

Kwiecień to odpowiedni czas aby przypomnieć sobie o naszych roślinach, które budzą się do życia mając za oknem coraz więcej słonecznych dni. Warto wykorzystać dni słoneczne aby zasiać i wyhodować w domowych warunkach rzeżuchę. Dziś przedstawiamy Wam konkretny mini poradnik sadownika rzeżuchy.

Rzeżucha to inaczej pieprzyca siewna. Jest rośliną jednoroczną i należy do rodziny kapustowatych. Znana już ze swych leczniczych właściwości starożytnym Egipcjanom na europejskich stołach wielkanocnych zagościła dopiero w XVII w. Jako znak rodzącego się po zimie życia, przebudzenia, nadziei, a też Zmartwychwstałego Chrystusa, stała się symbolem zbliżających się świąt. To na niej zwykle stawia się wielkanocnego baranka. Rzeżucha ma też walory smakowe i lecznicze. Kielki rzeżuchy są źródłem witamin: A, B, C, K, wapnia, żelaza, magnezu, fosforu, potasu, cynku, manganu, łatwo przyswajalnego jodu. Pobudzają apetyt i trawienie. Ze względu na te bogactwo wzmacniają też skórę i paznokcie.



Nasiona rzeżuchy do wykiełkowania potrzebują zaledwie **5–6 dni**. A więc do dzieła.

- 1. Kup nasiona rzeżuchy** – są w niemal każdym markecie. A na pewno znajdziesz je w sklepie ogrodniczym. Oczywiście zwróć uwagę, czy na torebce jest podana partia nasion i termin ich ważności.
- 2. Przygotuj pojemnik do uprawy** – powinien być duży i płaski. Wystarczy talerzyk, czy płytkę salaterka, a nawet pokrywka od słoika. Oczywiście naczynie powinno być czyste.
- 3. Przygotuj podłoże** – dno naczynia wyłóż watą lub ligniną. Delikatnie je zwilż – podłoże powinno być wilgotne, a nie ociekać wodą.

4. **Wysiej nasiona** – nasiona rzeżuchy wysiewa się gęsto – ale uważaj, by jedno nie wchodziło na drugie – bo te spod spodu nie wzejdą. Rozsyp je równomiernie, tak aby nie było widać białych prześwitów. Spryskaj je – przyłgną do waty.

5. **Znajdź dla nich miejsce** – naczynie postaw w ciepłym i nasłonecznionym miejscu – może to być parapet.

6. **Pielęgnuj** – codziennie zwilżaj nasiona spryskiwaczem i pilnuj, by podłoże było cały czas lekko wilgotne. Ale nie doprowadź do tego, aby woda stała w pojemniku, bo kiełkujące nasiona zgniją. Uważaj też, by nie przesuszyć nasion, bo rzeżucha nie wzejdzie.

7. **Przyspiesz kiełkowanie** – jeśli chcesz, by rzeżucha szybciej wzeszła, to przykryj naczynie folią. Porób w niej dziurki tak, aby nadmiar wilgoci mógł swobodnie odparowywać. Jednak przyspieszając w ten sposób kiełkowanie, musisz uważać na to, by nasiona nie spleśniały. Dlatego nie zapomnij o tych otworach i doglądaj kiełkujące roślinki.

Po 2–3 dniach powinny pojawić się kiełki. Po 5–6 rzeżuchowa łączka. Gdy kiełki urosną na 4–5 cm możesz je ścinać i jeść.