

Surovina měsíce – ředkvička



Ředkvička patří do čeledi brukvovité zeleniny. Sklízí se od dubna až do října podle počasí. Nejjemnější a zároveň nejpikantnější chuť má však na jaře. Ředkvičkám holdují i největší odpůrci zeleniny. Jsou nízkokalorické, proto je často naleznete v dietních jídelnících. A v neposlední řadě ředkvičky mají blahodárný vliv na lidské zdraví.

Mezi další sezónní suroviny, které jsou běžně dostupné v dubnu, patří: jarní cibulka, petrželová nať, špenát, saláty a rebarbora.

Vliv ředkvičky na zdraví člověka

Ředkvičky obsahují hořčičnou silici, která způsobuje onu pálivou chuť. Dále pak vitamín C, vitamíny skupiny B a z minerálních látek především vápník, železo, měď, fosfor a mangan. Ředkvičky mají mnoho léčivých účinků na lidský organismus. V trávicím traktu ničí bakterie a plísně, které mohou být příčinou nadýmání, střevních a žaludečních potíží a průjmů. Pomáhají odstraňovat zácpu, pozitivně působí při onemocnění žlučníku a žaludku. Ředkvičky také mohou mít vliv na odkašlávání hlenu a snižují hladinu cholesterolu v krvi.

Ředkvička v kuchyni

Ředkvičky se jedí především v syrové podobě. Po nakrájení by se měly co nejrychleji sníst, protože jinak přicházejí o cenné vitamíny a minerály. Zajímavé je, že pálí mnohem více, když je obal ředkvičky narušen. Proto ji dětem raději dávejte vcelku. Ředkvičky se přidávají do salátu, předkrmů a pomazánek. Slouží jako příloha k masu a jsou chutné i v polévce, kam se přidávají až jako ozdoba na talíři.

Recept na pomazánku s ředkvičkami

Ingredience: 200 g Lučiny, 2 lžíce bílého jogurtu, 4 ředkvičky, 1 lžička hořčice (nejlépe bio), šťáva z citrónu, sůl, pepř a čerstvá pažitka

Postup: Lučinu smíchejte s bílým jogurtem. Přidejte nejemno nakrájené ředkvičky, hořčici a pokapejte šťávou z citrónu. Poté dle chuti osolte, opepřete a podávejte s čerstvou pažitkou.

Přečtěte si také:

[Bylinky v kuchyni](#)

[Špenát](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)

Zaregistrujte se ZDARMA:

[Měsíčník Furt v Pohodě](#)



© **Napsala Jana Vašáková**
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.