magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 7. 2. 2019 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Řeřicha – nenáročná zdravá bylinka. Chrání játra i pomáhá při astmatu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Rericha---nenarocna-zdrava-bylinka.-Chrani-jatra-i-pomaha-pri-astmatu__s10010x19127.html

Jednoduchá bylinka s lehce štiplavou chutí, kterou můžeme klíčit nebo pěstovat doma. Výzkumy poukazují na pozitivní vliv na játra, ale i protizánětlivé účinky, cenná je však i obsahem vitamínu C a draslíku. Jak na domácí klíčení?

Řeřicha je známá již od dob antiky. Tahle svěží zelená bylinka má v naší kuchyni místo i dnes – přestože jiné „zelené“ bylinky jsou mnohem oblíbenější. Určitě se vyplatí si ji zkusit pěstovat.

Bohatá na vitamin K

Řeřichu by ve větším množství neměli konzumovat lidé, kteří užívají léčiva **ovlivňující krevní srážlivost** (např. warfarin). Je totiž poměrně bohatá na vitamin K, zastoupen je ve větším množství i vitamín C a betakaroten (provitamín A) a menší množství vitamínu B1.

Z minerálních látek v ní najdeme zejména **draslík, hořčík a vápník**. Lehce štiplavou chuť má díky obsahu glukosinolátů – podobně jako řada rostlin z čeledi brukvovitých. Kalorií obsahuje jen velmi málo, obsahuje až 90 % vody – proto je **ideální součástí redukční diety**.

Některé výzkumy ukazují i na její **protizánětlivé a antimikrobiální účinky**, pozitivně ovlivňuje dle některých výzkumů i astma a **pomáhá chránit játra**.

Jak na domácí klíčení?

Řeřicha je rostlinka poměrně nenáročná – semena lze jednoduše naklíčit a nebo si ji můžete zkusit vypěstovat doma na okně. K naklíčení potřebuje **cca 7-9 dní:** nejprve delší čas ve tmě, na závěr pár dní na světle.

- Nezapomínejte denně propláchnout klíčící semena čistou vodou, je také

potřeba se vyvarovat až příliš vysokým teplotám a přímému slunečnímu svitu.

Semena ke klíčení jsou dostupná třeba i v bio kvalitě. Pro krátkodobé pěstování postačí buničitá vata nebo písek, vhodné je zvolit okno směrem na jih. Dodávejte **dostatek vody** - aby byla vata nebo substrát vlhký, ale zase ne příliš, abyste nepodporovali růst plísní. Přibližně za 1,5 - 2 týdny už můžete řeřichu stříhat a konzumovat.

Ideální je ustřižené či utržené čerstvé lístky spotřebovat co nejdříve. Pokud je nesníte hned, můžete je **na 1-2 dny uskladnit v lednici**.

- Déle ale jejich konzumaci neodkládejte, postupně se její svěží, jemně štiplavá chuť (podobná ředkvičce) vytrácí a lístky hořknou.

Snadné využití v kuchyni

Lístky starších rostlin lze také **bez obav používat** – řeřicha se skvěle hodí do salátů, pomazánek nebo jí můžeme posypat chleba s máslem, s tvarohem nebo čerstvým sýrem. Připravit si z ní však můžeme i „pesto“ nebo s ní dochutit polévku (podobně jako s pažitkou). Tahle bylinka vám může pomoci i **snížit spotřebu soli** – dodá potravinám výraznější lehce štiplavou chuť a nebudete přidávat sůl vůbec nebo jen minimálně.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz