

Żyj zdrowo – uprawa rzeżuchy

Rzeżucha to inaczej pieprzyca siewna. Jest rośliną jednoroczną i należy do rodziny kapustowatych. Znana już ze swych leczniczych właściwości starożytnym Egipcjanom, rzeżucha ma też walory smakowe i lecznicze. Kiełki rzeżuchy to bogate źródło witamin i minerałów kiełki rzeżuchy są źródłem witamin: **A, B, C, K, wapnia, żelaza, magnezu, fosforu, potasu, cynku, manganu**, łatwo przyswajalnego jodu. Pobudzają apetyt i trawienie. Ze względu na te bogactwo wzmacniają też skórę i paznokcie. Kiełki rzeżuchy mają lekko ostry smak, to idealny dodatek do kanapek i sałatek

A jak już raz Ci się uda wyhodować rzeżuchę, to może kiełki rzeżuchy zagoszczą w twojej kuchni na dłużej?

Zobacz, jak uprawiać rzeżuchę krok po kroku .

Nasiona rzeżuchy do wykiełkowania potrzebują zaledwie 5–6 dni. A więc do dzieła.

1. **Kup nasiona rzeżuchy** – są w niemal każdym markecie. A na pewno znajdziesz je w sklepie ogrodniczym czy na pobliskim bazarku. Oczywiście zwróć uwagę, czy na torebce jest podana partia nasion i termin ich ważności.
2. **Przygotuj pojemnik do uprawy** – powinien być duży i płaski. Wystarczy talerzyk, czy płytka salaterka, a nawet pokrywka od słoika. Oczywiście naczynie powinno być czyste.
3. **Przygotuj podłoże** – dno naczynia wyłóż watą lub ligniną. Delikatnie je zwilż – podłoże powinno być wilgotne, a nie ociekać wodą.
4. **Wysiej nasiona** – nasiona rzeżuchy wysiewa się gęsto – ale uważaj, by jedno nie wchodziło na drugie – bo te spod spodu nie wzejdą. Rozsyp je równomiernie, tak aby nie było widać białych prześwitów. Spryskaj je – przylgną do waty.
5. **Znajdź dla nich miejsce** – naczynie postaw w ciepłym i nasłonecznionym miejscu – może to być parapet.
6. **Pielęgnuj** – codziennie zwilżaj nasiona spryskiwaczem i pilnuj, by podłoże było cały czas lekko wilgotne. Ale nie doprowadź do tego, aby woda stała w pojemniku, bo kiełkujące nasiona zgniją. Uważaj też, by nie przesuszyć nasion, bo rzeżucha nie wzejdzie.
7. **Przyspiesz kiełkowanie** – jeśli chcesz, by rzeżucha szybciej weszła, to przykryj naczynie folią. Porób w niej dziurki tak, aby nadmiar wilgoci mógł swobodnie

odparowywać. Jednak przyspieszając w ten sposób kiełkowanie, musisz uważać na to, by nasiona nie spleśniały. Dlatego nie zapomnij o tych otworach i doglądaj kiełkujące roślinki. Po 2-3 dniach powinny pojawić się kiełki. Po 5-6 rzeżuchowa łączka. Gdy kiełki urosną na 4-5 cm możesz je ścinać i jeść.



A na taki efekt trzeba czekać pięć, sześć dni - i zielona łączka gotowa.
Smacznego.