

ZPRACOVÁNÍ PLODŮ

Sklizené a neporušené plody můžeme do zpracování skladovat v suchém a chladném skladu. Pokud plody udržujeme v zamraženém stavu, uchovávají své obsahové látky po dobu několika měsíců. Plody, které jsou sklizeny na odřezaných větvkách a nejsou poškozené, se mohou uchovat i 14 dnů jen ve vzdušném a chladném skladu.

Základní zpracování plodů čerstvých nebo rozmražených ze zahrádky spočívá v jejich rozdrcení, a to v mixeru při malých otáčkách. Drť se dá potom snadno přecedit přes síto, kdy se oddělí šťáva od slupek a semen. Ještě lepší je zpracovávat plody v odšťavovači s rotační planžetou nebo na robotu s nástavcem Tutti-Frutti, ale pouze v plastovém nebo nerezovém provedení. Šťáva se pak dále zpracovává různými způsoby buď samostatně, nebo v kombinaci s jinými ovocnými šťávami či dřeněmi. Šťáva je dosti kyselá a výborně doplňuje zeleninu či ovoce, které mají kyselin málo (mrkev, hrušky, jablka). Zbylé slupky a semena se vysuší a jsou surovinou pro výrobu rakytníkového oleje.

Mražené plody rakytníku

Z plodů odstraníme zbytky listů, větvěk a trny a plody rozdělíme do mikroténových sáčků po menších dávkách, které budou určeny k dalšímu využití. Při rychlém zamražení můžeme uchovat v plodech po dobu 6–7 měsíců při teplotě -16°C až -18°C všechny jejich cenné obsahové látky (hlavně vitamin C). Teprve po roce skladování se obsah vitaminu C sníží o polovinu.

ŠŤÁVY

Plody na š
straníme

Čerstv

koncentr

skladujer

znamné

tvou, pro

sažené

Aby byl

Přírod

Plody

dou.

a šťáv

chuti

Příro

Vyl

ji r

vo

a 1

šť

vá

n

ž

s

ŠTÁVY

Plody na šťávu zpracujeme okamžitě po jejich oddělení z větvíček. Odstraníme nemocné a zaschlé plody a ovoce propereme.

Čerstvá šťáva je nejúčinnější formou využití rakytníku. Je přirozeným koncentrátem vitaminů a dalších biologicky aktivních látek. Šťávu vždy skladujeme v temnu, protože jenom tak neztrácí svou původní chuť a významné obsahové látky. Pro použití je nejlepší udělat si vždy šťávu čerstvou, protože když připravená šťáva zůstane jen 15 minut stát, tak se obsažené olejové částičky s dužinou oddělí a vyplavou na povrch kapaliny. Aby byla šťáva opět vzhledná, musí se protřepat.

Přírodní šťáva „za studena“

Plody vylisujeme a šťávu naléváme do lahví předem prolitých vřelou vodou. Hrdlo zcela nenaplněných lahví doléváme rakytníkovým olejem a šťávu skladujeme v ledničce. Před použitím šťávu protřepeme a podle chuti dosladíme.

Přírodní šťáva pasterizovaná neslazená

Vylisovanou nedoslazovanou šťávu zahřejeme na 70–80 °C a za horka ji rozléváme do předehřátých lahví. Potom naplněné lahve vložíme do vodní lázně a při teplotě 80–85 °C pasterizujeme 0,5 l lahve 20 minut a 1 litrové lahve po dobu 25 minut a těsně uzavřeme. Ve velkém můžeme šťávu zahřát ve větší nádobě na bod varu a po 3–4 minutách šťávu rozléváme do předehřátých nádob. Pro zajištění dalšího bezpečného uskladnění je možno ještě zahřátou šťávu v lahvích tepelně izolovat (třeba uložit pod deku), kde se vyšší teplota šťávy udrží. Takto připravenou šťávu skladujte v teplotě do 15 °C.

Přírodní pasterizovaná šťáva slazená

Rozdrcené plody zalijeme vřelou vodou (na 1 kg drti přidáme 0,5 l vody), promícháme a necháme macerovat 2 hodiny. Potom vše vylisujeme a přidáme 650 g cukru na 1 l šťávy. Oslazenou šťávu přivedeme do varu,

zfiltrujeme a do množství 0,4–0,5 l přidáme 1 litr přírodní šťávy. Vše promícháme, nalijeme do předeřátých sklenic a pasterizujeme.

Četné rakytníkové výrobky, zejména šťávy, se dají výtečně kombinovat se šťávami nebo extrakty jiných druhů ovoce a zeleniny. Získané směsi často dosahují ještě vyšších léčebných vlastností a chuti než rakytníkové produkty samotné.

Šťáva připravená za tepla

Čerstvě sklizené plody rakytníku zahřejeme na 40 °C. Potom plody propasírujeme přes síto a scezením přes gázu oddělíme veškeré pevné částice. Šťávu můžeme použít k přípravě šťáv, džemů a zavařenin.

Rakytníko-meruňková šťáva

K přípravě se používají zejména plody raných odrůd rakytníku. Šťávy se připravují v různém poměru obou druhů ovoce. Směs šťávy se podle chuti doslazuje. Poté se šťáva zahřeje, plní do lahví a v nich se pasterizuje ve vodní lázni při teplotě 75–85 °C, poté se lahve těsně uzavřou.

Rakytníko-kdoulová šťáva

Zralé plody kdoule rozkrájíme, odstraníme z nich jádřince, přidáme 0,4 l vody na 1 kg plodů a vaříme 20 minut. Vše potom vylisujeme a smícháme v poměru 1 : 1 s oslazenou rakytníkovou šťávou (poměr šťávy a cukru 1 : 1). Směs pasterizujeme při 80–85 °C, rozléváme do předeřátých lahví a těsně uzavřeme.

Šťáva z rakytníku a aronie (černé jeřabiny)

Plody aronie umeleme na robotu nebo strojku na maso, na 1 kg dužniny přidáme 0,5 l vody a vytvořenou směs zahřejeme na 60 °C. Potom ze směsi vylisujeme šťávu. Doporučený poměr šťávy je 250 ml šťávy z rakytníku, 600 ml šťávy z aronie a 100 g cukru. Směs zahřejeme na 80–85 °C, rozléváme do předeřátých lahví a těsně uzavřeme.

Rakytňíko-hrušková šťáva

Příliš sladkou hruškovou šťávu lze s výhodou smíchat s kyselou rakytňíkovou šťávou. Uzářené a na kousky nakrájené hrušky zahřejeme na 50 °C a potom vylisujeme v robotu. Získanou šťávu mícháme s rakytňíkovou šťávou v poměru 1 : 1. Podle chuti přislazujeme cukrem. Směs zahřejeme na 75–80 °C, naléváme do lahví a pasterizujeme.

Šťáva z rakytňíku s muchovníkem

K přípravě této šťávy je potřeba použít plody z nejranějších odrůd rakytňíku zrajících v červenci. Plody muchovníku sklídíme, necháme změkchnout 2–3 dny, nadrtíme v robotu (nebo masovém strojku). Drť zalijeme vodou (2 dl na 1 kg drti), zahřejeme na 60 °C a po dobu 10 minut tuto teplotu udržujeme. Na robotu pak z drti vylisujeme šťávu, kterou smícháme v poměru 1 : 1 s čerstvou oslazenou rakytňíkovou šťávou a pasterizujeme.

Šťáva z rakytňíku, červené jeřabiny a mrkve

Z jeřabin vybíráme pouze zralé plody ušlechtilých konzervářských odrůd. Šťávu z jeřabin připravujeme tak, že plody nadrtíme a smícháme s vodou v poměru 1 : 1 váhových dílů a směs zahříváme 15 minut při 60 °C. Drť jeřabiny vylisujeme na šťávu. Čerstvě vylisovanou šťávu ze všech tří druhů plodů smícháme v poměru 1 : 1 : 1 a doplníme podle chuti 35% cukerným sirupem a pasterizujeme.

