

Pastinak – Pastinaca sativa

čeleď: miříkovité Apiaceae

Vznikl z plané formy, která se vyskytuje jako rumišťní plevel.

Obsah látek: sacharidy, bílkoviny, vláknina, vit. C, E, B12

Botanická charakteristika: dvouletá rostlina, konzumní část je kořen barva žlutá, povrch je hladký, sklizeň první rok. List je lichozpeřený lesklý sytě zelený s pilovitým okrajem. Plodem je křídlatá dvounažka. Je cizosprašný a snadno se kříží. Je chladuodolný, při mírných zimách přezimuje

Nároky na pěstování: je nenáročný na stanoviště, půdy hlinité až hlinitopísčité ne kyselé s vysokou hladinou spodní vody, pH neutrální.

Hnojení: N,P,K v chloridové formě hnojiva

Výsev brzy na jaře do řádků do hloubky 2 cm, jednotí se ve stadiu 4 pravých listů.

Sklizeň: konec října až počátek listopadu a i na jaře. Skladování při 0-1oC a vlhkosti 9%.

**Ředkvička Raphanus sativus var. Radicula**

čeleď: Brassicaceae brukvovité

Je rychle rostoucí zelenina, v zemi vytváří bulvičky, které mají na povrchu barvu červenou, bílou, žlutou, černou, červenobílou. Mají různý tvar kulatý, válcovitý, protáhlý. Je to nejranější zelenina s krátkou vegetační dobou 30 – 40 dnů. Konzumuje se syrová. je [kořenová zelenina](http://cs.wikipedia.org/wiki/Ko%C5%99enov%C3%A1_zelenina) druhu [ředkev setá letní](http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=%C5%98edkev_set%C3%A1_letn%C3%AD&action=edit&redlink=1) (Raphanus sativus var. sativus). [Kořen](http://cs.wikipedia.org/wiki/Ko%C5%99en) je kulovitý nebo válcovitý, různě zbarvený. Barva se pohybuje od [bílé](http://cs.wikipedia.org/wiki/B%C3%ADl%C3%A1) až k [červeným](http://cs.wikipedia.org/wiki/%C4%8Cerven%C3%A1) nebo fialově zabarveným. Existují i odrůdy červenobílé nebo žluté kulaté a bílé protáhlé. [Dužnina](http://cs.wikipedia.org/wiki/Du%C5%BEnina) bílá, u červených ředkviček někdy s nádechem do růžova, u starších kusů se skelným nádechem. [Chuť](http://cs.wikipedia.org/wiki/Chu%C5%A5) ředkvičky je pálivá, někdy vodová - závisí obecně na zálivce a [počasí](http://cs.wikipedia.org/wiki/Po%C4%8Das%C3%AD) během vegetace. Prodává se na [tržištích](http://cs.wikipedia.org/wiki/Tr%C5%BEi%C5%A1t%C4%9B) na jaře a na podzim ve svazečcích, někdy též loupaná. Ředkvička pěstovaná volně na venkovním [záhonu](http://cs.wikipedia.org/wiki/Z%C3%A1hon) při dlouhých letních dnech vyhání do květu a [bulva](http://cs.wikipedia.org/wiki/Bulva) je pak malá a pálivá.

Ředkvička má nízkou kalorickou hodnotu (400 [kJ](http://cs.wikipedia.org/wiki/Joule) na 500 [gramů](http://cs.wikipedia.org/wiki/Gram)). Pěstuje se v [mírném pásu](http://cs.wikipedia.org/wiki/M%C3%ADrn%C3%BD_p%C3%A1s).Jedlé jsou i [listy](http://cs.wikipedia.org/wiki/List) ředkviček.

