

Rakytník řešetlákový

(*Hippophae rhamnoides*), rostlina budoucnosti

Jen těžko byste mezi léčivými rostlinami hledali tak univerzální a mezi širokou veřejností oblíbenou rostlinu, jako je rakytník. Většinou si ho spojujeme s jeho sytě oranžovými plody, které na podzim pokryjí celé větvičky tohoto keře, ale za zmínku stojí i léčivé listy, z nichž se často připravují léčivé nálevy. Pokud si v domácích podmínkách rádi připravujete výrobky zdravé výživy nebo domácí kosmetiku, je pro vás tato skvělá rostlina tím správným řešením.



Ing. Lucie Peukertová
Cembra

Krátké představení

Rakytník dorůstá výšky okolo 5 až 10 metrů a je pro něj typický rozkladitý habitus se stříbřitými listy. Ačkoliv tato rostlina působí jako ryze středomořský druh, najdete ji v Asii i na severu Evropy. Některé odrůdy si poradí s teplotami klesajícími i pod čtyřicet stupňů mrazu, což je řadí mezi rostliny ideální i do oblastí, kde je průběh zimy poněkud nevypočitatelný. Pokud se rozhodnete, že rakytníku dáte prostor i na svém pozemku, počítejte s jeho dvoudomým charakterem. Aby zaplodil, musíte vysadit samčí i samičí rostlinu, jediné tak totiž dojde k opylení a k následné tvorbě očekávaných plodů, bohatých na pestrou škálu vitamínů a minerálů.

Jak ho pěstovat

Těto dřevině se daří na slunném stanovišti v době propustné půdě. Dokonce jí nevádí ani mírný přísušek, na živiny chudá i kamenitá půda. Právě díky této vlastnosti ji rádi používáme jako rostlinu vhodnou pro rekultivaci krajiny například po těžbě nerostných surovin nebo v prostoru starých skládek. Dokonce si poradí i s kontaminovaným stanovištěm, ale z těchto rostlin plody rozhodně nesklízejte. Na druhou stranu se jí nebude dařit ve stínu a v mokré půdě. Výsadbu si dobře promyslete, rakytník je poměrně dost rozkladitý a potřebuje dostatek prostoru. Po nějaké době se na stanovišti začne vitálně rozrůstat pomocí výběžků, které mohou narušovat okolní výsadby.

Jak už jsme se zmínili, jedná se o rostlinu dvoudomou. Jedna samčí rostlina opyluje hned několik samičích. Pokud se rozhodnete pro výsadbu několika kusů rostlin, umístěte samce na stranu, odkud vane vítr. Okolní samičí rostliny se pak snadno opylují. Oranžové plody dozrávají v průběhu září a října. Jsou poměrně pevně srostlé s větvičkou, čímž se značně komplikuje sklizeň. Někteří pěstitelé ještě před zimou odstřihávají celé větve i s plody, které pak v domácích podmínkách z větví odstřihávají nůžkami. Tento razantní zásah ovšem ovlivní plodnost

v dalších letech, je proto mnohdy lepší zkusit druhý způsob sklizně. Ten se provádí až v době, kdy teploty klesají pod bod mrazu a plody jsou zmrzlé. V tomto stavu se dají z větví lépe otrhat nebo odstříhnout, aniž by se při sklizni mechanicky poškodily.

Na co ho použít

Rakytníkové plody obsahují ve srovnání s citróny nebo pomeranči mnohonásobné množství vitamínu C. Krom toho představují bohatý zdroj dalších vitamínů a minerálních látek. Za zmínku určitě stojí provitamin A, vitamíny D, F, K, železo, mangan a bór, organické kyseliny, třísloviny a pektin. Právě těmito látkám vděčí rakytník za to, že se uplatňuje při léčbě nachlazení a chřipky, že ho používáme při jarní očistě organismu i pro zlepšení nálady. Plody mají silně povzbudivé účinky, proto je neužíváme před spaním.

Kombinace s dalšími druhy rostlin

Pro svůj specifický charakter růstu se hodí spíše do přírodních či užitkových zahrad, kde není na škodu tvorba výběžků. Dobře se kombinuje s dalšími ovocnými dřevinami, jako je dřín obecný, muchovník Lamarckův, temnoplodec černoplodý nebo třeba tradiční josta či rybízky a angrešty.

Rakytníkový sirup

Pokud máte dostatek plodů, můžete si doma vyrobit hned několik zdravých produktů, které vás postaví na nohy i během zimy. Jedním z těchto zázraků je domácí rakytníkový sirup. Na jeho výrobu potřebujete omyté a osušené plody a 1 kg cukru, můžete použít i třtinový. Z plodů potřebujete získat asi 1 kg čisté šťávy, proto si jich natrhejte větší množství. Omyté a osušené plody rozmixujte na kašovitou hmotu a přecedte přes plátýnko. Cukr pomalu rozpustíte ve šťávě na mírném ohni. Směs se nesmí vařit, jinak by se zničily cenné látky. Sirup můžete doplnit šťávou z citronu nebo z čerstvého zázvoru.

