

Rakytník řešetlákovitý - *Hippophae rhamnoides*

Původ a rozšíření:

Rakytník řešetlákovitý je původem z Asie, nicméně v dnešní době je také rozšířen ve velké části evropských zemí. Patří do čeledi Eleagnaceae – hlošinovité. Své jméno, které v řečtině znamená lesknoucí se kůň (hippo – kůň, phaes – lesknoucí se), získal dle literatury podle toho, že jeho listy byly konzumovány koňmi, kteří pak přibývali na váze a získávali lesklou srst. Rakytník se dále dělí na devět podskupin. Tři jsou evropské, mezi něž patří rhamnoides (česky řešetlákovité) rozšířena zejména na severu Evropy, fluvialis (česky říční) rozšířena zejména v přímořských oblastech Jižní Evropy a rivularis (česky potoční), která se nachází převážně ve středu Evropy a alpském pásmu. Dalšími podskupinami jsou asijské mongolica, carpatica, caucasica, turkestanica, yunnaneusis a gyautensis. Jednotlivé názvy tak naznačují rozšíření rakytníků. V Evropě jej najdeme například v Alpách (až do výše 2 000 m.n.m.), v Anglii, Norsku či na Sibiři. Dobře se mu daří i na mnoha místech u nás. Spolehlivě snáší mrazy v zimě, což je předpokladem pro růst jeho oblíbenosti a další popularizaci u nás, a to zejména z léčebných důvodů.

Botanická charakteristika

Rakytník je dvoudomá rostlina, která tvoří většinou opadavé keře 2-4 metry vysoké. Keřovité formy vytvářejí mnoho odnoží a tak se rychle množí. Rozvětvení je řídké a vytváří často bizarní formy. Letorosty se rozrůstají většinou na periferní koruny, jsou otrněné a vytvářejí spleť dalších výhonů. Stříbřité plstnaté výhony na bronzově zbarvených větvích mají zlatohnědé pupeny. Listy jsou střídavé, kopinaté, úzké, oboustranně stříbřité, u některých druhů je pak horní strana zelená. Jsou 5-7 cm dlouhé a 8-10 mm široké. Působí velmi dekorativně a mají až 350 mg vitamínu C. Květy se objevují v březnu až dubnu ještě před olistěním, u samičích rostlin pak o něco dříve než u samčích. Samičí květy jsou drobné, nenápadné, světle žluté trubkovitého tvaru. Samčí květy jsou stříbřité zelené, o něco menší než samičí. Květy jsou větrosnubné, a proto se samčí rostliny vysazují směrem po větru k rostlinám samičím. Poměr samčích a samičích rostlin může být až 1:6, výjimečně i větší. Plody rostlin jsou oranžově červené peckovičky kulovitého nebo protáhlého tvaru. Dužina je šťavnatá a chutí připomíná ananas. Obsahuje spoustu významných látek s léčebnými účinky a pouze jedno semeno. Slupka plodu je tenká a při česání snadno praská. Plody dozrávají v září a na rostlině vydrží dlouho do zimy. Cení se zejména pro vysoký obsah vitamínu C, kterého mají několikanásobně více než citrón. Dále obsahují vitamín P, který posiluje kapiláry cév a svou přítomností zabraňuje rozkladu vitamínu C, čímž zvyšuje jeho účinek. Oranžově červené zbarvení plodů je díky karotenoidů a vitamínů skupiny A rozpustných v tucích. Výhodou je, že jejich obsah se mražením nesnižuje. Plody dále obsahují E v takovém množství, že obsahem tohoto vitamínu rakytník zaujímá první místo mezi všemi plodovými rostlinami. Plody dále obsahují kumariny, aminokyseliny a mnoho minerálních látek (Ni, Mo, Mn, Cu, Si, Fe, Al, Ca). Slupka plodu obsahuje serotonin, což je fyziologicky aktivní amin, který se vyskytuje v živočišném organizmu a vykazuje protinádorovou aktivitu. Poměr cukru a kyselin v plodech bývá přibližně 1:1 a obsah tuku je okolo 7 %. Kořeny žijí v symbióze s houbami (mykorrhiza). Jsou rozvětvené a rostou většinou do hloubky 40 cm pod povrchem. Po výsadbě je nutná závlaha a to zvláště v suchém období, aby rostliny mohly dobře zakořenit. Rostliny vypěstované ze semen plodit třetím až čtvrtým rokem, avšak neuchovávají si

PepinoGold.cz

vlastnosti rodičovských rostlin, proto je výhodnější pěstovat rostliny, které byly množeny vegetativně. Plodnost takto vypěstovaných rostlin se taktéž dostaví dříve, většinou druhým až třetím rokem.

