

Rakytník rešetliakový *Hippophae rhamnoides* L.

Nenáročná, ale pritom veľmi dekoratívna okrasná drevina, ktorá sa využíva pri osadzovaní svahov, výsadbách okolo ciest, ozeleňovanie skládok sa v ostatných rokoch stále viac presadzuje v kozmetickom priemysle ale najmä vo farmácii. Rakytník rešetliakový pochádza z Východnej Ázie. Patrí k najmenej náročným rastlinám z hľadiska fyzikálnych aj biologických vlastností pôdy. Znáša kyslú aj mierne zásaditú pôdu, dokáže rásť rovnako na suchých aj vlhkých stanovištiach. Aj preto sa využíva na regeneráciu a ozeleňovanie zdevastovaných pôd po skládkach, nevadia mu výfukové plyny - preto sa často využíva aj na výsadby vegetačných pásov v okolí ciest. Vďaka hlbokým koreňom a tvorbe výmladkov rýchlo pokrýva pôdy a bráni jej erózii na svahoch. Z botanického hľadiska patrí medzi tzv. dvojdomé rastliny. Jednotlivá rastlina tvorí v dospelosti len samčie, alebo samičie kvety. Zároveň je však vetroopelivá, čo znamená, že pre tvorbu plodov na samičích rastlinách je potrebné, aby v primeranej vzdialenosti rástla aj samčia rastlina. Rastlina množená zo semena pohlavne dospieva v 3. - 4. roku života. Rozlíšenie samčích a samičích rastlín je relatívne jednoduché: púčiky samčích rastlín sú veľmi veľké, púčiky samičích sú malé a pritisnuté k výhonu. Vo výsadbe pre dostatočné opelenie stačí 1 samčia rastlina na 1-8 samičích. V praxi sa najčastejšie pestujú odrody Leikora alebo Hergo; ako opeľovač sa používa odroda Polmix. V ostatných rokoch boli vyšľachtené nové odrody, ktorých hlavnou prednosťou je menšie alebo žiadne otrnenie. Okrem estetickej hodnoty majú plody rakytníka aj vysokú nutričnú hodnotu. Obsahujú široké spektrum stopových prvkov a majú aj značný obsah biologicky aktívnych látok. Najvýznamnejším je vitamín C, ktorého obsah kolíše až nad 1000 mg/100 g. Ďalšie veľmi cenné sú vitamín A, skupina vitamínov B, vitamín E (100-150 mg/100 g), vitamín P a i. Plody obsahujú tiež pektíny, organické kyseliny, cukry a triesloviny, ďalej éterické oleje a vzácne silice. Vyfarbené plody sa zberajú začiatkom septembra, kým sú ešte pevné. Vzhľadom k tomu, že plody sú relatívne veľmi malé a výhony zväčša trnité, je zber dosť časovo náročný a komplikovaný. Dá sa zjednodušiť tak, že sa zostrihne menší podiel zaplodených vetvičiek, ktoré sa uložia do mraziaceho boxu. Po zmrznutí a vybraní možno plody ľahko oklepať, prepláchnuť od listov a použiť na požadovaný spôsob spracovania. Plody obsahujú semená, ktoré sú hnedé a majú vysoký obsah olejov, ktorý sa občas najmä pri dlhšom skladovaní spracovaných plodov oddeľuje. Dužina je výrazne kyslá, preto sa najčastejšie spracúva jednoduchým zaliatím medom. Okrem harmonizácie chuti med bráni kvaseniu i plesniveniu. Takto spracované plody sa úspešne užívajú (cca 1 lyžica denne) pre zvýšenie obranyschopnosti organizmu, pri liečení arteriosklerózy a srdcových chorôb. Okrem toho prepasírovaním plodov sa získava šťava, ktorá sa musí sterilizovať. Možno tak vyrobiť chutné džemy, marmelády alebo sirup. V lekárňach možno kúpiť mnohé výrobky obsahujúce časti alebo extrakty z rakytníka. Olej získaný zo semien má vysoký obsah vitamínu E a karoténov s antioxidačnými ale aj hojivými účinkami. Preto sa pridáva do hojivých a regeneračných masť na popáleniny. Bol preukázaný vplyv rakytníkového oleja na obmedzenie následkov rádioaktívneho žiarenia. Pestovanie rakytníka v záhradách je nenáročné. Nemá žiadne špeciálne nároky na pôdu, netrpí chorobami ani škodcami a prináša zároveň aj estetický prvok do exteriéru. Tak prečo to nevykúšať?



Spracovanie plodov:

Rakytníkový džem :

1 kg plodov

800 g cukru

vody

Umytý plody zalejte vodou 2-3 cm nad ich úroveň, do mäkka uvarte, pridajte cukor a varte do zhustnutia. Nalejte do pohárov a sterilizujte cca 10 min.

Olej na pleť:

1 kg plodov

slnečnicový olej

Plody pomelte na mlynčeku, zalejte olejom do rovnakej úrovne, a na tmavom mieste macerujte dva týždne. Olej má vynikajúce hojivé, regeneračné a antibakteriálne účinky.

Tinktúra:

½ litra vodky

cca 100 g roztlačených bobúľ

Dva týždne lúhovať, precediť, naliať do fľaštičiek.

Sušené:

plody môžeme použiť na čaj.