Šťáva z rakytňíku a černého rybízu

Plody černého rybízu nadrtíme a smícháme v poměru 1 sklenice vody na 1 kg rybízu a zahřejeme na 70 °C po dobu 20 minut. Z rybízu vylisujeme šťávu a tu smícháme s čerstvě vylisovanou rakytňíkovou šťávou a cukerným sirupem. Šťávu připravíme ve složení 350 ml rybízové šťávy, 150 ml rakytňíkové šťávy a 500 ml 30% cukerného sirupu. Směs zahřejeme na 85 °C a rozléváme do lahví.

Rakytníko-jablečná šťáva

V období zrání jednotlivých odrůd rakytníku zraje současně široká škála podzimních odrůd jablek, což umožňuje připravit kombinovanou šťávu z obou druhů ovoce. Osvědčený poměr jednotlivých složek tvoří 500 ml jablečné, 500 ml rakytníkové šťávy a 100 g cukru. Připravenou směs pro dlouhodobé skladování tepelně ošetříme, podobně jako v předchozích případech.

Rakytníková šťáva s mrkví a celerem

Celerová šťáva má mnoho významných účinných látek a dá se vhodně kombinovat s ostatními druhy zeleninových a ovocných šťáv. Ve směsích si plně zachovává své léčivé účinky. Osvědčený poměr jednotlivých šťáv je: rakytníková šťáva 1 díl, mrkvová 3 díly, celerová 0,5 dílu.

Šťáva z rakytníku, červené řepy a mrkve

Jednotlivé šťávy se míchají v poměru 1 : 1 : 1 nebo 1 : 0,5 : 1 váhových dílů a podle potřeby se osladí. Pasterizuje se výše uvedeným způsobem.

Rakytníková šťáva s mátou a medem

V kotlíku povaříme a necháme vyloužit v 1 dl vody 5 lístků máty. Ve 2 dl horké vody rozpustíme 50 g medu. Potom výluh z máty, rozpuštěný med a 6 dl rakytníku smícháme dohromady.

Šťáva z rakytníku s mrkví a sladkou smetanou

Ze 3 mrkví vylisujeme šťávu, doplníme 2 dl sladké smetany a několik lžic rakytníkové šťávy s dřením.

Rakytníková šťáva se sladkou smetanou a žloutkem

Ke 2 dl rakytníkové šťávy přidáme 2 vaječné žloutky utřené s 8 lžicemi cukru. Vše důkladně promícháme, rozlijeme do pohárů a před podáváním ozdobíme šlehačkou.

ALKOHOLICKÉ NÁPOJE Z RAKYTNÍKU

Rakytníkový likér

Likér se jednoduše připravuje tak, že demižon zaplníme ze 2/3 zralými a omytými rakytníkovými plody a dodáme cukr v poměru 1 : 1. Hrdlo demižonu uzavřeme dvěma vrstvami gázy. Po měsíci kvašení je likér hotov. Část slijeme a demižon doplníme 30% cukerným sirupem. Podruhé likér sléváme po 2–3 měsících. Je méně nasycený aromatickými látkami než první frakce, ale má výtečnou chuť.

Dezertní víno

Z rakytníku můžeme připravit skvělá dezertní vína, avšak nelze pro ně použít pouhou velmi kyselou rakytníkovou šťávu. Proto šťávu ředíme vodou a doplňujeme ji cukrem. Jako nejvhodnější se ukázal přídavek 1,6 litru vody a 510 g cukru na 1 litr rakytníkové šťávy. V období kvašení vína se ještě přidává 4., 7. a 10. den po 100 g cukru do uvedeného množství. Správně připravené víno by mělo obsahovat 13% zbytkového cukru, 0,7% kyselin a 13% alkoholu. Takto získáme velmi kvalitní víno oranžové barvy s obsahem 14% alkoholu.

KOMPOTY

Pro přípravu kompotů používáme pevné, ještě ne příliš zralé plody. Při plnění do sklenic plody stlačujeme až k okrajům a zaléváme 60–65% cukerným roztokem (850–900 g cukru na 1 litr vody). Pokud chceme kompot sladší, dáváme vyšší koncentraci sirupu, 65–70% (1,2 kg cukru na 1 litr vody). Sklenice zavíčkujeme a pasterizujeme. Ve sklenicích by mělo být dosaženo pasterizační teploty 85 °C. Doba pasterizace sklenic o obsahu 500 ml je 15 min, sklenic o obsahu 1000 ml je 20 minut. Můžeme připravovat také rakytníkové kompoty v kombinaci se sladkým ovocem (jablka, hrušky). K zalití ovoce potom používáme méně sladký nálev (30%), připravený rozpuštěním 430 g cukru na 1 litr vody. Pasterizujeme stejně jako v předchozím případě.

Rakytníkový kompot ve směsi s jablky a černoplodou jeřabinou

Do sklenic vkládáme na kusy nakrájená jablka, plody černoplodé jeřabi-
ny a 30% rakytníkových plodů. Zaléváme 70% cukerným sirupem. Při
přípravě cukerného sirupu můžeme přidávat hřebíček nebo kousky sko-
řice.

Plody rakytníku prosypané cukrem

Omyté a okapané plody vrstvíme do sklenic a prosypáváme je cukrem
v poměru 1 : 1. Skladujeme v chladničce. Po odebrání části plodů dopl-
níme sklenici cukrem.

ZAVAŘENINY, DŽEMY, POVIDLA, PYRÉ

Zavařenina z rakytníku

K výrobě zavařenin používáme nepřezrálé plody. Nejdříve připravíme
cukerný sirup. Na 1 kg ovoce navážíme 1,5–1,7 kg cukru, který rozpus-
tíme ve 2–3 dl vody. Horkým sirupem zalijeme ovoce a necháme stát po
dobu 6–8 hodin. Ovoce s cukrem přivedeme do varu na dobu 5–10 mi-
nut. Směs necháme zchladnout a po několika hodinách var opakujeme
2–3×, dokud není zavařenina dostatečně hustá. Celková doba varu trvá
maximálně 40 minut.

Velmi speciální zavařeninu můžeme připravit z rakytníku v kombi-
naci s mrkví. Očištěnou mrkev nakrájíme na kostky a ty 3 minuty vaříme
ve vodě. Vodu z mrkve slijeme a k mrkvi přidáme rakytníkovou šťávu. Ke
směsi přidáme cukr v poměru 1 : 1. Hotovou zavařeninu naléváme do
sterilních sklenic a pevně uzavřeme.

Rakytníkovou zavařeninu můžeme připravovat i s vlašskými ořechy
a to tak, že 200 g jader vlašských ořechů umeleme a vaříme v cukerném
sirupu po dobu 20 minut. Sirup připravíme rozpuštěním 1,5 kg cukru
ve 4 dl vody. Zchladíme na 80 °C a přidáme plody rakytníku. Na plném
ohni přivedeme ovoce do varu a vaříme na mírném ohni. Zchladlou za-
vařeninou plníme sterilní sklenice.