Sklizeň a využití

Plody rakytníku zrají stejnoměrně a sklízejí se na konci srpna, v září nebo v říjnu v závislosti na stanovišti rostliny. Ostré otrnění sklizeň znesnadňuje. Bobule se dají česat hřebeny na borůvky, upravenými vidličkami, nebo se setřepou do plachet na zem. Přezrálé plody při česání praskají a pouštějí šťávu. Namrzlé plody se dají setřást. Ve velkých výsadbách se obrost s plody stříhá a zmrazuje na -25 °C. Zmrzlé plody se poté z větví oklepou a zpracovávají se. Na druhou stranu se ale tímto razantním způsobem může vyvolat alternující plodnost. Větve rostliny bývají hustě obaleny plody, které se mohou pak používat na zdravotní dietetické čaje. Z jednoho keře se sklídí cca 5-7 kg plodů. Při vysoké agrotechnice 10 až 15 kg.

Rakytník sloužil od pradávna jako léčivá bylina mnohostranného využití. Plody rakytníku mají vysokou biologickou hodnotu a obsahují 10 druhů vitamínů. Mimo vitamínů dužina a semena obsahují biologicky účinné flavonoidy, třísloviny, fenolové sloučeniny, sacharidy, organické kyseliny, oleje, karotenoidy, mikroelementy apod. Rakytník je polyvitaminová rostlina, která není doposud po kurativní stránce doceněna, i když preventivně ovlivňuje vnik nebo šíření i velmi závažných chorob. Díky vysokému obsahu vitamínů a pro kvalitní žlutý olej se hlavně semena, ale i listy staly významnou součástí léků v interním, kožním a očním lékařství. Významně tak doplňuje medikamenty, kterými se mnohdy nesnadno bojuje jak proti zhoubným a těžko léčitelným chorobám, tak i proti běžnému stárnutí organismu. Plody se dají pojídat čerstvé s cukrem, což je nejvýhodnější, i když vitamíny rakytníku snášejí tepelné zpracování. Většinou se nakládají do cukru nebo zpracovávají na způsob džemu, který se užívá po lžičkách jako lék. Dále z něj připravíme za studena či za tepla výborný džus, víno nebo se rakytníková šťáva konzervuje alkoholem na posilující vitamínový koncentrát. Lžice šťávy s medem denně má regenerační účinky pro lidský organismus například pro onkologické pacienty, kteří podstoupili terapii ozařováním. Olej z rakytníku má zase bakteriocidní účinek a ničí tak kupříkladu zlatého stafylokoka a hemolytického streptokoka, regeneruje žaludeční sliznici a pravděpodobně ničí bakterie *Helicobacter pylori*, která je původcem vzniku žaludečních vředů. Na vyléčení tohoto onemocnění se používá lžička oleje 3 x denně před jídlem. Rakytníkový olej se používá při léčení arteriosklerózy v 15 g dávce 3 x denně po dobu jednoho měsíce. Čaj z listů je výborný prostředek na prevenci rakoviny prostaty i žaludku. Výlisky, které nám zůstanou po výrobě rakytníkové šťávy, lze požit na výrobu oleje. Usušené výlisky se rozemelou na kávovém mlýnku a rozdělí na 4 stejné díly. První díl smícháme s kvalitním rostlinným olejem a umístíme v blízkosti tepelného zdroje (radiátor apod.) po dobu 16 – 24 hodin. Směs se vylisuje. Tímto olejem zalijeme druhou část výlisků a postupně opakujeme se celou proceduru. Stejně pak postupujeme při třetí a čtvrté části. Olej se poté slijí do skleněné lahve a skladuje v lednici.

Pěstování

Rakytník není náročný na kvalitu půdy. Vyhovují mu půdy středně těžké, spíše neutrální až zásadité. Půda těžká a kyselá je méně vhodná a měla by být před výsadbou obohacena o vyzrálý kompost a provzdušněna. Pro rostlinu je důležité světlé umístění, i když snáší i přechodný stín. Má ráda spíše zvlahlu, ale snáší i sušší místa.

PepinoGold.cz

Jedna samčí rostlina zajistí opylení až deseti samičích rostlin, i když lepší je poměr přibližně 1:6. Samičí rostliny by měly být vysazeny od samčích ve vzdálenosti maximálně 50 m a to po směru převládajícího větru. V menších zahrádkách se rostliny mohou vysazovat ve vzdálenosti 3-4 m jednotlivě od sebe. V prvním roce po výsadbě by se měly rostliny zalévat obzvláště v sušších obdobích. Jedna polévková lžíce plného hnojiva (NPK, Cererit apod.) rostlině zajistí potřebné živiny v prvním roce po výsadbě. Hnojivo se zapraví do půdy po vysazení. V dalších letech si pak rostliny získávají potřebný dusík pomocí symbiotických kořenů již samy.

Řez se provádí jen na snížení výšky, udržení tvaru nebo odstranění suchých větví. Rakytník se dá zmlazovat na tříleté dřevo. Hluboký řez na čtyřleté dřevo rostliny snášejí špatně, tak proto se neprovádí.