



RECEPTY A JÍDLA 02. 09. 2014

Podzim se blíží. A s ním i čas vyrazit na šípky!

Šípky mají obvykle kulovitý až protáhlý tvar. Barvy jsou šípky nejčastěji ostře červené, červenooranžové, někdy až černofialové. Obal šípku je...

Šípky jsou plody růže, jedná se vlastně o složené souplodí nažek. Šípky druhu růže šípkové jsou oblíbeným léčivem i potravinou s vysokým obsahem vitamínu C.

Šípkovou růži lze potkat po celé naší republice i téměř po celé Evropě (kromě západní), v severozápadní Africe a Asii. Vyskytuje se na mezích polí, u cest, od nížin až do hor. Šípek se u nás průmyslově nepěstuje, jeho spotřebu bohatě pokrývá volně v přírodě rostoucí rostlina. Jedná se o nenáročný a skromný keř.

Šípek - popis

Šípky mají obvykle kulovitý až protáhlý tvar. Barvy jsou šípky nejčastěji ostře červené, červenooranžové, někdy až černofialové. Obal šípku je většinou dužnatý.

Význam a přínos šípků

Šípky mají vysokou hodnotu vitamínu C a A, kromě toho však obsahují i vitamíny K, B1 a B2. Šípky jsou součástí lidového léčitelství již po mnoho let. Již staří Řekové označovali šípek za božskou plodinu.

Účinné látky, v plodech obsažené, působí preventivně proti infekcím a nachlazení, zpevňují cévy a pomáhají při bolestech žil, stimulují také produkci žláz a tím oběh hormonů, přirozeným způsobem posilují libido a potenci. Dále zlepšují okysličování organismu, pečují o dobré nervy a podporují schopnost soustředění.

Cenný zdroj vitamínu C je **šípkový čaj**. Z plodů se vyrábí i víno, šípková marmeláda nebo sirup. Šípek se užívá při nachlazení, jako prevence onemocnění v zimních měsících, při horečkách a onemocněních ledvin. Šípky jsou nejlepším přírodním lékem proti paradentóze, při onemocnění dásní apod.

Sběr šípků

Vzhledem k tomu, že šípkové keře mají trny, je dobré, vzít si na sběr šípků rukavice a nějaký oděv, který nám nebude líto, pokud se potrhá. Nejideálnější je však hladký oděv, na kterém se trny hůře zachytávají.

Vybírejte si takový keř, který se nenachází ani v blízkosti silnice (v plodech může být olovo z automobilových emisí) a raději ani u pole, kde hrozilo práškování. Vyhlédněte si nějaký vhodně umístěný keř, jedině tak totiž budete mít jistotu, že šípky, které konzumujete, jsou opravdu zdravé.

Šípky obecně sbíráme na podzim, dříve, než začne mrznout, tedy koncem září a v říjnu. Správně vyzrálý šípek pak poznáte tak, že má tuhou slupku a je tmavě zbarven. Po jeho rozpůlení uvnitř objevíte žlutá jádérka a jemné chloupky. Pokud je chceme sušit, pak musíme stihnout je nasbírat do prvních mrazíků. Mrazem přešlý šípek je sice sladký, ale k sušení již nevhodný, neboť při pokusu o sušení plesniví.

Doma potom šípky přebereme, odstraníme přebytečné větvičky, poškozené a nahnilé nebo namrzlé plody a podobně. Při přebírání také můžeme, ale nemusíme nožičkou odstranit zbytky okvěti na plodu. Potom šípky opereme ve vodě a sušíme.

Sušení šípků

Při sušení šípků je velice důležité, aby byly usušeny nejenom rychle, ale aby si rovněž zachovaly své vitamíny. V tomto ohledu je tedy důležité, aby byly usušeny co možná nejdříve. Je možné je umístit ven, na přímé slunce, v případě nepřízně počasí a také přes noc je však uschovat, aby nám nenavlhly. Po zavaznutí plech s šípky lehce přikryjeme, například ubrouskem nebo tenkou prostupnou látkou, zajistíme tak, aby na šípky nesedal prach, uložíme je na suché a teplé místo, vhodné je dát je třeba v teplé místnosti na skříň, šípky se tady budou sušit ještě nejméně měsíc.

