



BYDLENÍ, ZAHRADA 26. 04. 2019

Pěstování bylinek: Řeřicha

Jak už jsme psali, je to nenáročná bylina, a proto si ji můžete vypěstovat jednoduše v pohodlí domova. Řeřicha je jednoletá bylina a její semena...

Řeřicha setá patří mezi nenáročné rostliny, lze ji pěstovat kdekoliv. Jednoduchost pěstování této bylinky spočívá v tom, že stačí jen třeba rovnoměrně nasypat semena na vlhkou vatu a tu následně udržovat vlhkou. Řeřicha je výtečná v kteroukoliv roční dobu. Pokud ji budete dostatečně zalévat každý den, semena vám mohou vyklíčit do tří dnů. Tuhle bylinku tak můžete pěstovat doma i během zimy.

Za deset dnů pak můžete řeřichu začít sklízet. To ale dělejte velmi opatrně, aby vám řeřicha pak rychle dorostla. **Řeřicha má navíc široké uplatnění, využít ji můžete jak v kuchyni, tak jako přírodní antibiotikum**, protože v ní najdeme velké množství vitamínů a minerálů.

Řeřicha - pěstování

Jak už jsme psali, je to nenáročná bylina, a proto si ji můžete vypěstovat jednoduše v pohodlí domova. Řeřicha je jednoletá bylina a její semena běžně najdeme v prodejnách s osivem na zahrádce. **Řeřicha je rychle klíčící bylina, kterou je možno pěstovat i u okna doma.** Pokud chceme zelené lístky, můžeme ji pěstovat i na severní straně okna.

Řeřicha má ráda světlo, ale stačí jí i polostín. **Má krátkou vegetační dobu, takže ji můžeme sklízet do dvou až tří týdnů po výsevu.** Vzrostlou nať odřezáváme podle potřeby, nedá se dlouho uchovávat, protože rychle uvadá.

Řeřichu lze pěstovat na vatě

Na pěstování řeřichy nepotřebujete žádný substrát a **pěstovat ji lze jen na vatě. Ale pamatujte, že vata musí být neustále vlhká.** Také je potřeba mít dostatečné množství osiva, protože po seřezání už se většinou neobnoví. Nakonec sklízíme mladé naklíčené rostlinky, které stříháme jako pažitku.

Řeřichu můžete snadno pěstovat i na zahradě, vysejte ji v květnu a pokud necháte část rostlin růst bez seřezání, vyrostou až 45 cm vysoké rostliny, které vykvetou. Tak budete mít do podzimu mnoho semen k dalšímu naklíčování.



Řeřicha - účinky

Nejenže je to jednoduchá bylinka na pěstování, ale řeřicha v sobě také obsahuje hodně prospěšných látek a vitamínů, a to hlavně přes zimu a na jaře. **Obsahuje velké množství vitamínů A a C, beta karoten, B1 (thiamin), dále minerály draslík, hořčík, železo a vápník.** Řeřicha je přírodní antibiotiku, využívá se hojně při zánětech močového měchýře. Řeřicha také:

- podporuje činnost žaludku a jater
- podporuje trávení tučných jídel
- má antioxidační účinky

Řeřicha je dobrá do pomazánek, například do [vajíčkové pomazánky](#), do salátů nebo do [receptů z vajec](#). Použít ji můžeme také na chlebičky nebo do polévek a omáček.

Přečtěte si také o dalším pěstování bylinek

- [Bazalka](#)
- [Rozmarýn](#)
- [Tymián](#)
- [Pažitka](#)
- [Řeřicha](#)
- [Citrónová tráva](#)
- [Stévie](#)
- [Koriandr](#)
- [Libeček lékařský](#)
- [Máta](#)
- [Šanta kočičí](#)
- [Šalvěj](#)
- [Yzop](#)
- [Rýmovník](#)
- [Kurkuma](#)
- [Bobkový list](#)
- [Verbena](#)
- [Levandule](#)