

## PRZYGOTOWANIA WIELKANOCNE

### Dzień dobry Bursowicze!

Chciałabym zainspirować Was małą, wdzięczną roślinką, która jest nieodłącznym elementem dekoracji wielkanocnych.

**Rzeżucha**, zwana też przez niektórych łączką czy pieprzycą, nieprzypadkowo pojawia się na naszych świątecznych wielkanocnych stołach. Ma ona swoją symbolikę, ściśle związaną właśnie ze świętami zmartwychwstania Pańskiego. Już od XVII wieku wielkanocnego baranka stawia się na rzeżusze, symbolizującej wiosenną zieleń i odrodzenie się przyrody po zimie, przezwyciężenie zimowego letargu.

Zielona, pachnąca łączka to już niemal obowiązek podczas świąt Zmartwychwstania Pańskiego. Właśnie teraz zbliża się najlepszy czas, by wysiać rzeżuchę, tak, by zdążyła urosnąć na święta.

**Rzeżucha** nieodłącznie kojarzona jest ze świętami wielkanocnymi i najczęściej pojawia się na naszych stołach tylko w tym świątecznym okresie. Niesłusznie, bo bogactwo znajdujących się w niej mikroelementów i witamin sprawia, że wprowadzenie rzeżuchy do stałego, domowego menu jest bardzo

rozsądną

decyzją. Zielona rzeżucha pięknie ozdobi wielkanocny stół, ale też może być świetnym dodatkiem do potraw, np. można nią posypać jaja okraszone majonezem, kanapkę, dodać do warzywnej sałatki czy rozrobić z masłem.



ostry smak i zapach, choć niepozorny wygląd. Ta delikatna roślinka jest bliską krewniaczką kapusty. W Polsce mamy dziewięć gatunków rzeżuchy. Jest m.in. rzeżucha wodna do hodowania w akwarium, znajdziemy również rzeżuchę łąkową. W naszych domach króluje jednak jadalna odmiana ogrodowa.





**Rzeżucha wzmacnia i oczyszcza organizm** Dlatego powinna gościć na naszym stole - nie tylko w formie dekoracji! - Przez cały rok, a już z pewnością 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. W medycynie ludowej rzeżuchę nazywano zdrowiem ciała. Nic dziwnego, skoro była lekiem na pasożyty jelit i owrzodzenia skóry. Już wtedy wiadano, że dezynfekuje jamę ustną i przewód pokarmowy. Poza tym działa moczopędnie - z tego względu wskazana jest przy chorobach nerek.

**Ale uwaga!** Jeśli zjemy jej za dużo, może spowodować stan zapalny pęcherza. Kilka porcji wielkości łyżeczki od herbaty w zupełności wystarczy w ciągu doby.

#### **Jak jeść rzeżuchę?**

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 apetyt.

**Rzeżucha bogata w witaminy i mikroelementy** Rzeżucha zawiera sporo witaminy C. Dlatego też zaleca się ją palaczom, którzy cierpią na niedobory tego nieocenionego przeciwutleniacza (mają jej o 40 proc. mniej niż osoby niepalące). To także świetne źródło witaminy A, witaminy B, witaminy PP i K.

Żywieniowcy chwalą ją również za ogromne bogactwo soli mineralnych oraz pierwiastków: żelaza i magnezu. Dlatego powinna być w jadłospisie kobiet w ciąży i dzieci, a także osób wycieńczonych. Wskazane jest regularne jedzenie rzeżuchy przy bronchicie, dolegliwościach reumatycznych, anemii, a także przy chorobie wieńcowej i zaburzeniach krążenia. Spożywanie rzeżuchy zaleca się osobom chorującym na osteoporozę. Zwłaszcza tych, 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.

### Jak uprawiać rzeżuchę?

Rzeżuchę uprawiać można zarówno na podłożu ziemistym jak i na wacie bądź ligninie. Najchętniej wybieranym i najłatwiejszym sposobem jest uprawa rzeżuchy na wacie i to właśnie ten sposób jest najbardziej polecany początkującym ogrodnikom. Aby posiać rzeżuchę należy przygotować: płaskie naczynie, watę, nasiona rzeżuchy oraz wodę.



W płaskim naczyniu należy ułożyć watę i obficie posypać ją nasionkami. Całość należy następnie zwilżyć wodą. Nasiona rzeżuchy zaczną kiełkować już po 1-2 dniach, a rzeżucha będzie gotowa do jedzenia po 7-10 dniach. Pamiętajmy, że rzeżuchę należy podlewać codziennie, niewielkimi porcjami wody. Jeśli chcemy przyspieszyć proces rośnięcia, najlepiej ustawić ją w dobrze nasłonecznionym miejscu, nie zapominając wtedy jednak o częstszym badaniu wilgotności podłoża.



