Pěstujeme řeřichu

Řeřicha setá, nebo také řeřicha zahradní je velmi oblíbenou bylinkou z čeledi brukvovitých. Pochází zřejmě z Blízkého východu.
Ceněná je zejména pro velké množství vitaminu C a A. Dále ale také obsahuje vitaminy skupiny B, vitaminy K a E, minerální látky, jako je železo, vápník, hořčík, draslík aj. a také vlákninu.
Díky obsahu zmíněných látek má blahodárné účinky na vylučovací a trávicí soustavu, posiluje imunitu, využívá se při léčbě kašle.
Oblíbenou bylinkou je také pro nenáročnost pěstování a rychlý růst. Lze ji vypěstovat již za 10 dnů. K pěstování postačí i vata.

Vyzkoušejte si s dětmi výsev řeřichy a vytvořte minizahrádku ve skořápkách vajíček. Vznikne tak i působivá velikonoční dekorace.

Potřeby

- Vata
- Vajíčka
- Semínka řeřichy seté
- Voda

Postup

1. Nožem opatrně naťukneme horní část vajíčka a skořápku odloupneme tak, abychom z výdutku udělali malou misku – květináček. (Vajíčko opláchneme ve vodě – odstraníme zbytky bílku.) Vnitřek vyplníme vatou, kterou navlhčíme vodou. Nasypeme hustě drobná semínka řeřichy.

1. Skořápky se zasetou řeřichou naskládáme do obalu na vajíčka a semínka necháme v pokojové teplotě vyklíčit. Pravidelně zaléváme a udržujeme vlhkost. Vzrostlou řeřichu vysokou cca 10 cm lze postupně nůžkami odstřihávat a konzumovat, resp. přidávat do pokrmů.