

Domů > Zdravá a dobrá řeřicha: Ideální zelenina k domácímu rychlení

zahrada

Zdravá a dobrá řeřicha: Ideální zelenina k domácímu rychlení

Řeřicha zahradní nebo také setá (*Lepidium sativum*) je nenáročná, rychle rostoucí listová zelenina s aromatickou vůní a štiplavou chutí plná vitaminů, která po zasetí klíčí během několika dní. Je ideální k domácímu rychlení především v zimním a předjarním období.

Lenka Valjentová

autor

Řeřicha: ideální zelenina k domácímu rychlení

Řeřicha zahradní nebo také setá (*Lepidium sativum*) je rostlina s rychlým vývojem a krátkou vegetací. Po zasetí klíčí během několika dnů. Semínka řeřichy zahradní vyséváme hustě do truhlíků, misek či jiných pěstebních nádob. Sejeme je lehce na povrch substrátu a nezasypáváme!!! Při běžné pokojové teplotě začíná většinou klíčit druhý až třetí den. Pro zimní období je optimální výsev na plochou misku s buničitou vatou. Udržujeme přiměřenou vlhkost a stálou teplotu. Na první sklizeň se můžeme těšit už za 7 až 10 dní od výsevu, kdy řeřicha doroste do výšky zhruba 7 cm. Celé rostlinky odřezáváme těsně nad povrchem zeminy či buničiny. Výsevy jemné řeřichy zahradní opakujeme v pravidelných intervalech, například týdenních, abychom měli stálý přísun čerstvých vitaminů. Použít můžeme jakoukoliv odrůdu, ale chceme-li mít řeřichu s jemnými zkadeřenými děložními lístky je nejlepší odrůda Dánská. Milovníci ostřejší chuti si jistě vyberou odrůdu Mega s výrazně většími děložními lístky.

Řeřicha zahradní (*Lepidium sativum*): na první sklizeň se můžeme těšit už za 7 až 10 dní od výsevu

Zdroj: *istock.com*

Řeřicha: listová zelenina pro zdraví a chuť

Řeřicha obsahuje velké množství vitamínu C, který nám chybí hlavně v zimním období, vitaminy skupiny B, E a K. Dále draslík, sodík, vápník, fosfor, železo i jód. Vše doplňují kyselina askorbová, nasycené mastné kyseliny, riboflavin a hodně vlákniny. Řeřicha příznivě ovlivňuje trávení a látkovou výměnu, podporuje tvorbu krve, zlepšuje krevní obraz, aktivuje žlučník a působí příznivě při ledvinových a dýchacích potížích, zánětu močového měchýře. Posiluje imunitní systém a pomáhá v prevenci proti chřipce a nachlazení. Patří také k významným detoxikačním bylinám, pomáhá při hubnutí. Řeřicha zahradní má příjemnou štiplavou chuť i vůni, která připomíná ředkvičku nebo křen. Čím je rostlinka starší, tím je chuť palčivější a výraznější.

Řeřicha dokáže udělat stravitelnější každé jídlo. Můžeme ji použít do všech salátů, pomazánek, přidat do polévky nebo řeřichou posypat čerstvý chléb namazaný máslem nebo sádlem. Řeřicha se nevaří, měla by hořkou chuť. Užívá se výhradně čerstvá. Jelikož nesnáší tepelné zpracování, přidává se do pokrmů až těsně před podáváním; ani se nedá sušit.

Řeřicha zahradní (*Lepidium sativum*): obsahuje velké množství vitamínu C, který nám chybí hlavně v zimním období

Zdroj: *istock.com*

Zařazeno v: **domácnost**, **byliny**, **Řeřicha zahradní (*Lepidium sativum*)**, **pěstování řeřichy**, **domácí rychlení řeřichy**

Lenka Valjentová

autor

Source URL:

<https://napady.iprima.cz/prima-napady/zdrava-a-dobra-rericha-idealni-zelenina-k-domacimu-rychleni>