

TEMAT: Rzeżucha na Wielkanoc.

Wielkanoc 2020 już za kilka dni, to najwyższy czas na zabranie się za domową uprawę rzeżuchy. Ta roślina kojarzy się z wiosennymi świętami, a hodzi się ją naprawdę łatwo.

Rzeżucha jest jedną z najprostszych do stworzenia wielkanocnych ozdób. Zielona łączka ładnie wygląda sama w sobie, możemy powtykać w nią kurczaczki, zajączki lub malutkie pisanki. Ciekawym pomysłem jest też zasadzenie rzeżuchy w wydmuchce - i tu sposobów jest kilka, umieścić nasionka w jajku na którym domalujemy twarz, rzeżucha będzie wtedy pełniła rolę włosów albo w ozdobionym wcześniej jajku (np. zafarbowanym w łupinach cebuli).

Rzeżucha: coś więcej niż dekoracja

Nie możemy zapominać, że rzeżucha jest nie tylko fajną wielkanocną dekoracją. Możemy ją jeść i wyjdzie nam to na zdrowie. Rzeżucha zawiera witaminy z grupy B, zasmakować w niej powinny kobiety w ciąży (zawiera kwas foliowy). Znajdziemy w niej także witaminę C, która wspiera układ odpornościowy, chrom, jod i siarkę (to ona odpowiada za specyficzny smak). Rzeżucha ma właściwości moczopędne, zwalcza także bakterie, które znajdują się w układzie pokarmowym. Dodawajmy ją więc do wielkanocnych potraw, posypujmy nią jajka, ozdabiamy sałatki - nie odkładajmy na bok, ale zjadajmy (oczywiście w rozsądnych ilościach).



Rzeżuchę dobrze jest wysiewać na płaskim podłożu, wtedy mamy pewność, że wyrosnie równomiernie. Ta roślina ładnie wygląda też wysiana na podłożu rozłożonym np. na odwróconej miseczce - trzeba tylko pamiętać, aby dokładnie umieścić nasionka. Na takim "górzystym" podkładzie rzeżucha może rosnąć w każdą stronę, jeśli wolimy ład i porządek, wybierzmy jednak coś płaskiego.

Ja w moich skarbach znalazłam watolinę. Docięłam ją do wielkości mojego naczynia.



Następnie obficie zmoczyłam.



Na watolinę jeszcze położyłam dwa płatki papierowego ręcznika.



Lekko docisnęłam.



Gdy stwierdzimy, że wody jest jeszcze za mało, możemy skropić.



Na takim pośłaniu wysiewamy naszą rzeżuszkę.



Jeśli chcemy uprawiać rzeżuchę, musimy pamiętać, że lubi ona wilgoć. Dobrze, aby podłoże, na którym rośnie pieprzycza siewna (tak, tak właściwie nazywa się rzeżucha) było cały czas mokre. Uwaga! Nie możemy jej przelać, podłoże ma być mokre, ale wody nie może być za dużo, nasiona (a później roślinki) nie mogą w niej pływać.

Jeszcze tylko na koniec spryskujemy nasionka i gotowe. Czekamy na efekty.



A tak wygląda rzeżucha 4 dnia



Kochani teraz jest czas, by naprawdę odżywiać się zdrowo, więc myjemy rączki i jemy to co zdrowe!
Pozdrawiam.