

# 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, průjemy 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 přehnojení 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 přezralé 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 **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 sklídit naráz).

## Vyzkoušejte naše další ředkvičkové recepty:

Recept na **ředkvičkové smoothie (nápoj)** máme [ZDE](#)

Recept na **napečené 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](#)