magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 31. 10. 2014 | tla

Z rakytníku zobejte nejen plody

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Z-rakytniku-zobejte-nejen-plody__s10010x8680.html

Posilujete své tělo dary přírody? Chodíte trhat černý bez, borůvky, brusinky, jeřabiny, šípky a teď litujete, že už sezóna skončila? Nemusíte. Na keřích stále ještě dozrává rakytník. Pro svůj původ se mu přezdívá „zázrak Sibiře“. Znáte jeho oranžové plody? A víte, že blahodárné látky jsou ukryty nejen v nich...

Místo vitamínových doplňků z lékárny vsaďte raději na zdraví natrhané v přírodě. Jednou z osvědčených léčivých rostlin je právě rakytník.

„Je ideálním, přirozeným posilovačem imunity na nadcházející podzimní a zimní sozónu. Obsahuje velké množství vitamínu C a také řadu látek označovaných jako antioxidanty,“ uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Dejte si listy i kůru

Rakytník se dá jako léčivá rostlina zužitkovat celý. Nejenom bobule, které už asi všichni známe. Z listů a kůry si můžete připravit čaj, výborný přírodní lék

právě pro období nachlazení. **„Připravíme si ho klasicky, přelitím vroucí vodou a nechat 10 minut vylouhovat v přikrytém hrníčku. Vyrobíte si tak výborný přírodní lék pro čas, kdy nás trápí rýma či kašel,“** uvádí Zuzana Douchová a dodává: **„Čaj připravovaný z rakytníkových listů je významným zdrojem nutričních látek. Listy totiž stejně jako plody obsahují velké množství flavonoidních sterolů a jsou vynikajícím zdrojem lycopenu. Průzkumy ukázaly, že tyto látky působí jako pozitivní antioxidanty.“**

Jak ho uchovat na zimu?

Plody rakytníku se dají konzervovat – kompotovat, sušit, zamrazit, dá se z nich lisovat šťáva a ještě i zbylý výlisek lze zpracovat. Z listů, kůry i výhonů rakytníku (čerstvých nebo sušených) se připravují čajové směsi.

Nejideálnějším způsobem je zamrzení. Stačí natrhané plody v jedné vrstvě rozprostřít na talíř, dát do mrazničky. A až zmrznou, sesypat do skleničky či sáčku. Kdykoli si pak můžete snadno odsypat množstvím, jaké potřebujete.

Výborné je i sušení, musíte však mít k dispozici sušičku, kde se dá regulovat teplota. **„Ideální je používat teploty do 40 °C,“** radí nutriční terapeutka Zuzana Douchová, která přidává recept i na sušené rakytníkové placičky:

„Plody stačí rozmačkat třeba s jablkem a přidat oblíbená semínka. V sušičce si pak na speciálním sítu můžete připravit zdravé plátky, které jsou i výborným dezertem či se mohou stát součástí svačiny. V tom případě nesmíte zapomenou doplnit bílkovinu, například bílý jogurt.“

Oblíbené jsou i šťávy, marmelády, takzvané pečené čaje. Při tepelné úpravě však dochází ke ztrátě některých zdraví prospěšných látek, zejména vitamínu C kterého rakytník obsahuje až 18krát více než citróny.

Dejte si i pecičky

A ještě jedno doporučení, řada cenných látek je ukryta v semínku uprostřed plodu. Proto je dobré je nevyplivovat a naopak se snažit každé rozkousnout. Pokud si sušíme celé plody, doporučuje se je před použitím rozdrtit například v tříštivém kávomlýnku.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz