W minionym tygodniu wysiewaliśmy rzeżuchę.

Czy wiesz, że:

Rzeżucha słynie przede wszystkim z tego, że doskonale pomaga w przezwyciężeniu wiosennego wyczerpania. Usuwa z organizmu nagromadzone w ciągu zimy toksyny.
Tak naprawdę rzeżuchę powinno się nazywać **pieprzycą siewną**. W tej małej niepozornej roślince jest cały komplet witamin.
Samej witaminy C gromadzi tyle samo, co sok z cytryny. Poza tym znajdziemy w niej witaminę B1, B2, C, E, K, PP, sole mineralne, żelazo, wapń, magnez, fosfor, chrom ,siarkę i jod.

Rzeżucha słynie przede wszystkim z tego, że doskonale pomaga w przezwyciężeniu wiosennego wyczerpania. Usuwa z organizmu nagromadzone w ciągu zimy toksyny i wzbogaca go w zestaw najcenniejszych witamin i minerałów.

Przeczytaj powyższy tekst i odpowiedz na pytania:

1. Jak inaczej nazywamy rzeżuchę ?
2. Jakie witaminy zawiera rzeżucha ?
3. Dlaczego warto jeść rzeżuchę przede wszystkim w okresie wiosny ?