Džem
Džemy se od zavařeniny liší v tom, že plody jsou měkké a méně rozvařené. Hotový džem se po natření nesmí roztékat. Připravuje se buď ze samotného rakytníku, nebo ve směsi s muchovníkem nebo se zimolezem, případně v kombinaci s jablky. Džem připravujeme z dřeně vybraného ovoce, které propasírujeme přes síto a povaříme s cukrem, nebo ovoce nejdříve pomeleme a potom doplníme cukr a dohusta povaříme. Výtečný džem získáme z ovoce obsahujícího velký podíl pektinu, a proto jsou vhodné druhy jako plody muchovníku, skalníku (*Cotoneaster integerrimus*), zimolezu. Výborné kombinace jsou s jablky, hruškami, broskvemi. Aby džem rychle ztuhnul a neztratil svou přirozenou barvu a chuť, doporučuje se vařit jej po malých várkách – maximálně po 1 kg. V závislosti na textuře a druhu ovoce je možno džem buď sterilizovat anebo povařit s přídavkem želírovacího přípravku či bez něj. Vyrábíme-li džem ze sladkých plodů, doporučuje se následující poměr ovoce: 300 g rakytníku, 300 g jablek nebo zimolezu a 700–800 g krystalového cukru.

Syrový džem z rakytníku připravený za studena

Rozdrcené plody rakytníku (případně šťávu z plodů vylisovanou na mlýnku Tutti-Frutti nebo na kuchyňském robotu) smícháme ve váhovém poměru 1 : 2 s cukrem. Takto připravený džem je možno uchovávat v temnu i při teplotě 20–24 °C po dobu 2–3 let. Podíl cukru můžeme snížit, pokud džem skladujeme v ledničce nebo pokud přidáme vhodný konzervační prostředek (např. kyselinu sorbovou). V průběhu skladování se ve sklenici vytvoří 2 vrstvy. V horní vrstvě jsou slupky plodů, semena a tuhá část plodů a ve spodní vrstvě je zlatavá průhledná šťáva.

Džem z rakytníku I

Vylisovanou šťávu z rakytníku smícháme s cukrem v poměru 1 : 1 váhových dílů a zahříváme na 80 °C až do rozpuštění cukru. Rozléváme do sklenic a pasterizujeme 10 minut. Potom sklenice těsně uzavřeme a obrátíme dnem vzhůru.

Čerstvou šťávu z rakytníku můžeme také konzervovat bez tepelné sterilizace. Šťávu smísíme při poměru 1 : 1 s cukrem tak, že šťávu i cukr

dáme do mixeru, na 1 litr směsi přidáme 1–2 balíčky Pektogelu a vše mixujeme homogennizujeme. Tuto směs nalijeme do sklenic, a když vytuhne, dáme na povrch 1–2 lžíce pískového cukru. Sklenice uzavřeme celofánem. Takto, konzervován cukrem, vydrží džem kvalitní celý rok.

Pyré

Pyré je propasírované ovoce. Před propasírováním ovoce zahřejeme (nejlépe v páře) za účelem změknutí dužniny. Do propasírovaného ovoce přidáme cukr, vše zahříváme při 80 °C a horké rozléváme do sklenic a pasterizujeme. Několik receptů popisuje různé kombinace druhů ovoce. Do 1 kg pyré z jablek nebo hrušek přidáme 0,3 kg rakytníkového pyré a 0,5 kg cukru. Výtečné pyré získáme kombinací 1 kg pyré z rakytníku, 0,25 kg pyré z hlohu a 0,25–0,5 kg cukru. Pokud se připravuje pyré ze samotného rakytníku, zvýšíme dávku cukru na 1 kg do 1 kg pyré. Velmi zajímavé pyré získáme v kombinaci mrkve, dýně a rakytníku.

Povidla

K přípravě povidel používáme šťávu z přezrálých, měkkých a drobných plodů rakytníku. Povidla připravujeme dlouhým vařením na malém plameni v nádobě, ve které se zahušťovaná hmota na dně nepřipalí (např. v teflonové nádobě). Snažíme se vařit malé dávky ovoce (do 1 kg). Na konci vaření přidáme cukr a opět vaříme. Povidla jsou hotova, když nestékají po vařečce, ale spadají po kouskách. Vhodné složení povidel je 2 dl rakytníkové šťávy, 1 kg hrušek nebo jablek, 0,6 kg cukru.

Kandované ovoce

Zralé plody rakytníku omyjeme a osušíme. Slazenou rakytníkovou šťávu bez dřeně nebo cukerný sirup (1 díl vody, 1 díl cukru) přivedeme do varu a přidáme rakytníkové plody. Ovoce vaříme na mírném ohni, až plody zprůhlední. Ovoce vybereme z cukerného roztoku, rozložíme na pergamenovém papíře do nízké vrstvy moučkového cukru a uložíme do krabice. Pokud je kandované ovoce uloženo v suchu, může vydržet delší dobu. Spolu s rakytníkem je možno kandovat kousky mrkve, melounu

a dýně, které nemají dostatek kyselin. Ještě lepší chuť ovoce získá, přidáme-li během vaření do cukerného roztoku plátky citrónu nebo pomeranče.

POMAZÁNKY

Tvarohová pomazánka s mrkví a rakytníkem

Ke 100 g měkkého tvarohu a 100 g strouhaného tvrdého sýra přidáme 1 nastrohanou mrkev, přidáme 3 lžíce rakytníkové šťávy s dužninou, trochu rozinek a vanilkového cukru. Nakonec vše dokonale ušleháme.

Máslo s rakytníkem

K 1 kg másla přidáme 400 ml dužniny z rakytníku a 400 g cukru krupice. Vše zpracujeme v mixeru. Vzniklý produkt má přitažlivou zlatavou barvu a navíc je obohacen tokoferolem a karotenem. Z takto připraveného másla můžeme připravit pomazánku s mrkví. Vařenou mrkev propasírujeme na jemno a ke 100 g mrkve přidáme 125 g rakytníkového másla a vše našleháme v mixeru.

Rakytníková pomazánka s dýní

Ke 100 g měkkého tvarohu přidáme 1 lžíci rakytníkového oleje s dužninou, 3 lžíce nastrohané dýně, nasekanou nať kopru nebo petrželky a 4 utřené stroužky česneku. Vše důkladně promícháme, případně našleháme.

Pomazánka s rakytníkem, dýní a žloutky

4 vejce uvaříme natvrdo. Žloutky utřeme s 40 g pomazánkového másla a 4 lžičkami nastrohané syrové dýně. Přidáme 1 lžíci nasekané koprové nati a 2 lžičky rakytníkového oleje. Podle chuti osolíme a opepříme. Ušleháme a podáváme ozdobené nasekaným bílkem a petrželovou natí.

Pastinák s rakytníkem a květy pampelišky

Utřeme 70g měkkého tvarohu se 100g strouhaného sýra. Přidáme 3 lžíce květů pampelišky (zbavených zelených květních lůžek) a 2-3 lžíce rakytníkové šťávy i s dužninou. Vše dobře utřeme.

JINÉ KOMBINACE

Rakytník s česnekem

1 litr vylisované dužniny z rakytníkových plodů smícháme s 50g rozetřeného česneku, přidáme sůl a podle chuti cukr. Uzavřená sklenice s tímto dresinkem se musí skladovat v chladu. Získáme velmi zajímavou zálivku.

NAKLÁDANÝ RAKYTNÍK

Nakládání spoléhá na konzervační účinky kyselin (působení kyseliny octové a nízkého pH). Za takových podmínek se uchovává původní obsah účinných látek, zejména vitaminů.

Rakytník v kyselém nálevu

Zralé a pevné plody rakytníku plníme do sklenic. Nálev připravujeme z 0,45l vody, 100ml jablečného octa, 0,4kg cukru, 5ks nového koření, kousku skořice, 5ks hřebíčku. Nejprve ve vodě rozpustíme cukr, směs vaříme 10 minut a nakonec přidáme ocet. Koření dáme do sklenic. Teplota nálevu při plnění sklenic má být 80 °C. Uzavřené sklenice pak ve vodě pasterizujeme při 100 °C. Ve sklenicích by měla být teplota varu po dobu 3-4 minut.

