

Link do produktu: <https://www.zielar.ski/rzezucha-do-kielkowania-80g-diet-food-p-3436.html>

Rzezucha (do kiełkowania) 80g - Diet-Food

Nasza cena	4,85 zł
Produkt	Produkt dostępny
Stan magazynowy	2 szt.
Czas wysyłki	24h
Numer katalogowy	2053
Kod EAN	2053
Producent	Diet-Food

Opis produktu

Pieprzyc siewna (*Lepidium sativum*) znana również jako rzezucha siewna lub rzezucha ogrodowa. W Polsce bardzo popularna szczególnie w okresie wielkanocnym. Spożywanie kiełków pieprzycy ma korzystny wpływ na wygląd włosów, cery i paznokci, pobudza przemianę materii, wydzielanie soku żołądkowego, działa mocz- i żółciopędnie oraz krwiotwórczo. W starożytnej Europie roślina ta wykorzystywana była do celów leczniczych jako środek pobudzający, poprawiający urodę i regulujący zaburzenia tarczycy. Zawiera duże ilości jodu i innych pierwiastków mineralnych.

Nasiona pieprzycy wydzielają duże ilości oleju, dlatego najlepiej rośnie ona na ligninie. Możliwa jest także hodowla w kiełkownicy. Kiełki rzezuchy są doskonałym dodatkiem do jajek, sałatek, zup czy serów.

Wskazówki dotyczące hodowli

Czas namaczania nasion:
5 min

Czas kiełkowania:
5-7 dni

Zalecana metoda hodowli:
na ligninie, w kiełkownicy

Jak jeść:
surowe

Wartości odżywcze kiełków

Witaminy

A, B1, B2, B3, B9, C, K

Składniki mineralne

Wapń, żelazo, fosfor, cynk, mangan, magnez, potas, jod