Ředkvičky chrání před bakteriemi a plísněmi

Proč jsou ředkvičky zdravé?

Ředkvička **má sladkou a přitom mírně štiplavou chuť, kterou způsobuje hořčičný olej v ředkvičkách obsažený**. Hořčičný olej je pro samotnou rostlinu velmi důležitý, je totiž **ochranným štítem proti napadení vetřelci zvenčí**.

Stejně tak působí i v našem těle, kde **zabíjí bakterie a plísně na našich sliznicích**. V našem trávicím traktu se totiž při nesprávném stravování rozmnožují bakterie a plísně, které nám mohou způsobovat řadu potíží, jako jsou nadýmání, střevní a žaludeční potíže, průjmy apod. **Pravidelná konzumace ředkviček může tyto bakterie účinně zlikvidovat a zabraňovat jejich dalšímu množení.**

Ředkvičky jsou **vhodné i v době nachlazení a nemocí dýchacích cest, kdy potlačují infekce a posilují naše tělo v boji proti nim**.V ředkvičkách najdeme **také spoustu vitamínu C a k tomu i řadu minerálních látek**. Jelikož jsou ředkvičky nízkokalorické, jsou **rovněž skvělou součástí zdravé diety v každém věku**.

Pěstujeme ředkvičky

Jsou první jarní zeleninou. **Do teplého pařeniště, fóliovníku či skleníku můžeme ředkvičky zasít již kolem poloviny února.** První úrody se dočkáme asi tak za čtyři týdny. Na venkovních záhonech je vyséváme kolem poloviny dubna a sklízet je můžeme zhruba za pět až šest týdnů.

V letních měsících kořeny ředkviček dřevnatí a rostliny rychle vytáhnou do květu. Doporučuje se tedy vysít je znovu až na přelomu července a srpna a těšit se ze zářijové úrody. Některé odrůdy však můžeme pěstovat celoročně.

Jak správně nakupovat ředkvičky?

Při nákupu ředkviček je třeba dávat pozor. **Problémem v dnešní době je přehnojování zeleniny dusičnany**, které při větším množství mohou našemu tělu škodit. Zvolíme-li bio výrobek, máme větší jistotu, že naše tělo ochráníme před škodlivými látkami.

Měkké a povadlé ředkvičky nejsou tou nejlepší volbou, vypovídá o nich buď to, že jsou přezrálé až hodně staré, nebo byl u nich zvolen nevhodný způsob pěstování. Takové ředkvičky jsou gumové, dřevnaté nebo popraskané a téměř bez chuti. **Čerstvá ředkvička je křehká, šťavnatá, chutná a její listy jsou svěží a nepřerostlé.**

Jak je konzumovat?

Ředkvičky můžeme využívat v syrovém stavu, ale můžeme z nich připravovat i teplá jídla. Používáme je d **o salátů, na chléb s máslem nebo jako přílohu** k masitým i nemasitým pokrmům. Nejzdravější jsou však bezpochyby ředkvičky čerstvé a v syrovém stavu.

Saláty a pomazánky

Ředkvičky jsou výborné pro přípravu jarních salátů. Přidáváme je například do směsi se salátem, polníčkem, rukolou nebo s pampeliškovými listy. Když jsou ředkvičkové lístky svěže zelené, můžeme je také upotřebit. Zalijeme zálivkou podle chuti a posypeme nakrájenými vejci. A je to.

Výborné jsou také ředkvičkové pomazánky. Ředkvičky skvěle ladí s tvarohem, čerstvými sýry a jarní cibulkou. Tuto pomazánku jen solíme, žádné koření už nepotřebuje.

Úprava a spotřeba musí být rychlá, protože bulvičky poté, co je nakrájíme, rychle pouštějí vodu, která salát nebo pomazánku ředí.

Zálivka na salát s ředkvičkami

Při přípravě zálivky bychom si měli připomenout stále platnou lidovou moudrost: olejem (samozřejmě kvalitním) můžeme plýtvat, octem nebo citrónovou šťávou bychom však měli šetřit, moudře solit, chceme-li sladit, tak velice opatrně. A pečlivě míchat a míchat, aby se všechny suroviny spojily. Hořčici, která přidává na pikantnosti, pro tentokrát přidávat do zálivky nebudeme, ředkvičky jsou ostré dost.

Zadělávané ředkvičky

Cca 30 ředkviček, 1 velká cibule nebo 5 jarních cibulek, lžíce másla, lžíce mouky, 200 ml zakysané smetany, sůl, pepř, pažitka a petrželka na ozdobu

Ředkvičky nakrájíme a podusíme na másle spolu s nakrájenou cibulí. Zahustíme smetanou, pečlivě rozmíchanou s moukou. Okořeníme a hotový pokrm posypeme zelenou petrželkou, pažitkou nebo sekanou cibulovou natí. Zadělávané ředkvičky nejlépe chutnají s novými bramborami.

Náš tip:

- Podušené ředkvičky na másle a cibuli nezahušťujeme moukou a smetanou, ale přidáním vajec připravíme chutnou smaženici.
- Podušené ředkvičky můžeme uskladnit v mrazáku jako houby (což se vyplatí, když máme hodně velkou úrodu a je třeba ředkvičky sklidit naráz).

Vyzkoušejte naše další ředkvičkové recepty:

Recept na **ředkvičkové smoothie (nápoj)** máme ZDE

Recept na**pečené ředkvičky** přinášíme ZDE

Recept na **ředkvičkový salát** najdete ZDE

Recept na **ředkvičkový salát s vajíčkem** se ukrývá ZDE

Recept na **bramborový salát s ředkvičkami** je ZDE

Recept na **svačinku s cottage sýrem a ředkvičkami** jsme připravili ZDE