Kysané zelí s rakytníkem

10kg hlávkového zelí, 200g soli, 0,8kg jablek, 200g plodů rakytníku, 5g kmínu, 0,3 kg pastináku, 0,2kg mrkve.

Nakrájíme mrkev a pastinák na kolečka. Malá jablka také nakrájíme. Nezralé plody rakytníku opereme a okapeme a to vše rovnoměrně

promícháme s nakrouhaným zelím, kmínem a solí. Uložíme do kameňáku nebo soudku a jednotlivé vrstvy řádně upěchujeme, abychom vytlačili veškerý vzduch. Kvasíme stejným způsobem a stejně dlouho jako normální kvašené zelí.

NÁPOJE BEZ ALKOHOLU

Pro přípravu kvalitních nápojů z rakytníku musíme splnit několik podmínek. Především musíme plody vytržít a odstranit zaslé, poškozené a zkažené plody. Potom je pečlivě vypereme ve studené vodě. Plody rakytníku po omytí necháme oschnout a teprve potom je zpracujeme. Plody během praní nikdy nenecháváme zbytečně několik hodin ve vodě. Často ale nemáme k dispozici čerstvé ovoce, a tak připravujeme nápoje ze surové nebo slazené šťávy.

Rakytníková šťáva se šlehačkou

Ušleháme dva vaječné žloutky s osmi polévkovými lžícemi cukru, přidáme sklenici rakytníkové šťávy, promícháme a nalijeme do čtyř pohárů. Před podáváním přidáme bez míchání oslazenou šlehačku.

Mrkvová šťáva se šlehačkou a rakytníkem

Tri mrkve nastrouháme na jemném struhadle, šťávu vymačkáme přes gázu, přidáme jednu sklenici šlehačky a 1–2 polévkové lžíce rakytníkové šťávy se dřením. Podáváme vychlazené, nikoliv studené.

Nápoj z jablečné, mrkvové a rakytníkové šťávy

Opereme a nakrájíme 5 jablek, vložíme do 400 ml horké vody a uvedeme do varu, necháme stát dvě hodiny a potom scedíme. Očistíme dvě mrkve, zpracujeme je v odšťavovači nebo nastrouháme na jemném struhadle a šťávu vymačkáme přes gázu. Šťávu smícháme s jablečným nálevem a přidáme 2–3 polévkové lžíce rakytníkové šťávy, nejlépe s dřením.

Nápoj ze šípků s borůvkami a rakytníkem

Tři polévkové lžíce rozdrcených šípků a jednu polévkovou lžici sušených borůvek zalijeme pěti sklenicemi vařící vody. Necháme ustát 20–30 minut, scedíme, přidáme čtyři polévkové lžíce čisté neslazené rakytníkové šťávy, důkladně promícháme a necháme vychladit.

Nápoj ze syrovátky a rakytníku

Do čtyř sklenic syrovátky přidáme jednu sklenici vody, osm polévkových lžic rakytníkové šťávy s dřením a dvě polévkové lžíce medu. Vše rozmixujeme a podáváme.

Nápoj z rakytníku s šípkou a mrkví

Do nálevu ze tří polévkových lžic sušených šípků přidáme šťávu ze dvou mrkví a deset polévkových lžic rakytníkové šťávy s dřením, přidáme cukr podle chuti. Doplníme na 1 litr studenou převařenou vodou.

Nápoj z rakytníku a květů pampelišky

V 1 litru vody uvaříme dvě jablka a do ještě horké scezené šťávy přidáme dvacet květů pampelišky, dvě polévkové lžíce medu a 3–5 polévkových lžic rakytníkové šťávy s dřením. Podáváme chlazené.

Mléčný nápoj s rakytníkem

Do 0,5 litru ochlazeného mléka přidáme 4–5 polévkových lžic oslazené rakytníkové šťávy s dřením. Rozmixujeme a podáváme ve vysokých pohárech.

Koktejl z rajske a rakytníkové šťávy

1 litr rajske šťávy, 1 dl rakytníkové dřeně se podle chuti dosolí.

Osvěžující nápoj z meruněk a rakytníku

60 g meruňkové šťávy a dženu, 40 g rakytníkové šťávy, 50 g cukerného sirupu, 1 dl sodovky. Vše promícháme a přidáme kostky ledu.

Jablečný koktejl s rakytníkem

8 dl jablečného moštu, 1 dl přírodní rakytníkové šťávy, 3 lžičky medu. Všechny přísady společně důkladně smícháme v mixeru a podáváme s kostkami ledu.

Rakytníkový kefírový koktejl

V mixeru rozmícháme rakytníkovou šťávu s medem nebo cukrem. Odděleně našleháme kefír a oba nápoje spojíme. Ve sklenicích zchladíme a podáváme. Je to vhodný nápoj zejména pro horké letní dny. Další kombinací je koktejl se 140 ml rakytníkové šťávy a 25 ml smetany, případně směs rakytníkové, jablečné a rybízové šťávy v poměru 1 : 1 : 1, případně směs rakytníkové a mrkvové šťávy se smetanou v poměru 1 : 1 : 4 dílů.

Rakytníkový fiz

Pro 4 porce fizu potřebujeme 100 ml rakytníkové šťávy, bílek ze 2 vajec, šťávu ze 2 citrónů, med a sodovku. Vše pečlivě našleháme, scedíme přes sítko, rozdělíme do sklenic a doplníme sodovkou. Nápoj má velmi přitažlivou chuť. Osvěžující nápoje lze dělat i bez bílků pouze se sodovkou.

SALÁTY

Salát z rakytníku a mrkve

K 0,25 kg plodů rakytníku přidáme 0,40 kg nastrouhané mrkve a 150 g smetany nebo majonézy a vše dle chuti osladíme.

Salát z rakytníkových plodů, mrkve, křenu a jablek

Použijeme 3 jablka, 3 mrkve, kus kořene křenu, 1 dl rakytníkové šťávy a 1 dl smetany. Mrkev a křen jemně nastrouháme, přidáme jablka, rakytníkovou šťávu, smetanu, sůl a cukr. K salátu můžeme přidat lístky koriandru.

Rakytníkový salát s červenou řepou

Na 0,4 kg vařených a nastrouhaných nudliček červené řepy se přidá 0,25 kg plodů rakytníku nebo rakytníkové šťávy s dřením a 100 g majonézy, cukr, sůl a podle chuti česnek. Podává se jako chutná příloha k masným i zeleninovým pokrmům.

Salát z čekankových puků s rakytníkovým olejem

Čekankové puky nařezané na kolečka zalijeme rakytníkovým olejem. Přidáme smetanu, 2 lžíce rakytníkové šťávy a měkký tvaroh. Salát je vhodnou součástí diety pro diabetiky.

Salát z rakytníku, mrkve, jablek a kopřivových listů

2 jablka a 2 mrkve jemně nastrouháme. Mladé kopřivy opereme, jemně nakrájíme, osolíme a promneme. Potom kopřivové listy smícháme s jablky, mrkví a přidáme 1–2 lžíce oslazené rakytníkové šťávy s dřením a 1 dl kefiru. Před podáváním necháme 15–20 minut uležet.

Salát z ovoce a zeleniny

1 jablko, 1 hruška, 1 mandarinka, 3 vařené brambory, 1 mrkev, 1 ořech, 1 dl rakytníkových plodů, několik listů hlávkového salátu, 1 dl majonézy, sůl.

Oloupané jablko a hrušku nakrájíme na drobné kostky, přidáme nakrájené brambory a mrkev, přidáme rozdrcená ořechová jádra, plody rakytníku a nakrájený hlávkový salát. Přidáme majonézu, osolíme, promícháme a jednotlivé porce zdobíme listy salátu a mandarinkovými dílky.

