

Link do produktu: <https://www.goldplants.eu/nasiona-rukiew-wodna-pnos525-p-5193.html>



Nasiona Rukiew wodna pnos525

Cena	3,70 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	10 dni
Numer katalogowy	pnos525
Kod producenta	NSZPD015
Kod EAN	5904232003349
Kolor	zielony

Opis produktu

Rukiew wodna - zioła szerokie torebki

Nasturtium officinale

Rukiew wodna *Nasturtium officinale* jest skarbnicą najważniejszych składników mineralnych, witamin i innych substancji odżywczych, dlatego współcześni naukowcy twierdzą, że to najzdrowsza roślina na świecie, która dodatkowo opóźnia proces starzenia skóry oraz ma właściwości antynowotworowe. W medycynie ludowej jest stosowana w leczeniu zapać, zaburzeniach pracy wątroby i kaszlu, jest też polecana osobom nerwowym.

Rukiew wodna to roślina wieloletnia. Wywiew od marca do września. Uprawia się ją na przepuszczalnym podłożu, na stanowiskach słonecznych lub półcienistych. Roślina wymaga intensywnego podlewania, idealna do uprawy na terenach podmokłych.

Co prawda nie jest jeszcze powszechnie używana w polskich kuchniach, ale z pewnością zalicza się do jednych z najbardziej wartościowych warzyw, jakimi można wzbogacić swój jadłospis. Rukiew wodną z powodzeniem da się zdefiniować jednym słowem. Brzmi ono: superfood! Określenie to przysięgło do rukwi wodnej nie tylko ze względu na wspaniały smak, kulinarną uniwersalność, ale przede wszystkim przez ogromną kumulację korzystnych dla zdrowia substancji. Pod wieloma względami wyprzedza ona bardziej popularne warzywa, które mogły już nam się trochę znudzić. Odświeżmy swoje dania za pomocą rukwi wodnej.

Opakowanie zawiera 0,1g nasion
Termin wysiewu: III-IX
Rozstaw: 10x30 cm
Termin zbioru: I-XII

DODATKOWE WIADOMOŚCI

- Gatunek ten należy do rodziny kapustowatych, która jest bogata w bardzo zdrowe i smaczne rośliny warzywne, tj. brokuł, rukieta siewna, kapusta chińska czy doskonale nam znane kapusty głowiaste (biała, czerwona, włoska). Występuje naturalnie w Europie i Azji, choć w Polsce niezbyt często, głównie w zachodniej i południowej części kraju.
Roślina ta dostarcza znacznych ilości prowitaminy A (karotenu), witaminy C (nie ustępuje nawet pietruszce naciowej), witamin z gr. B oraz E, K, a także soli mineralnych: potasu, jodu oraz żelaza. Dodatkowo, podobnie jak inne kapustowate, ma właściwości przeciwnowotworowe.
- Jej chrupkie liście i kodygi wyróżniają się dość ostrym i nieco gorkawym smakiem, który przywołuje skojarzenia z pieprzem albo chrzanem. Rukiew wodną można dodawać do posiłków na surowo, a także po krótkiej obróbce termicznej, najlepiej po błyskawicznym podsmażeniu. Zachowuje się podobnie jak szpinak, więc nie powinna sprawiać problemów nawet początkującym kucharzom. Skoro znamy już podstawy, czas wykorzystać je w praktyce.
Być może kanapki nie brzmią jak popis zdolności kulinarnych, ale wystarczy dobrać do nich odpowiednie składniki i będą w stanie prezentować się tak samo okazałe jak niejedna wykwintna potrawa. Nie zapomnijmy o niewielkich, pierzastych liściach rukwi wodnej, które spełnią funkcję interesującej przyprawy. W sałatkach łączmy rukiew wodną z innymi liściastymi warzywami – sałatą rzymską, rukolą, botwinką, cykorią, szpinakiem i jarmużem. Tym razem na naszych talerzach naprawdę mocno się zazieleni.
- Inne właściwości rukwi wodnej:
 - poprawia samopoczucie,
 - wspomaga układ pokarmowy,
 - pobudza trawienie,
 - ma działanie wykrztuśne,
 - wspomaga pracę wątroby,
 - tarczycy,
 - układu krwionośnego,
 - stanowi środek przeciwzapalny błony śluzowej jamy ustnej,
 - wspomaga leczenie reumatyzmu,
 - wyciąg z rukwi podaje się przy awitaminozach,
 - posiada działanie moczopędne.

DLACZEGO WARTO KUPIĆ U NAS

- Jesteśmy w czołówce wśród internetowych sprzedawców produktów dla domu i ogrodu.
- Posiadamy **wieloletnie doświadczenie** w branży ogrodniczej. Cieszymy się zaufaniem naszych klientów dzięki rzetelności świadczonych usług i naszemu profesjonalizmowi.
- Produkty, które Państwu proponujemy cechują się **wysoką jakością**, korzystamy z usług sprawdzonych producentów.
- Zawsze służymy pomocą, doradzamy oraz zapewniamy miłą i fachową obsługę.