

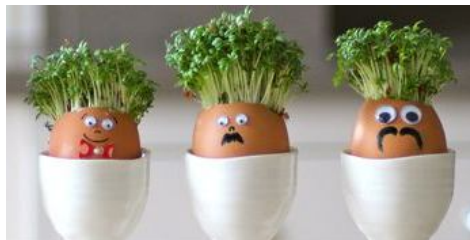
Vitamíny za oknom – žerucha siata

Spestriť jedálny lístok čerstvou zeleninou je vždy vítané. Takúto možnosť nám dáva **žerucha siata**. Je to zelenina s unikátnou vlastnosťou – počas celého roka si ju môžeme pestovať aj v domácich podmienkach. Pestovanie je jednoduché, pretože je nenáročná na pôdu, dokonca si ju môžeme vypestovať napr. na vate v miske s vodou. Má krátku vegetačnú dobu a za 7-10 dní si už môžeme pochutnávať na prvej úrode. Aby vňať nebola horká, nepestujeme ju na priamom slnku, len na svetlom mieste. Ak chceme mať žeruchu vždy čerstvú, výsev obnovujeme v dvojtýždňových intervaloch. Žerucha totiž potom žltne a stráca konzumnú a výživnú hodnotu.



Svojou chuťou pripomína reďkovku. Konzumujú sa mladé rastlinky v surovom stave, ktoré majú pikantnú a mierne štiplavú chuť podobnú reďkovke. Žerucha obsahuje vitamíny C, A, B1 a minerálne látky ako vápnik, draslík, železo a horčík. Je vhodná na chlebík, ale aj do nátierok, šalátov, omáčok, polievok, k mäsám pripravovaným na ražni, k tučnejším pokrmom a taktiež na ryby. V kombinácii s mrkvou, zeleným šalátom, špenátom a inými zeleninami je účinná v prevencii chudokrvnosti, má pozitívny vplyv na trávenie, pretože podporuje produkciu tráviacich štiav, povzbudzuje tiež činnosť žlčníka a pečene a tlmí vznik hemoroidov.

Aj pre deti? ÁNO ☺



Mierne štiplavá chuť žeruchy nemusí chutiť deťom. Ak ju však najemno nasekáte a vymiešate s nátierkovým maslom, tvarohom či syrom, nebudú mať s ňou problém. A keď svoje ratolesti zapojíte aj do jej pestovania, budú ju mať ešte radšej ☺.

MUDr. A. Béderová, CSc.



REGIONÁLNY ÚRAD
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
BRATISLAVA hl.m.
so sídlom v Bratislave

www.facebook.com/ruvzba.sk

