

# Túto chybu robí väčšina ľudí: čo spraviť s redkovkami hneď po príchode domov, aby vydržali čerstvé oveľa dlhšie

19.4.2026 - | SITA

Redkovky patria medzi zeleninu, ktorú si mnohí obľúbili pre jej typickú pikantnú chuť, sviežosť a minimálny obsah kalórií. Skvele sa hodia do šalátov, na chlieb s maslom, ale pokojne aj ako rýchla večerná maškrta bez výčítiek. Okrem chuti ponúkajú aj viacero zdravotných benefitov, o ktorých sa často hovorí menej. Napriek tomu existuje jeden jednoduchý, no zásadný krok, na ktorý väčšina ľudí po nákupe zabúda - a práve ten rozhoduje o tom, ako dlho redkovky vydržia čerstvé a chrumkavé.

## Prvá vec po príchode domov: odstráňte vňať

Keď si donesiete domov zväzok čerstvých redkoviek z obchodu alebo trhu, prirodzene ich chcete čo najrýchlejšie uložiť do chladničky. Ešte predtým by ste však mali spraviť jednu drobnosť - odstrihnúť alebo odtrhnúť vňať spolu so stonkami.

Možno to znie ako detail, no má veľký význam. Listy totiž z bulvičiek neustále „ťahajú“ vodu, čím ich postupne vysušujú. Výsledok? Redkovky rýchlo strácajú šťavnatosť, vädnú a prichádzajú o svoju typickú chrumkavosť. Ak ich zbavíte vňate hneď po príchode domov, vydržia vám v dobrej kondícii citelne dlhšie.

## Vlastné redkovky? Jednoduchšie, než si myslíte

Ak vás nebaví riešiť, ako dlho vám zelenina vydrží čerstvá, ideálnym riešením je vypestovať si vlastné redkovky. Dobrá správa je, že ide o jednu z najjednoduchších plodín na pestovanie, ktorú zvládne aj úplný začiatočník.

Redkovky rastú rýchlo a nepotrebujú veľa priestoru. Úplne postačí truhlík alebo väčší kvetináč, ktorý môžete umiestniť na balkón, terasu alebo dokonca na okenný parapet. Od výsevu po zber ubehne približne mesiac, takže na výsledok nebudete dlho čakať.

## Ako na pestovanie krok za krokom

### Nádoba a pôda:

Na pestovanie vám posluži bežný truhlík. Praktickou voľbou je samozavlažovací typ, ktorý pomáha udržiavať stabilnú vlhkosť, no postačí aj klasický. Naplňte ho kvalitným substrátom určeným na zeleninu.

### Výber semien:

V obchodoch nájdete množstvo odrôd, pričom niektoré sú vhodné na pestovanie počas celého roka. Dôležité je myslieť na to, že redkovky nemajú rady mrazy. Ak teploty klesajú príliš nízko, je dobré ich chrániť alebo pestovanie na čas prerušiť.

### Výsev a starostlivosť:

Semienka sejte približne do hĺbky 1 až 2 centimetre. Dbajte na pravidelnú zálievku - pôda by nemala

vyschnúť. Ak rastliny vyrastú príliš nahusto, jemne ich preriedte, aby mali dostatok priestoru na tvorbu pekných buliev.

## **Zber už o pár týždňov**

Redkovky patria medzi najrýchlejšie rastúcu zeleninu. Už približne po štyroch týždňoch môžete siahať po prvých kusoch. Stačí ich vytiahnuť zo zeme, opláchnuť a môžete ich rovno konzumovať. Ak si výsev rozplánujete postupne, môžete mať čerstvé redkovky prakticky neustále.

## **Prečo by ste ich mali zaradiť do jedálneho**

Redkovky nie sú len chutné, ale aj výživovo hodnotné. Obsahujú vysoké množstvo vitamínu C, ktorý podporuje imunitný systém a pomáha telu brániť sa proti infekciám. Okrem toho v nich nájdete aj vitamíny skupiny B, selén či kyselinu listovú - látku dôležitú pre tvorbu krvi a správne fungovanie buniek.

Ich veľkou výhodou je aj nízky obsah kalórií, vďaka čomu sa hodia pri chudnutí alebo ako zdravá náhrada nezdravých snackov. Navyše majú prirodzené antibakteriálne a protiplesňové účinky, čo môže pozitívne ovplyvniť trávenie.

## **Jednoduché pravidlo, ktoré sa oplatí dodržiavať**

Ak si chcete redkovky vychutnať čo najdlhšie čerstvé, zapamätajte si jednoduché pravidlo: po príchode domov ich vždy zbavte vňate. Tento malý detail dokáže výrazne predĺžiť ich životnosť.

A ak máte chuť posunúť sa ešte o krok ďalej, skúste si ich vypestovať sami. Stačí minimum priestoru, trocha starostlivosti a už o pár týždňov si môžete pochutnávať na vlastnej, čerstvo zozbieranej zelenine, ktorá chutí jednoducho najlepšie.

<https://sita.sk/byvaniehrou/tuto-chybu-robi-vacsina-ludi-co-spravit-s-redkovkami-hned-po-prichode-do-mov-aby-vydrzali-cerstve-ovela-dlhšie>