

## Nejvyšší čas vyrazit na šípky. Účinně léčí nachlazení i virózy



**Šípky planě rostoucích růží jsou přírodní produkty nedotčené zásahy člověka. Budou nám vždy dostupné a svojí hodnotou rozhodně nejsou druhořadé. Jedná se o cenný zdroj vitamínů poskytující dokonale vyváženou výživu.**

Sběr šípků má dlouhou tradici, jejich zbytky byly nalezeny dokonce i **v kolových stavbách z mladší doby kamenné** ve Švýcarsku. Lidé hojně sbírali šípky především za druhé světové války, v dnešní době nejsou příliš ceněny. Jejich hodnota coby doplňkové stravy je však vysoká..

### Šípky jako bohatá domácí lékárna

Šípky obsahují **500 až 1800 miligramů vitamínu C ve 100 gramech dužniny**, dále vitamíny skupiny B, vitamín K, provitamin A, kyselinu citrónovou, cukry, pektiny, flavonoidy, rostlinná barviva, sílice, třísloviny a mnoho minerálních látek a slizy. Působí proti jarní únavě, křehkosti cév, zvyšují odolnost organismu a příznivě ovlivňují trávení. Jsou pochopitelně skvělou volbou při nachlazení, rýmě nebo respiračních onemocněních. Šípky dokonce patří **jeden z nejúčinnějších přírodních prostředků proti chřipce**. Ať už čaj nebo sirup je však nutné z nich připravovat za studena, v opačném případě by se zničil cenný vitamín C.

# Nejsou šípky jako šípky

Když se řekne šípek, každý si hned představí [růži šípkovou](#). Rod růží je však velmi početný a rozmanitý. Pro sběr šípků je ale růže šípková nejdůležitější, jednak pro velké rozšíření a také pro bohatou plodnost keřů. Dalšími **druhy s jedlými šípky** jsou růže křovištní s bílými až světle růžovými květy a růže vogéská. Pokud při procházce narazíte na růži s chlupatými listy, jedná se o růži kožolistou, která bohatě plodí a má také jedlé šípky. Za teplých podzimů, **v říjnu až prosinci** můžete na růžových keřích vedle zralých plodů najít současně i květy – typicky u růže vinné nebo růže jablčkové. Keře těchto dvou druhů jsou dosti trnité a mají lepivé šípky. Právě růže jablčková se v dřívějších dobách hojně pěstovala v zahradách. Jedná se o druh pyšnicí se velikými **chuťově výbornými šípky a bohatou dužninou**, ze které je výborná zavařenina.

V parcích se pak často objevuje růže svraskalá, která se pěstuje pro své krásné **velké květy a neobvyklé šípky**. Chuťově i obsahem vitamínu C však nejsou tak cenné jako šípky růže šípkové. A rozhodně zajímavá je i růže převíslá. Má obrovské množství vitamínu C, uvádí se, že až jednou tolik, co klasická růže šípková.

## Sbírají se šípky pevné nebo přemrzlé?

Aby se v šípkách zachovalo co nejvíce vitamínu C, je zapotřebí dodržovat **určitá pravidla při sběru, uskladnění a zpracování**. Šípky je nutné trhat dobře zralé. Přezrálé, nezralé, rozměklé a namrzlé šípky nesbírejte. Šípky rozhodně nikdy nesbírejte do igelitových sáčků, vždy jen pro vzdušného košíku, předejdete tak vzniku houbových chorob. Čerstvé šípky skladujte v tenkých vrstvách **v suchých a temných místnostech při teplotě 1 až 5 °C**, maximálně dva týdny.



Pokud chcete šípky skladovat delší čas, nabízí se možnost sušení – **ideálně v sušičce či troubě**. Usušené šípky uchovávejte v uzavřených nádobách v chladnu a temnu. Před zpracováním není dobré je rozmačkávat, ale postačí je jen nalousknout. Pokud už jste sezónu šípků propásli a na růžových keřích jsou jen **namrzlé, znehodnocené šípky**, nezoufejte. Právě tyto plody a také šípková marmeláda se používají na přípravu **šípkové omáčky**, které se říká „hečepeče“ a která je výborná ke zvěřině.

## Šípky v kuchyni a k jídlu

Možností, jak šípky využít, je **nepřeberné množství**. Připravují se z nich čaje, sirupy, džusy, rosoly, protlaky, polévky, omáčky ke zvěřině a také likéry a vína. Využívat můžeme dokonce i korunní plátky k přípravě medu, sirupu či zavařeniny, které působí proti horečkám. Na Dálném východě se požívají dokonce i **mladé výhonky jako salát ochucený olejem**, octem, solí a pepřem.

Naším tradičním receptem je [šípková omáčka](#), která se podává ke zvěřině, přičemž její příprava je velmi jednoduchá. Svaříme 0,125 l bílého vína s trochou hřebíčku a lžící cukru a přidáme do něj **tři lžíce rajčatového a šípkového protlaku** (ten získáme tak, že důkladně očištěné a překrájené šípky uvaříme v troše vody do měkka a prolisujeme). Přidáme pár kapek citrónové šťávy, mírně osolíme, opepříme, zalijeme 0,125 l smetany a **zlehka povaříme**. Na závěr nezapomeneme vyndat hřebíček a omáčka je hotová.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)