

## Jesenné plody

### 1.1. Hloh jednosemenný (*Crataegus monogyna*)



Je to trnitý ker alebo malý strom, ktorý dorastá do výšky 1-10m. Kvety majú 2-3 čnelky. Plody sú tmavočervené, guľovité s 1 tvrdou kôstkou. Podobný je hloh obyčajný (*Crataegus laevigata*), ktorého kvety majú 2-3 čnelky a plody majú 2-3 kôstky, listy má hlboko zastrihnuté. V Anglicku kvitne v máji, čo dalo vzniknúť jeho ľudovému názvu „mayflower“ = májový kvet. Včelám poskytuje nektár, peľ aj medovicu.

Pre starých Grékov a Rímanov mal hloh veľmi silný symbolický význam. Grécke nevesty sa zdobili voňavými kvetmi hlohu, zatiaľ čo ženích niesli vetvičku hlohu. Rímania ukladali vetvičky

hlohu do kolísky, aby tak uchránili dieťa pred zlými silami.

Zbiera sa list s kvetom a plod.

Zápar sa pripraví zaliatím 1ČL

drogy na 250ml vriacej vody a nechá sa lúhovať 10-15min, pije sa 3x denne. Odvar sa pripraví z 30g plodov na 0,5l vody, nechá sa 5min variť a potom sa precedí.

Hloh sa využíva najmä v terapii srdcovocievnych chorôb. Liečivý účinok je viazaný hlavne na prítomnosť flavonoidov a proantokyanidínov a konečný efekt je výsledkom ich vzájomného synergizmu. Extrakt z hlohu normalizuje zvýšený krvný tlak, znižuje cievy odpor periférií, čím celkovo zlepšuje prekrvenie organizmu. Podporuje zvýšenie koronárneho prietoku, a tým prekrvenie myokardu. Odporúča sa pri srdcovej nedostatočnosti (búšenie srdca, ponáhľavá dýchavica). Vhodný je aj ako doplnková liečba popri iných liekoch na kardiovaskulárne ochorenia (po konzultácii s lekárom). V tradičnej medicíne sa odporúča nielen na liečbu hypertenzie, ale aj porúch srdcového rytmu, opuchov, aterosklerózy a tráviacich ťažkostí (hlohový lekvár proti hnačkám). Okrem účinku na srdce uvádza tradičná medicína aj upokojujúci účinok hlohu na nervový systém. Niektoré štúdie dokumentujú zníženie hladiny cholesterolu.

## 1.2. Orech kráľovský (*Juglans regia*)



Ide o strom vysoký 10-25m. Latinský názov „*Juglans regia*“ vznikol skrátením „*Jovis a glans*“, t.j. „Jupiterov žalud“. Druhé pomenovanie „*regia*“ znamená „kráľovský“. V staroveku bol orech zasvätený Jupiterovi – najvyššiemu starorímskemu bohovi. Neskôr bol stotožnený so starogréckym Diom. Názov vlašský orech vyjadruje, že sa k nám orechy dostali od Vlachov z talianskej oblasti.

Zbiera sa list (v čase kvitnutia), nezrelé plody a semeno. List obsahuje vitamín C, Zn, Na, P a Mg. Z organických zlúčenín to je juglón, ktorý je príčinou zhnednutia rúk pri šúpaní orechov. Potom triesloviny (pôsobia sťahujúco) a flavonoidy (protizápalový účinok). Má rôzne formy použitia. Ako obklad pri ľahkých povrchových zápaloch kože (akné, vyrážky), ako kloktadlo pri zápaloch ústnej dutiny, pri nadmernom potení na dlaniach a chodidlách, pri hubových ochoreniach, ekzémoch, lišajoch, ako sediace kúpele na hemoroidy. Ako obklad a kloktadlo sa robí odvar z 3ČL na 100ml vody a nechá lúhovať 15min. Pri kúpeľoch sa 100g listu na 1l vody varí 2min. ). Pri

mäkkých nechtoch ich 3x denne máčame odvare z 1ČL listov na 250ml vody. Privedieme to do varu a necháme lúhovať 10min.

Vnútorne sa robí zápar z 2ČL na pohár vody. Je antibakteriálny (stafylokok), protizápalový, dezinfekčný, antiseptický, antiparazitický, hemostatický (zastavujúci krvácanie), užíva sa pri zápaloch žalúdka a čriev, pri nechutenstve, zlepšuje vylučovanie žlče a pankreatických štiav. Užíva sa proti plynatosti, pri zápaloch močovej trubice, kožných ochoreniach (akné, ekzém, lišaj, hubovité ochorenia

Oplodie nachádza využitie pri farbení kože a vlasov do hnedá, pridáva sa do

opaľovacích krémov a olejov. V likérnictve pri výrobe destilátov. Domáci likér možno užívať pri nechutenstve pred jedlom.

### **Domáci likér.**

1/2 kg nezrelých orechov (môžeme prepichnúť ihlou) sa naloží na 3 týždne do 1l liehu. Podľa chuti sa pridá cukor.

Asi najznámejšie využitie má jadro semena plodu. V domácnosti hlavne pri pečení,

výrobe musli tyčiniek a i. Obsahuje 64-70% tukov, 6% vlákniny, 5% vody, 16-22% bielkovín, 15-18% sacharidov, 2,5% minerálov, vitamín E, C,  $\beta$ -karotén, B1, B2, B3, B6, B9. Z minerálov Fe, Ca, Mg, P, K, Na, Zn, Cu, Mn, B, I, Co. Ďalej fytosteroly ( $\beta$ -sitosterol) a mastné kyseliny - kyselina linolová ( $\omega$ -6),  $\alpha$ -linolénová ( $\omega$ -3), olejová ( $\omega$ -9).

Okrem nutričného hľadiska má aj pozitívne účinky. Znižuje hladinu LDL „zlého“ cholesterolu, pozitívne pôsobí na nervovú sústavu, zmiernuje prejavy astmy, podporuje peristaltiku čriev,  $\beta$ -sitosterol pôsobí pri zväčšení prostaty, robí pružnejšie cievy, ochraňuje výstelku ciev. Podporuje tvorbu NO, ktorý uvoľňuje stiahnuté cievy a uľahčuje tak prietok krvi.

## *Lieska obyčajná (Corylus avellana)*



Lieska je ker vysoký 3-8 m dobre odolný zime až do  $-35^{\circ}\text{C}$ . Je dobrým zdrojom peľu pre včely. O jeho trvalé rozširovanie sa pričíňujú hlavne hlodavce, ktoré si oriešky skrývajú do zimných zásob a na niektoré pozabudnú. Medzi najvd'áčnejších konzumentov patria veвериčky, pchy, myši aj rôzne vtáky. Z dreva sa vyrábajú obruče na sudy, prúty sa využívajú v košíkárstve, na lyžiarske palice, podpora pre rast fazule, výroba fajok, pedagogický prostriedok na švihanie žiakov ☺. Keď boli telesné tresty zakázané, premenovali tento prútik učitelia na ukazovadlo. Kvôli vierohodnosti pred inšpektorom nechávali vyvesenú aspoň jednu mapu. Z liesky sa vyrába kvalitné drevené uhlie. Používa sa na výrobu kresliarskeho uhlíka (tuha) a pušného prachu. Starí Slovania prútkmi liesky hľadali poklady a zaklínali zlých lesných duchov, konárkami hľadali poklady a nimi aj čarovali. Niekde liesku považovali za posvätnú a nedovolili ju vyrábať. Tvorcovia rozprávok cítili, že plod tejto rastliny má cenný obsah aj pre tých

najbiednejších. Môžeme to vidieť v rozprávke „Tri oriešky pre Popolušku“.

Zbiera sa plod, list a kôra. Plod sa konzumuje priamo alebo sa z neho vyrába olej.

75% orieškov zabezpečuje Turecko.

List obsahuje hlavne triesloviny, silice a flavonoidy. Užíva sa ako zápar z 2ČL na

pohár vody. Má sťahujúce a protizápalové účinky. Vnútorne sa používa pri hnačkovitých ochoreniach, zápaloch tráviaceho traktu, poruchách cirkulácie v dolných končatinách a pri kŕčových žilách. Zvonku pri mokvajúcich ranách, odreninách a na obmývanie hemoroidov.

Kôra obsahuje hlavne triesloviny a silice. Má sťahujúce účinky a zužuje cievy.

Účinkuje podobne ako list.

Oriešky majú hlavne nutričný význam. Obsahujú 60% oleja a 20% bielkovín. Sú

zdrojom vitamínov - E, B1, B3, B6, B9 a minerálov Mg, Ca, P, Fe, K, Zn. Olej má mnohonásobné využitie: vo výžive, v kozmetike pri výrobe mydiel, v maliarstve, na mazanie mechanizmov, atď. Jadrá sa uplatňujú v potravinárskom priemysle pri výrobe cukroviniek, čokolád a zákuskov. Jedia sa surové, pečené alebo pomleté ako nátierka.