Sušit šípky můžeme i v troubě a to při teplotě do 60 - 70 °C. Mějte však na paměti, že při sušení plodů je důležité mít otevřená dvířka. Jedině tak totiž budou šípky usušené, nikoliv upečené.

Použit lze k sušení samozřejmě i sušičku na ovoce. Pracuje na podobném principu, jako při sušení v troubě, navíc je odstraněn problém s nežádoucí vlhkostí.

Sušené plody pak uchováváme v dobře uzavíratelné sklenici nebo dóze. Skladovat je můžeme i v plátěném pytlíku, tak, jak to dělávaly naše prababičky. Usušený šípek je tmavé až černé barvy a vydrží i několik let.

Domácí šípkový čaj

Šípkový čaj posiluje imunitu člověka, je účinný proti únavě, osvěžuje, dokáže zbavit kdejaké virózy

či nachlazení. Pít ho můžete preventivně, či jako pomocníka při léčbě nemoci. Jsou různé postupy zpracovávání šípků. Někdo je sušené roztlouká v hmoždíři, na půl litru vody se pak dává asi dvě polévkové lžice této drti. Šípková drť se nechá půl hodiny odstát ve studené vodě, pak se uvede do varu, který by měl trvat asi dvě minuty a čtvrt hodinu se nechá odstát. Na to je možné šípkový čaj podávat.

Drcené šípky je rovněž možné přelít vroucí vodou a dvě minuty je povařit. Takovýto vývar je pak potřeba nechat odstát o něco déle.

Šípky by měly být scezené, proto musíme použít velmi husté sítko, či nějakou látku, aby se z plodů do čaje nedostaly jemné chloupky, které jsou v plodu obsaženy.

Právě kvůli těmto jemným chloupkům se někdy šípkový čaj varí z šípků celých. V takovém případě se šípky musejí namočit do vody s 24 hodinovým předstihem, pak se teprve krátce povaří. Opět zde platí, že je vhodné šípky nechat alespoň půl hodiny odstát. Takovýto způsob přípravy je vhodný i v tom, že již jednou uvařené šípky se mohou znovu přelít studenou vodou a znovu povařit, živin v nich zůstává stále dost.



Vitamínový šípkový macerát

Studenou vodou zalijte podrcené šípky. Na jeden šálek vody můžete počítat s polévkovou lžící šípků. Přes noc, či naopak od rána do večera, pak nechejte macerovat při běžné pokojové teplotě. Těsně před použitím nálev podle potřeby opatrně zahřejte. Zahřívejte jej však tak, aby teplota nestoupla až k varu. Stačí pouze taková teplota, aby byl nápoj vhodný a příjemný pro okamžitou konzumaci. Pak vše přecedte přes husté sítko a dochuťte medem.

Šípkový sirup

Šípkový sirup užíváme při nachlazení a při onemocnění močových cest. K přípravě šípkového sirupu můžete použít právě i přemrzlé šípky a cukr. Čerstvě natrhané šípky zbavíme jader, rozkrájíme a zalijeme studenou vodou. Necháme odstát po dobu půl hodiny a přivedeme k varu. Povaříme, necháme vychladnout a přecedíme. Do jednoho litru čisté šťávy přidáme 1/2 kg cukru. Cukr pak necháme rozpustit a můžeme jej užívat.

Šípkové víno

Šípkové víno je oblíbené pro svůj obsah vitamínu C a osvěžující chuť. Často je vyráběno v

domácnostech.

Recept na šípkové víno 1

Ingredience

- 3 l vody
- 1,5 l šípků
- 1,75 kg cukru

Šípky zbavíme stopek a okvědí, opláchneme je a po obou stranách nařízneme. Vložíme je do pětilitrové láhve, svaříme cukr s vodou a necháme vychladnout - nalijeme přes plátýnko. Lahev převážeme dvojitým pergamenem a necháme stát na teplém místě asi 8 týdnů. Lahev neotvíráme ani s ním nepohybujeme. Počkáme, až poslední šípek klesne ke dnu a poté nápoj slijeme do lahví. Zazátkujeme a uložíme v chladu. Víno je tím lepší, čím déle leží. Na zbylé šípky nalijeme opět svařený cukr a za další 4 týdny máme další víno.

Recept na šípkové víno 2

Ingredience

- 400 g sušených šípků
- 3 l vroucí vody
- 200 g cukru
- ½ balíčku živné soli
- vzkličené kvasinky Malaga
- cukerný roztok z 1,5 kg cukru a 1 l vody

Na šípky nasypeme cukr a zalijeme vařící vodou - přidáme živnou sůl. Necháme vychladnout, přidáme kvasinky a 1/3 cukerného roztoku. Necháme kvasit a vždy po pěti dnech přidáme další 1/3 cukerného roztoku. Vždy promícháme. Po skončení kvašení pak víno 2x přetočíme, necháme ustát a stáčíme do lahví.

Šípkový likér

Připravte si asi 0,5 kg šípků. Šípky očistěte od stopek a okvědí. Dále mějte připravené: 1,5 litru vodky, kousek skořice, cukrový sirup (tj. 250 gramů cukru a jeden hrnek vody) a kůru z poloviny pomeranče.

Šípky si očistíme od stopek a okvědí, vložíme do alkoholu a necháme po dobu deseti dní louhovat. Vše potom scedíme, přidáme cukrový sirup, promícháme a do lahví scedíme.

Obdobně si můžete připravit i variantu šípkového likéru s kořením. Očištěné šípky smícháte s kůrou z poloviny citronu a poloviny pomeranče, kouskem skořice, třemi hřebíčky, čtyřmi kuličkami nového koření a lžičkou spařených rozinek. Zalijeme alkoholem - půl litrem vodky nebo třešňové pálenky. Necháme po dobu 14 dní odstát na teplém místě, nejlépe na okně na slunci. Pak uvaříme cukerný roztok a smícháme ho se scezeným šípkovým nálevem. Vše slijeme do lahví a necháme ještě několik dní odležet v chladu.

Šípkový kompot

Ano, je to tak, dokonce i kompot ze šípků si můžeme připravit. Potřebnými surovinami k tomuto počínu budou šípky - 500 gramů, půl litru vody a 300 gramů cukru. Zralé šípky rozpůlíme a zbavíme

jadérek. Svaříme cukr s vodou, přidáme šípky a vaříme 4 minuty. Necháme odstát do druhého dne, pak precedíme a šípky naskládáme do skleniček. Scezený cukerný roztok převaríme, nalijeme na šípky do sklenic a sterilujeme 15 minut při 75 °C.

Džem ze šípků

K přípravě džemu jsou také vhodné přemrzlé šípky a budeme rovněž potřebovat cukr. Čerstvé šípky zbavíme jadérek a rozmixujeme. Přes síto propasírujeme, zvážíme množství a přidáme stejné množství cukru. Pokud je třeba, přidáme ještě trochu vody a vaříme do doby, než se cukr rozpustí. Připravené skleničky plníme horkou směsí. Takovýto džem je nejen chutný, ale navíc přispívá ke zvýšení naší imunity.

Šípková marmeláda

K výrobě šípkové marmelády budeme potřebovat čerstvé šípky a cukr. Šípky očistíme, rozkrájíme a vaříme doměkka. Rozvařené šípky propasírujeme přes síto z umělé hmoty, vzniklý protlak zvážíme a dáme vařit. Za neustálého míchání přidáváme stejné množství cukru a mícháme do zhoustnutí. Skleničky poté plníme touto marmeládou a sterilujeme po dobu deseti minut při 80 °C.

Šípková omáčka

Ingredience

- 3 lžíce šípkového protlaku nebo marmelády
- 3 lžíce rajského protlaku
- sůl a pepř
- 1/8 l červeného vína
- hřebíček
- šťáva z poloviny citronu
- 1/8 l smetany
- lžička cukru

Víno svaříme společně s hřebíčkem, přidáme šípkový protlak a rajský protlak a dále vaříme. Omáčku osolíme, opepříme, zalijeme smetanou a vaříme ještě asi 5 minut, případně dosladíme a dokyselíme..