

Řeřichohrátky

A od autorky Petry je ještě jeden nápad, jak pojmout tradiční jarní klíčení řeřichy hravěji - vyrobte si řeřichová srdíčka a další tvary.

CO SI PŘIPRAVIT:

- * semínka řeřichy (seženete běžně v obchodech se semeny i v některých supermarketech)
- * vykrajovátko na perníčky
- * misku, karton od vajec
- * tácek nebo talířek
- * vodu



postup

1 Hmotu na klíčení vyrobte z nebarveného obalu na vajíčka natrhaného na co nejmenší kousky. Drť smíchejte s vodou a semínky řeřichy.

2 Pak hmotou naplňte formičky na perníčky a dejte je na tácek. Každý den na tácek nalijte trochu vody, která se nasaje do papíru (formičky ale nesmí stát ve vodě, aby se ve směsi nevytvořila plíseň).

3 Zkoušeli jsme variantu klíčení ve formičce i bez ní. U jednoduchých tvarů – jako srdíčko – zůstal tvar i bez formičky zachován, u členitějších tvarů ne.

4 Po dvou dnech by se měly objevit klíčky, po čtyřech dnech už budete moct řeřichu sklízet.



Marýniv tip

Proč patří řeřicha do břicha :-)?

Řeřicha setá (*Lepidium sativum*) obsahuje velké množství vitamínů a minerálů (např. draslík, vápník, jód, betakaroten, vitaminy C, E...), takže je pro tělo opravdu prospěšná. Navíc rychle klíčí a roste, tudíž si s ní i přes zimu či brzy na jaře můžete jednoduše vylepšit jídelníček. Hodí se na pomazánky, do salátu i do polévky.

