
Rzeżucha

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 3009 razy.

Rzeżucha obfituje w witaminę C, żelazo i sole mineralne. Można ją hodować w domu, wysiewając do lekkiej ziemi w skrzyneczkach lub doniczkach ustawionych na oknie, albo na wilgotną ligninę. Wyrosniętą, a potrzeba na to około 10 dni, ścina się nożyczkami i sieka jak szczypior. Dodaje się do twarożku, zup, sałatek i surówek, można też po prostu posypać nią chleb z masłem. Dzięki specyficznemu, ostremu smakowi rzeżucha poprawia dzieciom apetyt. Dietetycy zalecają rzeżuchę nie tylko jako witaminową odżywkę dla zdrowych, ale także jako swego rodzaju lek. Oczyszcza ona krew, lecząc trądzik, łojotok, a także inne dolegliwości dermatologiczne. Wskazane jest regularne jedzenie rzeżuchy przy bronchicie, dolegliwościach reumatycznych, anemii, a także przy chorobie wieńcowej i zaburzeniach krążenia.

Tak naprawdę rzeżuchę powinno się nazywać pieprzycą siewną. W tej małej niepozornej roślince jest cały komplet witamin. Samej witaminy C gromadzi tyle samo, co sok z cytryny. Poza tym znajdziemy w niej witaminę A, B, PP, K oraz sporo witaminy E. Żywionolubcy chwalą ją również za ogromne bogactwo soli mineralnych, żelaza, magnezu, chromu /rzadkość w roślinach/. Rzeżucha ma bardzo dużo wapnia i ogromne ilości siarki. Poleca się rzeżuchę jako wyjątkowo ważne źródło łatwo przyswajalnego jodu. Rzeżucha słynie przede wszystkim z tego, że doskonale pomaga w przezwyciężeniu wiosennego wyczerpania. Usuwa z organizmu nagromadzone w ciągu zimy toksyny i wzbogaca go w zestaw najcenniejszych /bo naturalnych/ witamin i minerałów. Lekarze podkreślają, że sporych porcji rzeżuchy nigdy nie powinni sobie żałować ludzie chorzy na cukrzycę. Obniża bowiem poziom cukru we krwi, zaś zawarty w niej chrom wspomaga prawidłową pracę trzustki. Przydaje się także w kuracjach osób dotkniętych przypadłościami tarczycy. Usprawnia procesy przemiany materii, poprawia trawienie, zapobiega otyłości, dezynfekuje jamę ustną i drogi moczowe. Działa silnie moczopędnie.

Tak zgadzam się:))) rzeżuszka ma wiele witamin i jest smaczna:] praktycznie co tydzień sieje ja na wacie,w jakimś pojemiku:))
Jem ja jak normalne przyrawy,bo dzięki swojemu ostremu smakowi poprawia smak potrawy:))
jajecznica,kanapki,bitki...stosuje ja gdzie kolwiek...jak czosnek:]
Nadesłał(a):lea <lea21@wp.pl> 2006-04-03 16:04:25

ja również uwielbiam rzeżuchę i bardzo często ją sadzę. Przeważnie jadam ją z kanapkami lub jakimś serkiem.
Nadesłał(a):Nastka <nastka111@interia.pl> 2006-08-28 23:08:32