Salát z červené řepy, okurek a rakytníku

2 středně velké kořeny červené řepy, 1 čerstvá okurka, 1 střední kořen křenu, 1 dl rakytníkové šťávy, 2 lžíce smetany, 1 lžička cukru, zelená cibulová nať, sůl dle chuti.

Očištěnou červenou řepu nakrájíme na malé kostičky a uvaříme do měkka. Smícháme s hrubě nastrouhanou okurkou, rakytníkovou šťávou, nastrouhaným křenem, smetanou a nakrájenou cibulovou natí. Vše mírně osolíme a osladíme.

Salát z jablek a rakytníku s křenem

1 střední kořen křenu, 4 jablka, 1 dl rakytníkové šťávy s dřením, 1 dl smetany, 200 g vařené červené řepy a sůl s cukrem podle chuti.

Křen jemně nastrouháme a přidáme na kostičky drobně nakrájená jablka a vařenou červenou řepu nastrouhanou na hrubém struhadle. Vše osolíme a osladíme, promícháme, zalijeme rakytníkovou šťávou a zdobíme plody a listy rakytníku.

Salát z rakytníku, dýně a jablek

Syrovou dýni oloupeme a jemně nastrouháme, smícháme s jablky a zalijeme rakytníkovou šťávou. Doplníme nastrouhané vlašské ořechy a osladíme medem. Na 0,5 kg dýně dáváme 1 dl rakytníkové šťávy, 3 jablka a 3 lžičky medu.

POLÉVKY

Polévka z dýně s rakytníkovou šťávou
 Tykev nařezanou na kousky zalijeme vřelou vodou a vaříme 10 minut. Potom polévku necháme vychladnout a přidáme oslazenou rakytníkovou šťávu. Na 0,2 kg dýně přidáme 0,5 litru vody a 1 dl rakytníkové šťávy.

Studená polévka z rakytníku a jablek
 3 dl plodů rakytníku, 4 jablka, 2 dl jablek, 3 dl cukru, 1 lžíce bramborového škrobu.

Rakytníkové plody vytrídíme, omyjeme a povaříme po dobu 10–15 minut s 1 l vody. Potom považené plody prolisujeme. Ke vzniklé šťávě přidáme cukr a drobně nakrájená jablka a krátce povaříme. Do horké tekutiny přidáme škrob. Polévku podáváme studenou a do talíře přidáme kyselou smetanu nebo šlehačku.

Boršč s rakytníkem

1 mrkev, 1 petržel, 1 malý celer, 1 cibule, 0,5 kg červené řepy, 2 dl mléka, 2,5 lžíce hladké mouky, 2,5 lžíce rostlinného másla, 2,5 lžíce smetany, 1 lžíce cukru, 3 lžíce rakytníkové šťávy bez cukru, sůl, 2 dl okyseleného vývaru.

Kořenovou zeleninu oškrábeme, nakrájíme na kostičky a vaříme do měkka, přidáme rakytníkovou šťávu. Z mouky a rostlinného másla připravíme jíšku, kterou zalijeme mlékem. Vše slijeme dohromady, přidáme smetanu, okyselený vývar, sůl a cukr podle chuti a krátce společně povaříme.

Studená polévka z rajčat a rakytníkové šťávy

5 zralých rajčat, 2 dl rakytníkové šťávy s dřením, 2 dl smetany, 2 dl vařené rýže a sůl s cukrem podle chuti.

Rajčata oloupeme a prolisujeme. Vzniklou dřeň smícháme se studenou převařenou vodou, rakytníkovou šťávou a osolíme a přidáme cukr podle chuti. Můžeme podávat s vařenou rýží.

MASOVÉ A RYBÍ POKRMY

Dušené kuře s rakytníkovou omáčkou

1 středně velké kuře, 100 g čerstvých plodů rakytníku, 50 g rozinek, 1,5 lžice cukru, sůl.

Kuře rozdělíme na porce a s trochou soli dusíme do měkka. Porce vyjmeme a vývar scedíme. Na pánvi v bujónu po dobu 5–10 minut povaříme plody rakytníku s rozinkami a vše osladíme. Omáčkou poléváme porce dušeného kuřete.

Pikantní slepice s rakytníkovou omáčkou

1 kg slepice, 1 lžice másla, 0,5 lžice hladké mouky, 3–4 stroužky česneku, 1 lžice nasekané petrželky, 2–3 bobkové listy, 0,5 lžičky provensálského koření, 10 oliv, 2 dl rakytníkové šťávy, 2 dl masového vývaru, pepř a sůl podle chuti.

Slepici vykostíme a malé porce masa osolíme, opepříme a rychle obděláme na másle, zasypeme moukou, přidáme rozmačkaný česnek, bobkový list, petrželovou nať, provensálské koření, olivy, vše zalijeme rakytníkovou šťávou a bujónem. Dáme péci do trouby na dobu 45–50 minut.

Vepřové plecko s rakytníkovým pyré

0,6 kg vepřového plecka, 60 g propasírovaných rakytníkových plodů, 2 menší cibule, 2 lžice rostlinného tuku.

Maso nakrájené na malé kousky osolíme, opepříme a obděláme na tuku. Potom vše zalijeme vodou a hodinu dusíme. Přilijeme propasírovanou dřevěnou rakytníku a dále dusíme maso do měkka.

Šašlik

Skopovou kýtu nařežeme na kousky, osolíme, opepříme, přidáme drobně nasekanou cibuli, 2 lžice rakytníkové šťávy a promícháme. Vše zakryjeme pokličkou a necháme marinovat na chladném místě do příštího dne. Potom maso rožníme, případně dáme péci do trouby.

Dušené rybí filé s křenem a rakytníkem
500 g filé, 100 g strouhaného křenu, 100 g neslazeného rakytníkového pyré, 2 dl rybího vývaru, 1 dl smetany, 1 lžíce hladké mouky, 2 lžíce rostlinného tuku, nasekaná petrželka, sůl.

Na dno kastrolu vymazaného tukem dáme tenkou vrstvu křenu a část rakytníkového pyré. Na tuto vrstvu uložíme osolené porce filé a na to opět dáme křen a vše zalijeme zbytkem rakytníkového pyré. Podle potřeby přidáme rybí bujón a hodinu dusíme. Z hotového pokrmu odlijeme část vývaru, přidáme smetanu s moukou a máslem a 15–20 minut povaříme.

OMÁČKY

Česneková omáčka s rakytníkovou dření
K přípravě použijeme 2 hlavičky česneku, 2 lžičky papriky, 1 žloutek, 3 lžíce pomazánkového másla, 2 lžičky rakytníkového oleje, 2 lžíce rakytníkové dřeně.

Utřený česnek smícháme s mletou červenou paprikou, přidáme žloutek, pomazánkové máslo a rakytníkový olej. Poté do směsi vlijeme rakytníkovou šťávu a vše důkladně promícháme. Omáčka je vhodná k masovým, rybím i zeleninovým pokrmům.

Rakytníková omáčka k zeleninovým a houbovým pokrmům
Ze 40 g másla, 40 g hladké mouky a soli připravíme základ pro bešamelovou omáčku. Osmaženou jíšku zalijeme 4 dl mléka a vaříme 15 minut. Omáčka má mít hustou konzistenci. Odděleně rozmícháme 250 ml smetany s 2 žloutky a vše vlijeme do bešamelové omáčky. Nakonec do omáčky přidáme 3–4 lžíce rakytníkové dřeně.

Tatarská omáčka s rakytníkem
120 g majonézy připravené z rakytníkového oleje, 120 g nakládaných hub ve sladkokyselém nálevu, 120 g nakládané okurčičky, 1 lžíce zelených bylinek, sůl a cukr dle chuti.