**Zachęcam Was także do pracy w gronie rodzinnym, w przygotowaniach świątecznego rzeżuchowego wieńca, który będzie po paru dniach wspaniałą ozdobą domu, może być prezentem, a na pewno będzie go można zjeść.**

### Wianek z rzeżuchy.

Efekt gwarantowany, a wykonanie jest banalnie proste.

**Czego potrzebujemy:** styropianowy wianek, wata, woda w spryskiwaczu, nasiona rzeżuchy - około 3-4 opakowań, kawałek sznurka, wąski bandaż/opaska (nieelastyczna), nóż do smarowania.



### A teraz krok po kroku:



Wianek układamy na talerzu - ułatwi to znacznie podlewanie.

Odmierzamy odpowiedni kawałek waty - o długości nieco większej niż zewnętrzny obwód wianka.



Rozluźniamy pasek waty - tak, by osiągnął szerokość, która pozwoli na przykrycie całej górnej powierzchni wianka.

Układamy watę na styropianie i spryskujemy wodą - dość mocno.



Pokryty watą i spryskany wodą wianek owijamy cieniutkim bandażem.

Nie przejmujmy się, jeśli kształt uznamy za mało idealny - gdy rzeżucha urośnie, przykryje i wyrówna wszystkie niedoskonałości.







W miejscu, które będzie naszą górą, gdy zechcemy wianek powiesić, zawiązujemy kawałek sznurka, np. jutowego, na którym rzeżucha także pięknie rośnie.

Nasiona rzeżuchy przygotowujemy wcześniej - wysypujemy je na talerz i wlewamy letnią wodę - na każdą płaską łyżkę nasion wlewamy 4-5 łyżek wody, mieszamy i odstawiamy na około 5-10 minut. Nasiona szybko pęcznieją i utworzy nam się rzeżuchowy klajster...



...który następnie rozsmarowujemy na wianku.

Pokrywamy naszym glutkiem całą powierzchnię wianka (z wyjątkiem spodu), smarujemy nim także zawieszkę ze sznurka.



Wprawne oko zauważy, że już po kilku godzinach (na zdjęciu obok - po niespełna dwóch) pierwsze nasiona rzeżuchy zaczynają pękać i kiełkować.

Zwłaszcza w ciągu trzech pierwszych dni koniecznie musimy często spryskiwać nasz wianek - 3-4 razy dziennie to absolutne minimum!



Dzień drugi przywita Was intensywnym kiełkowaniem nasion i... charakterystycznym zapachem, który w zasadzie zaczyna być wyczuwalny już od momentu kontaktu nasion z wodą. Czy da się go uniknąć? Jeśli siejemy rzeżuchę na wacie czy gazie - nie. Jest niemal niewyczuwalny, jeśli nasionka wsiejemy do ziemi. Gdy zależy nam na rzeżuchowym wianku, wystarczy głęboki talerz wypełnić

wilgotną ziemią, i posiać rzeżuchę jedynie na jego brzegu, środek pozostawiając pusty.

Trzeciego dnia wszystkie nasiona powinny już wykiełkować. Jeśli do tego momentu nie dzieje się absolutnie nic, a wiemy, że sumiennie spryskiwaliśmy całość wodą - znaczy to, że trafiliśmy na felerne nasiona i eksperyment trzeba powtórzyć z nowymi, najlepiej z innego źródła.



Dzień czwarty to już bujna zieleń - pod warunkiem, że wianek stał w ciepłym pomieszczeniu. W chłodniejszym roślinki będą nieco mniejsze.

Dzień piąty to już rzeżuchowy busz - pięknie wygląda i jeśli nie mamy co do niego dekoracyjnych planów - nadaje się do spożycia;)



Dzień szósty i wianek nabiera objętości - ważne, by pamiętać o podlewaniu! W przeciwnym wypadku młode roślinki zaczną żółknąć i więdnąć.

Jak widać - jeśli chcemy cieszyć się piękną, zieloną i bujną rzeżuchą na świątecznym stole czy w roli wielkanocnej dekoracji - idealnie będzie zasiać ją minimum 5, maksymalnie 10 dni przed Wielkanocą.

Poniżej wianek dokładnie 8 dni od zasiań



A może zdążyliście już stworzyć własne dekoracje z rzeżuchą w roli głównej?



**Pochwalcie się nimi koniecznie.**

**Życzę inspirującej pracy z rzeżuchą, a na pewno Wam się odwdzięczy dekoracyjnością wyglądu i smaku.**

**Spokojnego i twórczego czasu.**

Pozdrowienia.

Iwona Kozłowska.