

Plody podzimu



FOTO: PASJA1000, PIXABAY.COM

Listí ze stromů již opadlo a nezadržitelně se blíží zima. Posledními ozdobami stromů a keřů jsou pestrobarevné plody podzimu, které dělají radost nejenom ptákům a savcům, pro které jsou posledním zdrojem potravy. I nás mohou tyto plody připravit na náročné zimní období, hlavně díky vysokému obsahu vitamínu C.

Nejnámější jsou **plody růží – šípky**. Kromě vysokého obsahu vitamínů C obsahují také vitamín A, minerální látky, třísloviny, pektin, slizy, cukry, silice, antokyany a kyselinu jablečnou a citronovou. Mají močopudný účinek, zastavují krvácení a snižují hladinu cholesterolu v krvi. Nejčastěji se sbírají plody z nej-

rozšířenější růže šípkové, ale šípky můžeme sbírat z kteréhokoli druhu růže, ovšem nevhodnější jsou šípky z takzvaných růží velkoploďých.

Některé druhy růží dozrávají již v srpnu, většina pak během září a počátkem října. Pokud chceme plody sušit, sbíráme je v plné zralosti za suchého a slunečného počasí. Pokud chceme z plodů vyrábět marmeládu nebo omáčku, sbíráme je po prvních mrazech, když plody změkknou, jsou jemnější a sladší.

Také **jeřabiny – plody jeřábu** jsou nejlepší, když přejdou mrazem. Jeřabiny obsahují organické kyseliny, cukry, vitamín C, třísloviny, pektiny, antokyany, silice, flavonoidy a hořčiny. Působí močopudně,

regulují činnost střev a využívají se i při plicních onemocněních. Ve volné přírodě se nejčastěji sbírají plody z jeřábu ptačího, na zahradách pak plody kulturních variet. Jeřabiny můžeme sušit nebo si z nich připravit marmeládu či kompot.

Podobné využití má i hojně pěstovaný **rakytník řešetlákový**. Obsahuje vitamíny B, C, D, E, K, organické kyseliny, minerály a další důležité látky. V Rusku se nazývá „sibiřským zázrakem“ a „citroníkem severu“. Plody se nejlépe sklízí, když jsou zmrzlé a dají se z rostliny sklepat. Pomáhá na celou řadu neduhů, například při revmatismu, stimuluje činnost jater a plic, podporuje imunitní systém a jiné.

Dalším dříve velmi vyhledávaným ovocem je **mišpule**. Její plody obsahují vlákninu a kyseliny, z nichž je nejvíce zastoupena kyselina jablečná. Nechybí ani vitaminy, především vitamín C a B2 a minerální látky. Plody změkknou, až když přejdou mrazem. Poté je můžeme konzumovat v syrovém stavu, ale dají se i kompotovat, kandovat a sušit. Z léčivého hlediska toto ovoce příznivě účinkuje na kardiovaskulární choroby a nemoci oběhového systému. Rovněž pomáhá snižovat hladinu cholesterolu a užívá se při závažných onemocněních dýchacích cest. Neváhejte a jděte si nasbírat poslední letošní úrodu.

Barbora Sasáková, Muzeum regionu Valašsko