Ředkvička pochází z [Asie](http://cs.wikipedia.org/wiki/Asie). Jako [kulturní rostlina](http://cs.wikipedia.org/wiki/Kulturn%C3%AD_rostlina) se však hojně vyskytovala i ve [Středomoří](http://cs.wikipedia.org/wiki/St%C5%99edomo%C5%99%C3%AD). Vedle [česneku](http://cs.wikipedia.org/wiki/%C4%8Cesnek) a [cibule](http://cs.wikipedia.org/wiki/Cibule) ji dobře znali a používali již [staří Egypťané](http://cs.wikipedia.org/wiki/Starov%C4%9Bk%C3%BD_Egypt) v době staveb [pyramid](http://cs.wikipedia.org/wiki/Egyptsk%C3%A9_pyramidy). U nás se objevila poměrně pozdě, až ve druhé polovině [18. století](http://cs.wikipedia.org/wiki/18._stolet%C3%AD).

**Pěstování**

Vyžaduje lehčí, humózní půdu s dobrou zásobou živin. Nesnáší hnojení čerstvým hnojem – bulvičky se špatně vyvíjejí a mají štiplavou chuť.

**Výsev** se provádí od února do začátku června a od srpna do začátku září. Vyséváme do řádků vzdálených 10 – 20 cm. Za sucha pravidelně zaléváme, odplevelujeme plečkováním, jednotíme.

Ředkvičkám se nejlépe daří na slunném místě v písčitohlinité, mírně kyselé až neutrální (pH 6,5 až 7,0) půdě, Velmi brzy po výsevu [klíčí](http://cs.wikipedia.org/wiki/Kl%C3%AD%C4%8Den%C3%AD) a během 14 dnů se mohou začít sklízet. Nejranější výsevy se chrání netkanou textilií po dobu 3 – 4 týdny od výsevu. Vysévá se do řádků 15-20 cm na záhony do hloubky 1 – 2 cm. Pečlivě připravená půda nesmí být přeschlá, po výsevu se povrch utužuje.

Vzhledem k napadení porostu **dřepčíky a květilkou** je nutná **inkrustace osiva** povolenými přípravky.

Pro **pozdně letní až podzimní pěstování** je nutná závlaha, stejnoměrná vlhkost je zárukou vysoké výtěžnosti, tak i bezvadné vnitřní jakosti bulviček.

Plynulé zásobování trhu vyžaduje **postupně vysévat** v 7 – 10 denních intervalech od jara do poloviny dubna – počátku května a od poloviny července do poloviny září.

ředkvička je plodina krátkého dne, to znamená, že jakostní bulvičky se vytvářejí jen na [jaře](http://cs.wikipedia.org/wiki/Jaro) a na [podzim](http://cs.wikipedia.org/wiki/Podzim), kdy je den kratší, kdežto v [létě](http://cs.wikipedia.org/wiki/L%C3%A9to) – při dlouhém dni – vytváří rostlina květní stonky a semena. Proto se v létě nepěstuje. Aby ředkvičky byly chutné a šťavnaté, musí rychle vyrůst, to znamená, že se musí hodně zalévat. Při kolísající vlhkosti začnou totiž dřevnatět.

**Nároky na stanoviště**

Pro rané pěstování jsou vhodné humózní půdy, záhřevné, bohaté na živiny, chráněné polohy. Na suchých a písčitých půdách je vývoj bulviček pomalý, jsou deformované, duté se zplstnatěnou dužinou, štiplavé chutí. Těžké půdy jsou zcela nevhodné.

**Použití**

Ředkvičky se dají jíst syrové, loupané, neloupané, mohou se trošku posolit, čímž se uvolní jejich palčivá chuť (palčivá [chuť](http://cs.wikipedia.org/wiki/Chu%C5%A5) je intenzivnější, jsou-li kořeny nebo bulvičky napadeny škůdci), která je způsobena hořčičným [olejem](http://cs.wikipedia.org/wiki/Olej). Nejlepší ředkvička je čerstvá, tj. právě utržená. Její nevýhodou je, že se nedá dlouho skladovat, rychle totiž vadne. Ředkvičky lze použít do mnoha [salátů](http://cs.wikipedia.org/wiki/Sal%C3%A1t), [pomazánek](http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Pomaz%C3%A1nka&action=edit&redlink=1), [polévek](http://cs.wikipedia.org/wiki/Pol%C3%A9vka) nebo jako přílohu k masu atd. Zelené lístky chutnají také dobře, ze starších listů lze připravit špenát. Ředkvička má nízkou kalorickou hodnotu, jedlé jsou i [listy](http://cs.wikipedia.org/wiki/List) ředkviček.

**Obsah látek**

Jako každá jiná [zelenina](http://cs.wikipedia.org/wiki/Zelenina) i ředkvička obsahuje mnoho cenných látek – [**bílkovin**](http://cs.wikipedia.org/wiki/B%C3%ADlkoviny)**,** [**lipidů**](http://cs.wikipedia.org/wiki/Lipid)**, také** [**sacharidy**](http://cs.wikipedia.org/wiki/Sacharid) **a pochopitelně** [**vlákninu**](http://cs.wikipedia.org/wiki/Vl%C3%A1knina)**.** Z minerálních látek je to zejména [**vápník**](http://cs.wikipedia.org/wiki/V%C3%A1pn%C3%ADk)**,** [**fosfor**](http://cs.wikipedia.org/wiki/Fosfor)**,** [**železo**](http://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%BDelezo)**,** [**síra**](http://cs.wikipedia.org/wiki/S%C3%ADra)**,** [**draslík**](http://cs.wikipedia.org/wiki/Drasl%C3%ADk)**,** [vitamin C](http://cs.wikipedia.org/wiki/Vitamin_C), kyselinu listovou a obsahuje nezanedbatelné množství vitaminu B. V těle člověka působí antibakteriálně, zároveň ničí [plísně](http://cs.wikipedia.org/wiki/Pl%C3%ADse%C5%88) ve [střevech](http://cs.wikipedia.org/wiki/St%C5%99evo), [sliznici](http://cs.wikipedia.org/wiki/Sliznice) a [žaludku](http://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%BDaludek), usnadňuje [odkašlávání](http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Odka%C5%A1l%C3%A1v%C3%A1n%C3%AD&action=edit&redlink=1) (díky obsahu hořčičných olejů). Mezi její další pozitivní účinky patří snižování [cholesterolu](http://cs.wikipedia.org/wiki/Cholesterol), odstranění [zácpy](http://cs.wikipedia.org/wiki/Z%C3%A1cpa) a [plynatosti](http://cs.wikipedia.org/wiki/Plynatost).

Kyselina listová podporuje správnou [krvetvorbu](http://cs.wikipedia.org/wiki/Krvetvorba) a vyrovnává některé chemické procesy v [mozku](http://cs.wikipedia.org/wiki/Mozek), čímž přispívá k udržení emoční rovnováhy. Sirné [silice](http://cs.wikipedia.org/wiki/Silice) ulevují od [infekcí](http://cs.wikipedia.org/wiki/Infekce) [trávicího traktu](http://cs.wikipedia.org/wiki/Tr%C3%A1vic%C3%AD_trakt) a pozitivně ovlivňují střevní [peristaltiku](http://cs.wikipedia.org/wiki/Peristaltika). [Draslík](http://cs.wikipedia.org/wiki/Drasl%C3%ADk) má příznivý vliv na zdraví [srdečního](http://cs.wikipedia.org/wiki/Srdce) svalu, [vápník](http://cs.wikipedia.org/wiki/V%C3%A1pn%C3%ADk) zase podporuje tvorbu [kostí](http://cs.wikipedia.org/wiki/Kost) a [chrupavek](http://cs.wikipedia.org/wiki/Chrupavka). [Karoten](http://cs.wikipedia.org/wiki/Karoten) pomáhá udržet zdravé [oči](http://cs.wikipedia.org/wiki/O%C4%8Di) a přispívá ke zdravému zbarvení [kůže](http://cs.wikipedia.org/wiki/K%C5%AF%C5%BEe).

