



HERBÁŘ ROSTLIN 16. 02. 2012

## Růže šípková /*Rosa canina*/

**Růže šípková je až 3 metry vysoký keř se silně ostnatými větvemi, množstvím opadavých listů a hákovitě zahnutými ostny. Lichospeřené listy jsou na...**

### Růže šípková - popis

**Růže šípková** je až 3 metry vysoký keř se silně ostnatými větvemi, množstvím opadavých listů a hákovitě zahnutými ostny. Lichospeřené listy jsou na větvích střídavě posazeny. Květy této růže jsou světlounce růžové, posazené buď jednotlivě, nebo v květenství lata.

Rozkvetlé šípkové můžeme vidět od června do července. Plody růže šípkové určitě všichni velmi dobře znáte. Jedná se o krásné červené **šípkové**, které se uvnitř skládají z několika malých hranatých tvrdých nažek. Obal pro toto souplodí vznikl srůstem některých květních a stonkových částí. Celkově se však jedná o hodně variabilní druh.

## Růže šípková - léčivé účinky

Šípky obsahují řadu významných vitamínů. Nejdůležitější je **vysoký obsah vitamínu C**. Jsou však zastoupeny i další - vitamín A, K a vitamíny skupiny B. Kromě vitamínů obsahuje šípek i významné procento flavonidů, tříslovin a organických kyselin. Látky zastoupené v největším poměrném množství dávají šípku schopnost příznivě působit zejména na stěnu cév. Díky vysokému obsahu vitamínu C je šípkový čaj vhodný zejména k prevenci infekčních onemocnění. Vhodná je konzumace čaje v zimních měsících, kdy je tohoto vitamínu obecně nedostatek. Příznivého účinku na cévní stěnu se využívá zejména při léčbě zánětů a bolestí křečových žil.

**Použitelné části růže šípkové:** plod

**Období květu:** květen až červenec

## Růže šípková - Použití v kuchyni a pěstování

**Růže šípková** roste nejčastěji na suchých stráních. Sbírat se dají **šípky** prakticky od všech druhů planě rostoucích růží. Sběr by měl probíhat v říjnu, kdy mají šípky největší obsah vitamínu C. Sušení plodů se doporučuje při teplotě do 60 stupňů. **Sušené šípky** se skladují na suchém tmavém místě. Plody šípků lze v kuchyni použít i na různé omáčky nebo marmelády, je však vždy třeba použít čištěnou šípkovou drť.

## Tip: Šípkový čaj

**Drcené šípky** se nechávají louhovat ve studené vodě asi čtvrt hodiny. Na litr vody je možné použít asi čtyři lžičky drti. Nálév se pak scezuje přes nekovové sítko nebo plátno. Každý krok tohoto postupu je důležitý pro zachování co největšího obsahu vitamínu C v nálevu.