### **Lieskovcové košíčky.**

Sezamové semienka necháme odmočiť v studenej vode. Na suchej panvici tieto semienka opražíme, kým nepustia vôňu. Tak postupujeme aj s vločkami a nasekanými lieskovcami. Po opražení všetko premiešame s medom a škoricou. Zmes dávkujeme do okrasných košíčkov. Do tejto zmesi môžeme pridávať ingrediencie podľa chuti – sušené ovocie, ľanové semienka, rôzne druhy iných orieškov, atď.

## *Pagaštan kónský (Aesculus hippocastanum)*



Je to strom dorastajúci do výšky 25m. Má typické 5-početné listy a vzpriamené strapce kvetov v počte až 90. Názov „kónský“ pochádza z dôb, kedy sa semená sa dávali koňom proti kašľu a na dýchacie problémy. Pestovať sa začal od 17.st. v Paríži. V časoch núdze ľudia zo semien odstránili horčiny a získavali olej a múku. Turci semenami krmili kone, dnes sa používajú na prikrmovanie lesnej zveri. Drevo našlo uplatnenie pri výrobe nábytku a výťažky z kôry sa používali ako žlté farbivo pri výrobe látok. Prípravky zo semien boli prikladané na bolestivé kĺby.

Zbiera sa semeno. Používa sa v liečbe opuchov rôzneho pôvodu. Posilňuje cievy, znižuje priepustnosť vlásočníc, má protizápalové pôsobenie, užíva sa proti hemoroidom, na odstránenie opuchov, hematómov, na liečbu chronickej žilovej nedostatočnosti a kŕčových žíl. Plody obsahujú skupinu látok - escín. Môže sa používať vo forme masti alebo štandardizovaných extraktov. Vtieranie mastí sa používa pri poraneniach v športe, na výrony, vykĺbenia, omrzliny a poruchy prekrvenia.

Ľudové liečiteľstvo upotrebuje aj list, kvet a kôru. Tinktúrou z kvetov sa masírujú boľavé miesta, robí sa teplý obklad z pomliaždených kvetov a tiež listov. Tinktúra zo semien sa môže užívať aj vnútorne pri bolestiach hlavy, kŕčovitom kašli, zvonka proti reumatizmu, pri bolestiach kĺbov, zápaloch žíl, hemoroidoch, atď. Postrúhané sušené semeno sa podáva pri silnej hnačke – ½ ČL v troche silnej liehoviny.

### **Tinktúra z kvetov/semien.**

Porezané čerstvé kvetné strapce/semená sa macerujú v alpe alebo 40% alkohole 2-3 týždne.

## Víno



Víno je viaczložkový nápoj pripravovaný z plodov viniča hroznorodého (*Vitis vinifera*). Farba, obsah alkoholu a zastúpenie chemických látok vo víne závisia od použitej sorty hrozna, prostredia, v ktorom vinič rástol a od technologického procesu výroby vína.

Podstatou je alkoholové kvasenie cukrov za pomoci kvasiniek (*Sacharomyces cerevisiae*), pri ktorom sa glukóza mení na etanol (lieh) a oxid uhličitý. Lisovaním hrozna sa získava mušt, v ktorom sa upravuje obsah cukru zahusťovaním. Nasleduje kvasenie muštu. Obdobie hlavného kvasenia nazývame aj obdobím burčiaka. Zvyškový (ešte neprekvasený) cukor dáva burčiaku hladkosť a dojem nealkoholického nápoja, tvoriaci sa etanol a oxid uhličitý zas dráždivosť a sviežosť. Výživná hodnota burčiaka je zvýšená o vitamíny zapríčinenou prítomnosťou kvasinkami. Burčiak máva výrazný buket. Buket je charakteristická vôňa vína, z ktorej možno poznať jeho druh a akosť. Je to preto, že sa v ňom prelína hroznový buket s buketom kvasným. Čaro burčiaka rýchlo

pominie, preto si ho treba užiť kým trvá jeho obdobie. Ako burčiak kvasí ďalej, koncentrácia cukru sa znižuje a obsah alkoholu stúpa. Mení sa na rampáš (nedokvasené víno) a ten postupne začína nadobúdať podobu mladého vína. Počas vzniku vína vzniká kal, ktorý sa sedimentuje. Hroznové víno po stočení z kalov začína zrieť. Charakterizujú ho zložité fyzikálne, chemické a biochemické deje, ktoré majú významný vplyv na charakter nápoja.

Vína delíme podľa farby na: biele, červené a ružové.

Podľa zvyškového cukru vo víne: suché, polosuché, polosladké, sladké.

