



RECEPTY A JÍDLO 09. 01. 2022

Řeřicha na talíři: Vitamínová bomba za pár korun vás nabije energií

Řeřicha je rostlina nenápadná, drobná a nabitá vitamíny i minerály. Obrovskou výhodou je to, že se může pěstovat po celý rok. Nejlepší je ovšem právě teď, v zimních měsících, kdy je nedostatek energie, všudypřítomná nachlazení a celkově slabší imunita a zásoba čerstvé a kvalitní zeleniny a ovoce je nedostatečná.

Řeřicha setá pochází z dnešního Iráku a Egypta, kde byla původně pěstována a odkud se časem dostala i do Evropy. Její účinky znali lidé již před tisíci lety a lékaři té doby ji doporučovali **na nemoci močového ústrojí a poruchy krvetvorby**.

Řeřicha ukrývá spoustu cenných látek

Zdravotní účinky řeřichy seté jsou **odvozené od látek v ní obsažených**. Řeřicha, respektive její mladé výhonky obsahují především minerální látky jako draslík, hořčík, jód, železo, měď, selen, vápník a sloučeniny síry, dále ve velkém množství **chlorofyl, karotenoidy a vitamíny C, A a B1**. Díky [svému složení](#) působí řeřicha močopudně a dezinfekčně a pomáhá například při zánětech

močového měchýře. Má **antimikrobiální, antioxidační a krev čistící účinky**. Vitamín C a A působí jako antioxidanty a pomáhají předcházet stárnutí buněk. Vitamín B1 – thiamin – pomáhá tělu při nervovém vypětí, zlepšuje vitalitu a zmírňuje únavu. Řeřicha **působí také proti průjmům**, kde se uplatňuje její protikřečový účinek hořčíku, a podporuje činnost trávicího ústrojí a jater. Štáva z řeřichy použitá za čerstva čistí nečistou pleť a akné a **používá se i na uklidnění**.

Řeřicha na pěstování musí být čerstvá

Semínka řeřichy se pěstují buď doma **na kousku vaty, substrátu či v květináči**, nebo se vysévají přímo do záhonu brzy na jaře jako salátová a léčivá bylina. Semínka řeřichy se dají koupit téměř všude a dají se sehnat i v bio kvalitě. Je vhodné při koupi myslet na to, že **řeřicha velmi rychle ztrácí klíčovost**, a proto kupovat jen semínka s rokem plnění stejným, jako je rok vašeho výsevu. Nedoporučuje se vysévat **semínka prošlá**, je velmi pravděpodobné, že nevyklíčí.

Řeřicha a domácí pěstování

Pěstování doma je absolutně **nenáročné na čas, světlo i prostor**. Pro to nejjednodušší pěstování řeřichy je potřeba mít doma pouze vatu nebo papírové ubrousky, misku, několik balíčků semínek řeřichy seté a nůžky. Semínka nahusto **nasypaná na mokrou vatu**, umístěnou ve vhodné nižší misce, se musí udržovat vlhká, a proto je potřeba je minimálně jedenkrát denně zalévat. Jakmile je vata suchá, semínka uschnout a dál nerostou. Po pár dnech začnou semínka klíčit a mohou se použít do salátů. Ještě lepší je však **pěstování řeřichy** na papírových ubrouscích nebo pouze na klíčících miskách. Asi za týden od výsevu už narostou dostatečně dlouhé výhonky, které lze nůžkami odstříhnout a konzumovat. Po urychlení růstu **stačí misku překrýt igelitovým pytlíkem nebo voskovým ubrouskem** a udělat si doma miniaturní pařník.

Řeřicha se jí ideálně za studena

Řeřicha má tu výhodu, že je dostupná v době, kdy jiné bylinky **s podobnými účinky nebo s obsahově stejnými látkami** nejsou k dispozici. Řeřichu je dobré konzumovat syrovou, neboť vařením ztrácí mnoho ze svých účinných látek, a také dlouhodobě, ale v malém množství. Denní dávka pro dospělého by neměla překročit **jednu polévkovou lžici** a dávka pro děti lžičku lístků řeřich. Ideální použití je posypat s ní již hotové jídlo.

Řeřicha na talíři: Pečená zelenina posypaná řeřichou

Přísady:

- kořenová zelenina po jednom kusu – mrkev, celer, petržel, červená řepa
- 2 brambory
- **1 menší dýně hokkaidó**
- 2 cibule
- olej, sůl, bylinky (tymián, sladká paprika, kmín, rozmarýn)
- řeřicha

Příprava:

Zeleninu oloupeme a zbavíme slupek, **dýni omyjeme a vydlabeme** střed. Nakrájíme na větší kusy a vložíme do pekáčku. Polijeme olivovým nebo jiným kvalitním rostlinným olejem, osolíme a okořeníme. **Pečeme ve vyhřáté troubě na 200 stupňů asi 20 minut** do změknutí zeleniny. Servírujeme posypané řeřichou.



Řeřicha na talíři: Zeleninová pomazánka s řeřichou

Přísady:

- kváskový chleba
- [1/4 bulvy celeru](#)
- 1 větší mrkev
- řeřicha

Příprava:

Čtvrt bulvy celeru a větší mrkev **oloupeme a nastrouháme najemno**, dáme do misky, smícháme s majonézou a osolíme. Kváskový chléb nakrájíme, namažeme pomazánkou a **posypeme řeřichou**.

Řeřicha na talíři: Čočkový salát plný barev

Přísady:

- [3 hrsti čočky](#) (červená, černá, hnědá – od každého druhu jednu hrst)
- 1 větší mrkev
- 1 menší červená řepa
- 1 žlutá paprika
- 2 střední kyselé okurky
- 1 cibule
- řeřicha
- sůl, pepř
- citrónová šťáva z půlky citrónu

Příprava:

Nejprve je třeba, abychom uvařili čočku. Vzhledem k tomu, že každý druh se připravuje jinak, **připravíme je podle návodu na obalu**. Pro zmírnění plynatosti můžeme k čočce přidat některé druhy bylin (majoránka, saturejka, mořská řasa...). Než se čočka uvaří, **nakrájíme na drobné kostky** mrkev, papriku i okurky. Červenou řepu za syrova nahrubo nastrouháme. **Smícháme vše dohromady**. Cibuli nasekáme nadrobno, osmahneme na oleji a přidáme k zelenině. Nyní ke směsi přidáme i uvařené všechny tři druhy čočky. Osolíme, opepříme, **přelijeme citrónovou šťávou** a pořádně promícháme. Barevný salát podáváme posypaný **nasekanou řeřichou**.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)