

Sjetvena grbica

Podrijetlo sjetvene grbice

Sjetvena grbica vuće svoje podrijetlo sa Orijenta.



Karakteristike sjetvene grbice

Sjetvena grbica zvana još i **krečava salata**, **grbašica** (lat. *Lepidium sativum*), je jednogodišnja biljka koja naraste do 50 cm visine. Listovi su joj mali, glatki, svijetlozeleni i malo nazubljeni (kao pero).

Okus **sjetvene grbice** podsjeća na [hren](#) ili senf, pikantan. Cvijet je sitan bijele boje, sjemenka je toliko sitna da 500 kom. teži jedan gram.

Raste tijekom cijele godine u zatvorenim, svijetlim prostorima.

Sjetvena grbica kao začin u kuhinji

Koriste se uvijek friške mladice koje se režu svakih 7-10 dana. Znači kompletna biljka se reže i na njenom mjestu, raste nova.

Sjetvenu grbicu koristimo je u raznim [hladnim i toplim namazima](#) i [sosevima](#), posipanu po [salatama](#), toplim jelima ili povrtnim [juhama](#) te jelima od jaja, krumpira. Možemo je dodati i na riblje filete koje pečemo u foliji. Važno je da se **sjetvena grbica** dodaje u hladno jelo ili se posipa na kraju, jer ne trpi kuhanje, eventualno lagano dinstanje.

Ne mješajte je sa drugim začinima, jer zbog svojeg dominantnog okusa poništava sve ostale arome.

Sjetvena grbica u medicini

Pomaže pri proljetnom umoru, pojačava apetit i izmjenu tvari u organizmu, pomaže pri upalama.

Poznato je da **sjetvena grbica** olakšava probleme sa disanjem (astma). Kod dojilja poboljšava proizvodnju majčinog mlijeka.