Houby a okurčičky nakrájíme na drobné kousky a smícháme je s majonézou. Osolíme, osladíme a přidáme drobně nasekanou petrželku a cibulovou nat. Pokud je omáčka příliš hustá, můžeme ji rozředit masovým vývarem.

Pikantní omáčka

2 lžíce rakytníkových povidel, 1 lžíce stolní hořčice, 1 lžíce nastrouhaného křenu, 2,5 lžíce smetany.

Povidla důkladně promícháme s křenem, hořicí a smetanou. Podáváme k masným pokrmům.

Rakytníková omáčka s rajčaty a červenou paprikou

Na masovém strojku zpracujeme 5 kusů červené papriky a rajčat, přidáme 3 dl horké vody a vše 5–7 minut povaříme, zakryjeme pokličkou a za horka necháme vše uležet po dobu 25 minut. Do vychladlé směsi přidáme 1 dl rakytníkové dřeně, 2 lžíce rostlinného tuku, sůl a vše dobře promícháme.

Omáčka do ovocných salátů

2 dl plodů rakytníku, 1 sladký pomeranč, 4 dl smetany, 2 lžíce cukru, 0,5 dl libovolného likéru, špetka skořice.

Omyté a okapané plody rakytníku propasírujeme přes síto. Nastroujeme trochu pomerančové kůry a pomeranč vymačkáme. Nakonec rakytníkovou i pomerančovou šťávu dobře smícháme se smetanou, cukrem, pomerančovou kůrou a dochutíme skořicí a likérem. Touto omáčkou potom můžeme zalévat různé druhy ovocných salátů.

BEZMASÉ POKRMY

Mrkvovo-jablečné suflé s rakytníkovou šťávou

3 kusy mrkve dusíme ve 100 ml mléka do měkka. 2 jablka spolu s mrkví umeleme na masovém strojku. Přidáme 1 lžici krupice, smícháme

s 1 syrovým žloutkem a 50 g másla a přidáme ušlehaný bílek. Vše promícháme a směsí naplníme tukem vymazané formičky. Podáváme s rakytníkovou šťávou.

Livance ze sucharů s jablky a rakytníkovou šťávou

Roztlučeme 150 g bílých sucharů, které prosejeme a namočíme ve 2 sklenicích mléka. Nastrouháme 100 g jablek, smícháme se suchary, 1 vejcem, 2-3 lžicemi sladké rakytníkové šťávy s dřením, osolíme a vše důkladně promícháme. Livance smažíme na pánvi. Z rakytníkové dřeně můžeme připravit rýžový, případně mrkvovo-tvarohový pudink či náplň do palačinek.

Taštičky s rakytníkem

Těsto: 4 dl polohrubé mouky, 1 vejce, 1 lžíce másla. Náplň: 0,5 kg zralých plodů rakytníku, 7 lžic cukru moučky, sůl, vanilkový cukr.

Těsto připravíme smícháním másla, mouky s trochou vody a předem našlehaným vejcem. Potom těsto vypracujeme tak, aby mělo stejnoměrnou a hladkou konzistenci. Těsto vyválíme na 2 mm a postupně z něj vykrajujeme kolečka.

Omyté a okapané plody rakytníku pak klademe na vykrájená kolečka těsta a zasypáváme je cukrem. Těsto zabalíme do tvaru taštiček, které vkládáme do osolené vařící vody. Uvařené taštičky klademe na talíře a zasypáváme směsí moučkového a vanilkového cukru a poléváme rozpuštěným máslem nebo smetanou.

Žemlovka s rakytníkem

1 dl plodů rakytníku, 1 veka, 1 lžíce másla, 6 lžic cukru, 200 ml mléka, 2 vejce, vanilkový cukr.

Veku nakrájíme na plátky. Formu remosky nebo plech vymažeme máslem a na dno klademe plátky veku namočené v oslazeném mléce s ušlehaným vejcem a vanilkovým cukrem, jednotlivé vrstvy plátků veku prokládáme vrstvou plodů rakytníku. Na vrchní vrstvu veku nalijeme zbývající mléko, pocukrujeme a přidáme rozpuštěné máslo. Žemlovku pečeme do zlatova.

Jemný tvarožník s rakytníkem

8 vajec, 600 g měkkého tvarohu, 150 g másla, 1–2 brambory, 1 lžíce hrubé mouky, 1 lžíce krupice, tuk na vymazání formy, vanilkový cukr, 1 dl plodů rakytníku, 2 lžíce nastrouhané pomerančové kůry.

Formu na pečení vymažeme tukem. Dvě menší brambory oloupeme a uvaříme. Vaječné žloutky oddělíme od bílků. Máslo rozpustíme. Brambory s tvarohem propasírujeme a dáme do větší mísy, přidáme rozpuštěné máslo a postupně přidáváme žloutky a cukr. Jakmile dosáhneme stejnoměrné konzistence míchané hmoty, přidáme zbylý cukr a vanilkový cukr. Dotuha ušlehané bílky jemně vmícháme spolu s krupicí, pomerančovou kůrou a rakytníkovými plody. Vše dobře rozmíchané naplníme do formy. Pečeme 1 hodinu v troubě při 160 °C.

Tvarohový krém s rakytníkem

V mixeru utřeme 10 g másla, 1 vejce, 1 dl mléka a 250 g tvarohu. Podáváme se sladkou rakytníkovou šťávou.

Rakytníková zmrzlina

0,5 litru slazené rakytníkové šťávy rozředíme 0,5 l vody. Směs zahřejeme, přidáme 10 g předem namočené želatiny, promícháme a zahřejeme ve vodní lázni. Zchladíme, zpracujeme v mixeru, rozlijeme do formiček na zmrzlinu a dáme do mrazničky. Chlazenou rakytníkovou šťávu můžeme přidávat i k obyčejné zmrzlině. Porce zmrzliny můžeme zdobit plody rakytníku.

Pyré z rakytníkové šťávy s krupicí

4 dl slazené rakytníkové šťávy s dřením přivedeme do varu a do ní postupně vsypeme 2 lžíce krupice (40 g). Vaříme 10 minut. Potom pyré zchladíme na 40 °C a našlehané vléváme do formiček.

Rakytníkové parfait (parfé)

0,4 litru rakytníkové šťávy s dřením podle chuti osladíme. Vše smícháme s 20 g předem namočené želatiny a vše zahříváme, aniž bychom dosáhli teploty varu. Potom vše zchladíme a smícháme s 0,5 l našlehané smetany, rozlijeme do formiček předem vypláchnutých studenou vodou a dáme do ledničky. Parfait z formiček vyklopíme na táč a ozdobíme plody a listy rakytníku.

Rakytníkové želé

K 1 litru rakytníkové šťávy přidáme 1 kg cukru a 10–12 g želatiny, která byla předem 6 hodin namočená ve vodě. Oslazenou rakytníkovou šťávu vaříme na mírném plameni, dokud vše nezhoustne na 1/3 původního obsahu. Potom vše zchladíme a rozléváme do formiček. Můžeme podávat se šlehačkou. K dlouhodobému uchování nalijeme želé za horka do prohrátých sklenic a pasterizujeme při 90 °C (po dobu 8 minut 0,5 l sklenice a 15 minut 1 litrové sklenice).

Pirohy s rakytníkovou a švestkovou náplní

1,2 l polohrubé mouky, 1 dl cukru, 4 dl smetany, 4 vejce, 0,25 kg rostlinného tuku, 0,5 lžičky prášku do pečiva. Náplň: 0,5 kg plodů rakytníku, 0,5 kg švestek, 3 dl cukru.

