



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 25. 4. 2023 | Mgr. Eva Kloučková

Ředkvičky - jejich listy jsou skrytý poklad

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Redkvicky---jejich-listy-jsou-skryty-poklad__s10010x20552.html

Ředkvičky jsou plné antioxidantů, vitamínu C, kyseliny listové, vápníku i draslíku. Své uplatnění najdou ve studené i teplé kuchyni a zpracovat je přitom možné nejen kořen, ale také listy. Ředkvičková sezona začíná již na jaře a trvat může až do podzimu, protože ředkvičkám nevadí ani přízemní mrazíky.



Ředkvičky byly před několika tisíci lety poprvé vysazeny v Číně, starém Egyptě i Řecku, později pak v Japonsku a jihovýchodní a střední Asii. V České republice patří neodmyslitelně ke každé zeleninové zahrádce a jejich velká obliba spočívá mimo jiné v tom, že jsou nenáročné a díky postupnému setí se mohou sklízet

od jara až do podzimu.

Zázračné antioxidanty i podpora imunity

Ředkvičky jsou bohaté na **flavonoidy**, skupinu látek někdy také označovaných jako vitamín P. Flavonoidy mají silné antioxidační účinky. Jsou jedinečné v tom, že se dobře vstřebávají, ale také se rychle vylučují a toxiny odchází z těla spolu s nimi. Tím, že napomáhají k celkovému obrannému systému těla, mohou přispívat k ochraně před rakovinou, stárnutím, aterosklerózou, ischemickým poškozením, záněty a neurodegenerativními onemocněními.

Ředkvičky jsou jedinečné také díky obsahu **hořčičných glykosidů (glukosinoláty)**. Jedná se o látky, které nejen chrání rostlinu před býložravci a dodávají jí typickou štiplavou chuť, ale také prospívají našemu zdraví, zejména imunitnímu systému.



Zajímavostí je, že volně rostoucí ředkvičky, i ty z vaší zahrady, obsahují větší množství glykosidů než ředkvičky skleníkové, které rostou rychleji a bez přirozených nepřátel.

S ředkvičkami na talíři si můžete být jisti, že do svého jídelníčku zařadíte **vitamín C, kyselinu listovou, vápník a draslík**. Draslíku se přitom skrývá neuvěřitelných 255 mg ve 100 g kořene ředkviček.

Všeho moc škodí

Při zkoumání chemického složení ředkviček byste našli i síru. Ta, pokud je jí v jídelníčku málo, může působit pozitivně. I zde ale platí, že „čeho je moc, toho je příliš“. Velké množství síry může totiž narušit metabolismus jodu, a tím i funkci štítné žlázy. Tak akorát jsou přibližně čtyři svazky ředkviček týdně. Pokud nemůžete ředkvičkám v množství větším než malém odolat, zařadte do jídelníčku pravidelně mořské ryby, které jsou přirozeným zdrojem jodu a s vedlejšími účinky nadměrné konzumace ředkviček se tak vypořádají.

Ředkvičky v kuchyni

Ředkvičky obsahují pouze **14 kcal na 100 g** a jsou tak velmi nízkokalorické, a tedy ideální v rámci odlehčeného jídelníčku i diet. Ale nejen to. Ředkvička je výborná do salátů, pomazánek i jako ozdoba na chlebíčky. Delikatesu z ní uděláte tím, že ji smícháte s jogurtem, keфіrem nebo zakysanou



smetanou. A večere je na stole. I když jsou syrové ředkvičky nejkřehčí a chuťově nejintenzivnější, pochutnat si na nich můžete i ve formě omáček, polévek nebo v masových pokrmech.

Vyzkoušejte jedinečné **recepty Vím, co jím** na

- [ředkvičkové pesto](#), ve kterém zpracujete kořen ředkviček i jejich listy a použít ho můžete k masu, zelenině i sýru;
- tradičně netradiční [pomazánku s ředkvičkou a mrkví](#), která se hodí na křehké chleby i jako náplň červené papriky;
- zdravou večeri v podobě [těstovinového salátu s ředkvičkami a okurkou](#).

Díky těmto receptům budete mít ředkvičky na talíři až do podzimu.

3 tajné tipy nejen pro kuchaře



1. V kuchyni najdou využití i **listy**. Stačí je nakrájet a přidat do salátu, případně s nimi ozdobit polévku. Ze studií dokonce vyplývá, že listy jsou nutričně bohatší než kořeny a mimo jiné díky obsahu rutinu mají silné antioxidační účinky.
2. Aby vám ředkvičky **vydržely déle křupavé**, ořežte listy asi jeden centimetr od kořene. Pak ředkvičky zabalte do vlhké utěrky a vložte do chladničky. Déle vám vydrží čerstvé a pevné ty ředkvičky, které při nákupu nemají zvadlé listy. I ty je ale možné zachránit vložением do vody.

3. Nejen kořen a listy, ale také **sušená semena ředkvičky** jsou velmi prospěšné. V tradiční medicíně se používají **při bolestech nadbřišku a břicha, zácpě, průjmu a úplavici, ale i v případě dušnosti a kašle s překrvením hlenu**. Zkoumány jsou mimo jiné jejich protizánětlivé, protinádorové a antibakteriální účinky nebo role v souvislosti s osteoporózou a vysokým krevním tlakem.

Domácí ředkvičky můžete mít i vy

K tomu, abyste si vypěstovali domácí ředkvičky, nemusíte mít zahradu, úplně vám stačí balkon. Abyste byli při pěstování úspěšní, je potřeba myslet na dvě věci.

- Zaprvé, ředkvičky potřebují pravidelné zalévání menšími dávkami (jinak budou prskat a budou dřevité).
- Zadruhé, ředkvičky mají raději stín než slunce. Na jaře a od druhé poloviny srpna tak můžete vysévat ředkvičky na slunná stanoviště, v létě ale využijte spíše stinná místa.

Semínka sejte do řádků 12 až 15 cm od sebe s tím, že semena dávejte 3 až 4 cm od sebe. Ušetříte si tím práci s tak zvaným vyjednocením. Ředkvičky můžete čekat již měsíc od zasetí. Abyste měli ředkvičky na zahradě vždy, když

na ně dostanete chuť, zasejte je v týdenních intervalech. **Poslední setí přitom můžete napláňovat i po 1. září** (pro poslední výsev zvolte odrůdu Prima, má krátkou vegetační dobu).

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: <https://www.nzip.cz/clanek/1008-redkvicky>

<https://pjmhsonline.com/index.php/pjmhs/article/view/3483/3440>

<https://pjmhsonline.com/index.php/pjmhs/article/view/2540/2517>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378874122004263>

<https://zahradkarskaporadna.cz/clanek-30333-redkvicky-pro-podzimni-chroupani-0>

[antioxidanty](#) [draslík](#) [flavonoidy](#) [jarní jídelníček](#) [kyselina listová](#) [pesto](#) [podpora imunity](#) [ředkvičková pomazánka](#) [ředkvičky](#) [sezónní potraviny](#) [vápník](#) [vitamín C](#)
[zelenina](#)

Copyright © 2024

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