Podľa obsahu cukru v bobuliach pri zbere v stúpajúcom poradí: stolové, akostné, kabinetné, neskorý zber, výber z hrozna, bobuľový výber, hrozienkový výber, slamové víno, ľadové víno, výber z cibéb.

Cibébovanie je biologický dej, pri ktorom následkom pôsobenia tzv. ušľachtilej hniloby, vyvolanej hubou *Botrytis cinerea*, sa bobuľa na kre viniča scvrkáva, pričom jej konečný stav je cibéba.

Hrozienkovatenie je fyzikálny dej, pri ktorom sa zdravá bobuľa dehydratuje -scvrkne sušením (od cibéb sa odlišuje tým, že v bobuli nevznikajú zvláštne aromatické a buketové látky, ktoré v cibébach vytvára huba). Dej teda prebieha bez infekcie hubou *Botrytis cinerea*. Sušenie bobúľ sa dosiahne prirodzeným spôsobom vo vinohrade na kroch, alebo umelým na slnku, alebo v sušiarňach, pričom jej konečný stav je hrozienko

Záujem súčasnej spoločnosti o zdravotné využitie vína má počiatky v epidemiologických štúdiách potvrdzujúcich, že tradičné stravovacie návyky, ktorých súčasťou je konzumácia vína sú spojené s nižším výskytom srdcovo-cievnych chorôb. V r.1992 bol opísaný tzv. „francúzsky paradox“ – nízky výskyt úmrtí na koronárne choroby srdca vo francúzskej populácii napriek veľkému príjmu tukov v strave.

Obsah polyfenolových látok a antioxidačnými vlastnosťami v kombinácii s alkoholom vo víne je spojený s jeho priaznivými účinkami. Červené vino obsahuje viac polyfenolov ako biele. Aj vína vyrobené z tmavo sfarbeného ovocia (čučoriedky, černice, a i.) majú vyšší obsah fenolov ako vína zo svetlo sfarbeného ovocia (hruška, broskyňa, jablko, a i.). Zloženie vína je veľmi pestré. Okrem polyfenolov obsahuje aj deriváty flavonoidov (antokyány, flavanoly), ovocné kyseliny (jablčná, vínna, citrónova a i.), neflavonoidné fenoly ako stilbény (resveratrol), kyseliny hydroxybenzoové (kys.galová) a kyseliny hydroxyškoricové (kávová, ferulová ,

kumarová), deriváty flavonolov (kvercetín, rutín, kempferol)

Konzumácia vína prispieva k zvýšeniu dobrého HDL cholesterolu, zamedzuje ukladaniu aterosklerotických plakov, a tým rozvoju aterosklerózy. Má protizápalovú a vazomotorickú (ovplyvňuje pohyb krvi cievami) účinnosť a potláča vznik krvných zrazenín. Znižuje rozvoj stareckej neurodegenerácie a rozširuje cievy, čím sa znižuje krvný tlak. Pôsobí priaznivo pri sennej nádche, pretože znižuje vylučovanie histamínu na nosnej sliznici.

Pitie vína by malo byť striedme. Odporúčaná dávka je pohár vína denne. Tá sa však môže líšiť od jedinca k jedincovi.

#### **Burčiak.**

Skvasená hroznová šťava, ktorá obsahuje 4-10% alkoholu. Príprava je veľmi jednoduchá. Čerstvé obraté hrozno odstopkujeme a vylisujeme. Štavu nalejeme do skleneného demižóna. Necháme asi 10% demižóna prázdneho kvôli kvasiacim procesom. Nakoniec pridáme vínne kvasinky, zazátkujeme vinárskou zátkou a odložíme na 7 dní na miesto so stabilnou teplotou a mimo slnka.

### *Použitá literatúra:*

- KRESÁNEK, Jaroslav st., KRESÁNEK, Jaroslav ml. Veľký atlas liečivých rastlín a lesných plodov, Osveta, 2008
- Liečivé rastliny – Ottov sprievodca prírodou, Ottovo nakladateľstvá, 2010
- SPOHN, Roland, SPOHN, Margot. Aký je to strom, Ikar, 2007
- KOŠŤÁLOVÁ, D., FIALOVÁ, S., RAČKOVÁ, L. Fytoterapia v súčasnej medicíne, Osveta, 2013
- CASTLEMAN, Michael. Velká kniha léčivých rostlin, Columbus, 2004
- Výroba hroznového vína:  
<http://www.gurmania.sk/wine/?vyrobahroznoveho>
- Základné delenie vína:  
<http://www.vino-nitra.sk/zakladne-delenie-vina/>
- Čo je cibéba a čo je hrozienko:  
<http://www.slovinet.sk/vinohrad/text/text200313.htm>