

Skutečně zdravá škola

Ředkvičky

Označte informace, které jsou pro vás nové:

- Ředkvička je kořenová zelenina. To, co jíme, je kulovitý kořen - bulvička.
- Ředkvička je plodina kratšího dne, to znamená, že chutné bulvičky vytváří na jaře a na podzim.
- Během léta jde ředkvička rychle do květu a vytváří plody v podobě lusků, které jsou ale také velmi chutné a obsahují mnoho cenných látek.
- Také ředkvičkové listy se dají využít do pomazánek, salátů a na ozdobu.
- Existují bílé, žluté, fialové a růžové odrůdy ředkviček.
- Ředkvičky mají schopnost ničit nežádoucí bakterie, plísňe a viry v trávicím ústrojí, krku a průduškách, podporují imunitu a čistí játra.
- Ředkvička pálí: při kousnutí porušíme strukturu buněk, které obsahují pálivé silice.
- Ředkvičky je nejlepší jíst syrové jen tak samotné nebo je přidat do salátu, ozdobit si jimi chleba, přidat je do tvarohové pomazánky.
- Ředkvička umí nastartovat organismus po zimě, obsahuje velké množství vitamínu C a B a důležité minerály.

