

ŠÍPEK



Z divokých plodů je to právě šípek, který obsahuje nejvíce vitamínu C. Pokud šípek sbíráme kvůli vitamínu C, tak:

1. Šípky potřebují dozrát. Mají pak 2x více vitamínu C než nezralé. Sbíráme tedy až plně zralé šípky – musí být tmavě červené, ne do oranžova.
2. Sbíráme až po prvních přízemních mrazících, které my lidi ještě ani necítíme.
3. Sbírejte za suchého počasí, ne u komerčních polích nebo frekventovaných cest.

Uchování šípků na zimu - zachování max. vitamínu C:

- Slupka plodu je ochrana.
- Nesmí narušovat. Ona všechno chrání, tzn. Jakékoliv drcení a krájení je špatně.
- Vitamín C oxiduje, tzn. jakékoliv sušení, vystavení světla, rozrušování slupky nebo krájení nožem je špatně. Sušením ztrácíme až 50% vitamínu C.
- Mrazením se vitamín C nezničí.

Nejlepší je macerát:

- studená voda a nechám do druhého dne
- nebo zaliju horkou, ale ne vroucí vodou (asi 60°C – bublá, nechám chvíli vystydnout – mezitím rozbuchám), nechat přikryté pokličkou do rána

Když zaleju horkou vodou rovnou, taky to jde, ale nechat déle vyluhovat 15-20 minut. Je to tvrdá struktura. 3x používáme šípek, nevyhazujeme hned. Můžou ho děti, těhotné i kojící lidi a je velmi vhodný i pro starší lidi (dodá energii, při nemocech, na podporu imunity).

Obsahuje:

- Vitamín C, provitamín A, vitamíny skupiny B a vitamín E (imunita, nachlazení), vápník a rutin (kosti, zuby, cévy), železo a hořčík (krev).
- Je protizánětlivý, močopudný, podporuje trávení, proti nadýmání.

Kde nám pomáhá:

- imunita, nachlazení, chřipka, rýma
- dobrý na kosti, zuby, cévy
- dobrý na krev
- na záněty
- na trávení, nadýmání
- močopudný - podpora pro ledviny a močový systém
- dodá energii

Co z něj:

- čaj
- tinktura a likér (recept v tinkturách)
- marmeláda
- šípkový olej, ocet

ŠÍPKOVÉ VÍNO



Šípkové víno můžete využít na posílení imunity.

Ingredience:

- cca hrst šípků
- suché bílé víno 0,5l
- případně semínka kopřiv a/ nebo plátky růží

Recept:

Rozrušte strukturu šípků paličkou na maso. Nasypte je do láhve, přidejte případně semínka kopřiv a plátky růží a zalijte vínem do plna.

Nechte macerovat 7-10 dní ve tmě.

Sced'te a užívejte 1dcl na posílení imunity denně.

