



RZEŻUCHA

Witaminy nie tylko na Święta

Rzeżucha przede wszystkim kojarzona jest z okresem Wielkanocnym. Wtedy pojawia się w sklepach, ale jedynie jako element ozdobny, wyhodowana w ładnych doniczkach, ze sztucznymi kurczaczkami i kolorowymi kokardkami. Niektórzy sieją ją w domu, choć większość chyba głównie w celach estetycznych. Tak się przyjęło, że jest to jeden z symboli Wielkanocy i przez pozostałą część roku jest o niej głucho. Tymczasem warto zrobić krok dalej, poza tradycyjne skojarzenia, i odkryć w tej zielonej drobnej roślince prawdziwy skarbiec zdrowia.

Rzeżucha jest pikantna, ma oryginalny, ostry smak i zapach, choć niepozorny wygląd. Ta delikatna roślina jest bliską krewniaczką kapusty. W Polsce mamy dziesięć gatunków rzeżuchy. Nas interesuje jednak jadalna odmiana ogrodowa.

WARTO WIEDZIEĆ...

Rzeżucha: sposób na niejadka?

Ściętą rzeżuchę sieka się 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.

Zaleca się spożywać rzeżuchę nie tylko jako witaminową odżywkę dla zdrowych, ale także jako swego rodzaju lek.

Powinna gościć na naszym stole (nie tylko w formie dekoracji!) przez cały rok, a szczególnie zimą i na przedwiośniu, kiedy trudniej o pełnowartościowe warzywa. Rzeżucha z powodzeniem je zastąpi, bo wiele z nich przewyższa wartością odżywczą. Poza tym hoduje się ją absolutnie bez żadnych nawozów chemicznych. Rzeżucha jest nieoceniona, kiedy dopada nas wiosenne przesilenie – czujemy się słabo, kiepsko znosimy zmiany temperatur, mamy szarą cerę i matowe włosy.

Rzeżucha w starożytności

Niezwykłe właściwości odżywcze rzeżuchy znane są od bardzo dawna. Starożytni Persowie, Egipcjanie, Grecy i Rzymianie cenili ją bardzo wysoko. Młodzi Persowie przed wyruszeniem na polowanie lub na wyprawę wojenną jadałi chleb z grubą warstwą rzeżuchy. Hipokrates uważał rzeżuchę za środek wykrztuśny, uznawana była również za



afrodyzjak. W okresie renesansu uważano, że rzeżucha leczy rwę kulszową i bóle głowy. W XIX w. polecano spożywanie codziennie 2-3 łyżek rzeżuchy i popijanie jej szklanką mleka, w przypadku zagrożenia gruźlicą i w kuracjach wzmacniających. Uważano również, że rzeżucha chroni przed cukrzycą i chorobami z zaziębienia. Polecano ją także w schorzeniach wątroby, żyl, tętnic, serca, a także przewodu moczowego. Później zalecano ją przy szkorbutcie i na anemię. A co wiemy o niej dzisiaj?

Właściwości odżywcze rzeżuchy

Liście rzeżuchy zawierają niewielkie ilości białka i cukrów, a bardzo duże witaminy K, dużo witaminy C i A oraz trochę mniejsze witamin B1, B2, E i PP, kwasu foliowego oraz pantotenowego. Poza tym rzeżucha jest zasobna w sole mineralne, w tym mangan, potas, magnez oraz bardzo dobrze przyswajalne żelazo, wapń, siarkę i jod.

Właściwości lecznicze rzeżuchy

Lecznicze walory rzeżuchy wynikające z jej specyficznego składu doceniała od dawien dawna medycyna ludowa. Skiełkowaną roślinkę stosowano jako lek na pasożyty jelit i owrzodzenia skóry, znano jej działanie dezynfekujące na jamę ustną oraz pobudzające na trawienie i apetyt.

Ze względu na wysoką zawartość witaminy C, zaleca się ją **palaczom**, którzy cierpią na niedobory tego nieocenionego przeciwutleniacza (mają jej o 40% mniej niż osoby niepalące).

Rzeżucha, to także ogromne bogactwo soli mineralnych oraz pierwiastków: żelaza i magnezu, dlatego też powinna się znaleźć w jadłospisie **kobiet w ciąży i dzieci**, a także **osób wycieńczonych**. Wskazane jest regularne jedzenie rzeżuchy przy **bronchicie** (choroba tchawicy i rozgałęzień oskrzelowych), **dolegliwościach reumatycznych, anemii**, a także przy **chorobie wieńcowej i zaburzeniach krążenia**.

Spożywanie rzeżuchy zaleca się osobom chorującym na **osteoporozę**. Zwłaszcza tym, które nie tolerują mleka i jego przetworów. Pod względem zawartości wapnia rzeżucha jest drugą rośliną po orzechach laskowych!

Ponieważ jest bogatym źródłem łatwo przyswajalnego jodu, poleca się ją osobom z **niedoczynnością tarczycy**.

Rzeżuchy nie powinni sobie żałować ludzie chorzy na **cukrzycę**. Obniża bowiem poziom cukru we krwi, zaś zawarty w niej chrom wspomaga prawidłową pracę **trzustki**.

Ponadto rzeżucha usprawnia procesy przemiany materii, poprawia trawienie, a więc wspomaga **odchudzanie**.



Uwaga!!! Nie powinno się jadać więcej niż 3 łyżki rzeżuchy dziennie, bo może wywołać podrażnienie, a nawet zapalenie pęcherza!

Rzeżucha dla urody

Swój ostry smak rzeżucha zawdzięcza obecności glikozydu izosiarkocyanowego, czyli w skrócie mówiąc – siarki. Pierwiastek ten znany jest z tego, że wzmacnia włosy, zapobiega ich wypadaniu.

Poprzez krew pobudza skórę i cebulki włosowe do energicznej produkcji. Tak samo działa sok z rzeżuchy wcierany we włosy.

Ekstrakt z rzeżuchy charakteryzuje się działaniem wybielającym i może służyć do likwidacji plam pigmentowych pojawiających się na skórze, wpływa też kojąco na skórę z problemami trądzikowymi i łojotokiem.

Domowa uprawa rzeżuchy

- Nasiona rzeżuchy przesymp z torebki do szklanki, zalej obficie wodą. Odstaw, by zaczęły się kleić (jak namoczone siemię lniane).

- Następnie rozsmaruj masę na wilgotnej warstwie ligniny, umieszczonej na talerzu, tacy, odwróconej doniczce itp.

- Postaw w zacienionym kąciaku w temperaturze 18-21°C. Nasiona można przykryć lnianą ściereczką lub gazą. Zraszaj kilka razy dziennie, żeby lignina nie wyschła.

- Kielki można zbierać już po 2 dniach. Po 6-8 dniach roślinki osiągną wysokość ok. 4 centymetrów. Gdy ostrożnie nożyczkami obetniesz listki, odrosną umożliwiając drugi zbiór.

Jeśli przed jedzeniem przepłuczysz je wodą, będą chrupiące. Rośliny trzeba jeść na bieżąco, bo gdy za bardzo wyrosną, staną się gorzkie i stracą wartość odżywczą.

Anna Szczepańska
dietetyk

CO MOŻNA ZROBIĆ Z RZEŻUCHY?

Napój regenerujący

15 dag soku z rzeżuchy rozcieńczonego wodą. Pić na czczo 1 szklankę.

Rozjaśnianie piegów

Przemywać twarz mieszaniną 3 części soku z rzeżuchy i 1 części miodu, po wyschnięciu zmyć wodą.



Wzmacnianie włosów

Pół szklanki soku z rzeżuchy wetrzeć w mokre, umyte włosy, owinąć głowę folią, na to założyć ręcznik. Trzymać pół godziny. Spłukać letnią wodą.

Surówka

z rzeżuchy i rzodkiewek

Surówka idealna dla osób palących papierosy, bo uzupełnia niedobory witamin i składników mineralnych.

Składniki:
5-6 średnich rzodkiewek
2 garści rzeżuchy lub kielków rzodkiewki
po 2 łyżki koperku i szczypiorku
łyżka serka homogenizowanego
2 łyżki jogurtu naturalnego



łyżka soku z cytryny
sól i cukier do smaku

Rzodkiewki umyj i pokrój w plasterki. Rzeżuchę lub kielki posiekaj, wymieszaj z koperkiem i szczypiorkiem. Zieleninę dodaj do rzodkiewek. Dopraw pieprzem, solą i cukrem.

Polej sosem przygotowanym z serka homogenizowanego naturalnego, jogurtu naturalnego i soku z cytryny.