Šípky k podzimu neomylně patří. Připravte si z nich skvělou marmeládu nebo přírodní lék na nachlazení

Šípky budou mít už brzy po sezóně. Pokud se chcete vypravit na jejich sběr, máte nejvyšší čas. Šípky jsou cennou podzimní surovinou a rozhodně bychom se venku neměli nechat bez povšimnutí. Obsahují celé spektrum zajímavých vitamínů i minerálních látek. A v období viróz pečují o naše zdraví!

Šípky si nasbírejte a uchovejte na "horší" časy. Zima je dlouhá a jistě přijde chvíle pro jejich využití. Jakmile se o vás budou pokoušet nějaké bacily, můžete s nimi díky **pomoci šípků pořádně zatočit**. Je zbytečné nakupovat si **léky na nachlazení v lékárně**, když v přírodě máme k dispozici skvělou alternativu.

Šípky z přírody rovnou na stůl

Co si budeme povídat, sbírat šípky není ale žádná velká zábava. **Šípkový keř plný trnů** bude své plody bránit zuby nehty. Přesto se vám jistě podaří nad ním zvítězit a něco domů přinést. Rozhodně doporučujeme vyzbrojit se na **sběr šípků pracovními rukavicemi**. Plody pak můžete z keře "sundávat" pomocí nůžek. Takový sběr pak už půjde rozhodně lépe. Navíc můžete na šípky vyrazit v rámci podzimní procházky, což bude dvojnásob příjemné. **Léčebné účinky šípků** znaly už naše babičky a prababičky. A možná, že i vy sami jste je ještě **povinně sbírali do školy**. Šípky jsou ale

v módě pořád, i když se teď o nich už tolik nemluví. **Vše na nachlazení a chřipku**, co je možné dostat v lékárně (kde za to ovšem tučně zaplatíte), nabízí už několik těchto červených kuželovitých plodů. Dříve se z šípků dělal nejen **čaj, ale i víno, marmeláda nebo likér**. Šípky jsou totiž jednou z nejlepších prevencí **proti nachlazení a infekcím**.

Šípky mají naprosto skvělé složení

Co se týče vitamínu C, obsahují ho šípky dokonce **až desetinásobek toho, co citróny**. Ve 100 g dužiny je totiž 200–500 mg vitamínu C. Nesmí být však přejité mrazem, v takovém případě však množství vitamínů v šípcích dramaticky klesá. Z ostatních vitaminů **obsahují velké množství karotenů** – provitamínu A a vitamínů skupiny B. A zanedbatelné nejsou ani **minerální látky**, stopové prvky, organické kyseliny, třísloviny a hojivé slizové látky.

Šípky místo léků na horečku a nachlazení

Výzkumy prokazují, že samotné léky **na horečku a nachlazení** jsou v podstatě všechny téměř shodné a fungují na stejném principu. Působí často proti bolesti, tělo se začne více potit a tím se tedy **bránit proti nežádoucím virům**. Na stejném principu vlastně fungují i doplňky stravy, které jsou běžně k mání v lékárně. Avšak za nemalý peníz. Narozdíl od lékárny, si šípky můžeme v přírodě nasbírat zadarmo.

Šípky zpracováváme výhradně za studena

Důležité je pamatovat si, že **vitamín C se varem ničí**. Takže pokud chceme, aby si šípky zachovali co nejvíce "céčka", je třeba zpracovávat je za studena. A také bez použití kovu. Rozdrtit šípky tedy můžeme kuchyňským válečkem, v kávomlýnku anebo třeba v keramickém hmoždíři. Na čaj se **šípky louhují 24 hodin v chladné vodě**. Zahřát je druhý den můžete maximálně **jen na 42 stupňů**, ne více. A pozor na "chloupky", které jsou schovány uvnitř šípků. Mohou dráždit zažívací ústrojí. Pro dokonalé přecezení tedy nepoužívejte sítko, ale například **obyčejné plátýnko, kávový filtr nebo utěrku**.

Šípky – recept: Šípková marmeláda

Přísady:

- **1 kg pevných šípků**
- 350 g třtinového cukru

Příprava:

Šípky očistíme a **zbavíme jadérek i chloupků**. Necháme je pak zhruba dva dny měknout na vlhkém místě, ideálně v litinovém hrnci. Následně je umeleme. Přidáme k nim cukr a třeme tak dlouho, **dokud se všechen cukr zcela nerozpustí**. Promícháme a plníme do malých skleniček. Uchováváme v chladu a temnu.

Autor článku: **Monika Poledníková**