Do prosáté mouky přidáme prášek do pečiva, smetanu, máslo, sůl, cukr a na válu vypracujeme těsto. Těsto rozdělíme na 2 části a uložíme na 40 minut do chladu.

Jednu část těsta vyválíme do vrstvy 0,5 cm a uložíme na vymazaný plech. Švestky rozpůlíme, vypeckujeme a klademe na těsto. Na švestky klademe vrstvu rakytníkových plodů a hustě zasypeme cukrem. Zbylé těsto vyválíme a nařežeme z něj 0,5 cm široké pásy, které klademe na ovoce a vytváříme z něj hustou mřížku. Nakonec vytvoříme na obvodu okraj, kde mřížku spojíme se zbývajícím těstem. Pečeme v troubě při teplotě 180–200 °C po dobu 20–25 minut. Hotový moučník nakonec posypeme moučkovým cukrem.

Dvouvrstvé želé z rakytníku a černého rybízu

K 1 l šťávy z černého rybízu přidáme 1 kg cukru. Vše promícháme a varíme, dokud šťáva nedosáhne 1/3 původního obsahu. Hotové želé naléváme do poloviny obsahu misek. Po dokonalém zchladnutí rybízového želé naléváme druhou vrstvu – hotové rozehřáté želé rakytníku. Získáme tak dvouvrstvé želé lišící se barvou i chutí. Vrstva nemusí být jen z černého rybízu, ale i z aronie, malin či červeného rybízu. Můžeme připravit kombinované želé z různých plodů společně s rakytníkem a dosáhneme zajímavé kombinace chutí.

Tvarohový moučník s rakytníkem a ořechy

1 balíček tvarohu, žloutky ze 2 vajec, 50 g plodů rakytníku, 50 g vlašských ořechů, 3 lžíce másla, 5 lžic 30% smetany, 1 dl cukru, 1 vanilkový cukr.

Tvaroh našleháme s máslem. Žloutky utřeme s cukrem a na vodní lázni rozpustíme a spojíme s tvarohem. Přidáme omyté plody rakytníku, jemně nakrájené ořechy a vanilkový cukr. Necháme několik hodin uležet v chladničce.

TONIZUJÍCÍ NÁPOJE

Tonizující nápoje obsahují látky podporující nervový, hormonální a imunitní systém i oběhovou soustavu. V nich tvoří rakytník významný podíl. Příklady uvedených receptur nápojů ukazují některé zajímavé kombinace léčivých a adaptogenních rostlin.

Lipovo-rakytníkový čaj

2 lžíce lipového květu, 2 lžíce rakytníkových listů, 1 litr vody, med podle chuti.

Lipový květ s rakytníkovým listem zalijeme ve skleněné konvici horkou vodou a vše zakryjeme víčkem. Necháme vyluhovat 20 minut, slijeme a osladíme medem podle chuti.

Vitaminový balzám

0,5 lžičky listů máty, 0,5 lžičky heřmánkového květu, 0,5 lžičky sušených listů oregána, 0,5 lžičky rakytníkových listů a 7 lžiček černého nebo zeleného čaje dáme do konvice a vše zalijeme 6 dl vřelé vody. Po 7 minutách slijeme a pijeme neslazené.

Vitaminový čaj

Připravíme směs sušených listů se stejným podílem rakytníku, černého rybízu a brusinky. Do 2 dl vřelé vody dáme 1 lžičku směsi listů a macerujeme 10 minut. Čaj pijeme oslazený s medem.

Čaj pro diabetiky

1 lžičku směsi listů borůvky, rakytníku a lesní jahody zalijeme 2 dl vřelé vody a macerujeme 10 minut. Listy uvedených rostlin můžeme nahradit jejich plody.

Nápoj z šípků, borůvek, rakytníku s medem

3 lžíce nadrcených šípků a 1 lžíci sušených borůvek zalijeme 1 l vřelé vody. Necháme vyloužit po dobu 30 minut, procedíme a přidáme 3 lžíce rakytníkové šťávy a medu. Vše důkladně promícháme a zchladlé podáváme.

Rakytníkový nápoj s mátou a medem

Ve 2 dl horké vody necháme vyloužit 5 lístků máty. Výluh potom smícháme s 6 dl rakytníkové šťávy, 2 dl vody a 50 g medu. Nápoj je vhodné pít na noc vzhledem k jeho uklidňujícím účinkům.

Nápoj z rakytníkových a mátových listů

2 polévkové lžíce nasekaných listů rakytníku a 2 polévkové lžíce nasekaných listů máty zalijeme 3 litry vřelé vody a necháme vyluhovat po dobu 5 hodin. Potom výluh slijeme a přidáme 1 dl medu. Výluh působí jako

účinné tonikum odstraňující únavu a má obecně posilující vlastnosti. Je možno jej připravovat i ze samotných listů rakytníku.

Šípkový čaj s rakytníkem

150 g roztlučených šípků macerujeme 10 minut v 1 litru vřelé vody. Potom ke scezenému výluhu přidáme 3 lžíce oslazené rakytníkové šťávy.

PŘÍPRAVA EXTRAKTŮ Z RAKYTNÍKU K LÉČIVÝM ÚČELŮM

Při jednoduché přípravě tinktur, výluhů a čajů je třeba vědět, že 20 g drčených listů a kůry představuje jednu vrchovatou polévkovou lžici, 15 g je zarovnaná lžíce, 5 g je obsah čajové lžičky. Extrakty je možno získat povařením plodů, listů i větví rakytníku. Nebo můžeme použít klasický výluh 40%–50% vodkou.

Čaj z listů různých rostlin a rakytníku

5 čajových lžiček sušených listů rakytníku, 5 lžiček sušených listů kopřivy, 4 lžičky plodů černého rybízu, 2 lžičky nastrouhané mrkve. Vše zalijeme 200 ml vřelé vody a 4 hodiny luhujeme.

Speciální čaj pro diabetiky

2 lžičky listů rakytníku, 2 lžičky sušených borůvek, 1 lžíce zeleného ovesu, 4 lžičky fazolových lusků. Vše nadrtíme, dáme do termosky, zalijeme vřelou vodou a přes noc macerujeme. Všechny uvedené složky snižují obsah krevního cukru. Čaj s podobnými účinky můžeme připravit z listů rakytníku, klanoprašky, maliny, máty, lesních jahod. Vše sladíme medem.

Rakytníková mast

Do rozehrátého vepřového sádla se přidá rakytníkový olej, nepatrné množství včelího panenského díla (voští) a kousek borovicové pryskyřice.

Za tepla se přefiltruje přes plátýnko a nalévá se do misek. Kromě rakytníkového oleje je možno přidat i propolisovou tinkturu, případně květy měsíčku lékařského.

Rakytníkové listy

Listovou hmotu ošetřujeme tak, že nepoškozené listy sklízíme na jaře v průběhu kvetení až do konce června. Sušíme je okamžitě po sklizni na listech papíru nebo na sítu v tenké vrstvě na stinném místě. Při sušení by teplota neměla překračovat 80 °C.

Sušené listy skladujeme v papírových pytlích v tmavé, suché a chladné místnosti.

V Rusku se vyrábí farmakologický přípravek Hipporhamin, což je čistý extrakt z listů rakytníku. Tento fytoprodukt má protivirové účinky na různé kmeny chřipkových virů A i B, adenovirů, paramyxovirů, viru Herpes simplex, respiračního syncytiálního viru a viru HIV.

