z wołowiną obficie polane sosem z rukwi. Podobnie jak i makaron z pesto przygotowanym z liści i łodyżek rukwi, orzechów nerkowca, oliwy, odrobiny soku z cytryny, krztyny miodu i ząbka czosnku. A już absolutnym hitem są zielone koktajle. Rukiew z sokiem z buraka, morelą, jabłkiem, nasionami chia? Pycha!