Rakytníková kůra

V listech i v kůře rakytníku je obsaženo mnoho makro i mikroelementů, zvláště vápníku a manganu. Nejzajímavější je obsah serotoninu. Kůra se má loupat z větví na jaře (březen, duben) v době, kdy v rostlinách proudí nejvíce mízy. Provedeme dva prstencové řezy kolem celé větve na vzdálenost 10–20 cm od sebe tak, že kůru prořízneme až na dřevo. Potom jedním podélným řezem oba prstencové nářezy spojíme a kůru z takto připravené části větve sloupneme. Rány po odříznutých větvích ošetříme stromovým balzámem. Kůru pak sušíme v tenké vrstvě v dobře větrané místnosti, nejlépe na sítu nebo rychlejším sušením v sušičce při optimální teplotě 40–45 °C. V průběhu sušení kůru často obracíme.

Vysušenou kůru skladujeme v papírových pytlích. Uchováváme ve stejných podmínkách jako sušené listy, aby nebyl materiál napaden plísní nebo hmyzem.

Jako lidový protirakovinný přípravek se v Rusku používá odvar 2 lžic kůry, která se povaří 2–3 hodiny v 0,5 l vody a procedí se. Pije se teplý odvar 1 dl 3× denně před jídlem. Nebo se též užívá 70% lihový extrakt kůry, 20 kapek 3× denně.

Rakytňíkový olej

Významným produktem zpracování rakytňíku je rakytňíkový olej. Jak již bylo zmíněno, tento olej vykazuje řadu příznivých účinků na lidský organismus.

Zmírňuje bolest, stimuluje regeneraci tkání, což znamená, že urychluje hojení ran, zejména popálenin. Urychluje růst vlasů, chrání buňky před poškozením radioaktivním zářením i před chemickými látkami, zlepšuje metabolismus tuků, aktivizuje činnost slinivky břišní a vykazuje antibakteriální vlastnosti.

V dužnině plodů je (z celkového obsahu oleje v plodech) obsaženo 80 %, v semenech 12 %, ve slupkách plodů 8 %. Olej je obsažen také v listech a v kůře větví. Obsah oleje v plodech silně kolísá podle odrůdy rakytňíku. Poslední výzkumy tvrdí, že nejvyšší regenerační účinky má olej ze slupek plodů.

Extrakce oleje

Poprvé byl rakytňíkový olej průmyslově extrahován na Altaji, v Bijsku, v roce 1949. Extrakce se v současnosti provádí různými způsoby. Nejpoužívanější a nejlevnější metodou je difúzní extrakce při použití jiných kvalitních potravinářských olejů. V malém měřítku v domácnosti je možno získat rakytňíkový olej následujícím postupem.

Výlisky rakytňíkových plodů dokonale vysušíme do 40 °C, aby se při vysoké teplotě nepoškodily účinné látky. Usušené výlisky umeleme na kávovém mlýnku nebo v tříštivém mlýnku na kávu. Výlisky smícháme s kvalitním rostlinným olejem, nejlépe olivovým, a umístíme v nádobě v místnosti v temnu po dobu 7 dnů. Každý den směs protřepeme. Potom výlisky vylišujeme přes hustou látku. Na objem 1 dílu (sklenice) rozdrcených výlisků se použijí 2–3 díly (sklenice) oleje. Olivový olej zde slouží jako rozpouštědlo rakytňíkového oleje z drti. Olej slijeme do skleněné nádoby a umístíme jej na temném chladném místě. Během extrakce se olej zbarví do oranžova. Kromě krásné oranžové barvy získá i rakytňíkovou vůni. Své vlastnosti si olej uchovává po dobu až 2 let. Tento olej, i když je v něm obsaženo asi jen kolem 4 % olejnatých látek z rakytňíku, už vykazuje léčebné účinky. Abychom zvýšili procentický obsah rakytňíkových látek, můžeme již obohacený olej použít při dalším zalití nové

várky rakytníkové drti a ještě více povýšit obsah podílem látek z rakytníku. Rozpouštěním se dále a více olej obohacuje.

Používá se také některých vhodných organických rozpouštědel, což umožní získat více karotenoidů. Nejúčinnější způsob je extrakce oleje ze sušené hmoty rozdrčených slupek a semen superkritickým CO_2 za vysokého tlaku. U takto získaného oleje nedochází ke kontaminaci použitým rozpouštědlem. Biotechnologickou metodou extrakce je zkvašování plodů rakytníku pivními kvasinkami, což umožní získat vyšší podíl rakytníkového oleje a karotenoidů. Často se diskutuje, jaká technologie pro získání oleje je nejvhodnější, aby byla co nejvíce zachována jeho biologická aktivita. Z tohoto pohledu se jeví jako nejlepší způsob lisování výkonnými lisami za studena.

Rakytníková mouka

V současné době pekárenské výrobky postrádají celou řadu důležitých živin. Doplněním mouky rakytníkovou moukou se nejen nahradí chybějící výživné složky, ale výsledný výrobek bude obohacen ještě o další vitaminy a minerály. Rakytníková mouka může být získána semletím zbytků po odlisování šťávy a oleje, tedy dokonalým využitím suroviny, nebo také vysušením a semletím sklizených celých bobulí rakytníku včetně semen.

Hmota bobulí rakytníku se vysuší, oddělí od semen a zbaví zbytků oleje. Potom se semele na mouku. Vznikne světle žlutý nebo světle oranžový sypký prášek. Na mouku se mohou semílat i usušené mladé výhonky s listy.

Bobule pro mletí mají mít maximálně 12 % vlhkosti a 1–6 % oleje. Zbytkový olej obsahuje karotenoidy, vitamin E, F, K. V mouce je také provitamin A.

Vysušená hmota bobulí a tedy i získaná mouka je pokladnicí velkého množství výživných a biologicky aktivních látek. Rakytníková mouka je zdrojem fenolických sloučenin: flavonoidů, katechinů, flavonolů (izoramnetin, kaempferol, quercetin). Dále obsahuje 5–50 mg karotenoidů, vitaminy B, niacin, kyselinu listovou. Také obsahuje organické kyseliny: jablečnou, vinnou, šťavelovou, jantarovou (až 4,2 % z celkového obsahu kyselin). Tato má aktivní fyziologickou schopnost zamezit toxickým účinkům léků a rentgenového záření na lidský organismus. V plodech

rakytníku řešetlákového, tedy i v mouce, jsou přítomny kumariny, biologicky aktivní látky, které jsou schopny zabránit vzniku krevních sraženin v cévách.

Obsah serotoninu hraje velkou roli v procesech excitace a inhibice přenosu nervových impulzů. Serotonin také zpomaluje růst abnormální tkáně.

Také byly nalezeny triterpenové kyseliny, které působí protizánětlivě, urychlují hojení ran a působí příznivě na krevní tlak (kyselina ursulová, kyselina oleanolová).

Mouka obsahuje hodně minerálů, včetně železa, manganu, bóru, síry, hliníku, titanu. Rakytníková mouka získaná po oddělení většiny lipidů obsahuje hodně bílkovin a pektinu. Lze ji doporučit jako další zdroj bílkovin (obsahuje až 18–20 %).

Obsah celkových cukrů v mouce z rakytníku je 2,5–3,75 %, vlákniny 15–23 %, pektinu 3,75–6,2 %. Podle obsahu vlákniny mouky rakytník převyšuje 7–10krát tradiční kultury jako žito a pšenice, a to umožňuje považovat rakytníkovou mouku za slibný zdroj vlákniny.

Mouku z rakytníku lze použít nejen jako přísadu do obilné mouky, ale také vytvořit řadu druhů dietního pečiva, stejně jako doplňků stravy, obohacené o vitaminy a o látky, které odstraňují toxiny a těžké kovy. Na ruském trhu jsou velmi oblíbené trvanlivé sušenky a také celá řada dietních pekařských a cukrárenských výrobků.

V kosmetice může být rakytníková mouka základem pro pletěvé výživné krémy a vitaminové masky.