

## Léčivé jahodové recepty

---



### Jaké známe jahodníky?

Celkem je známo osm planě rostoucích druhů jahodníků, z nichž pouze tři jsou domovem v Evropě: **jahodník obecný, jahodník chlumní a jahodník vyšší**. Tyto druhy jahodníků mají **léčivé účinky při chorobách jater a ledvin, při revmatismu, horečnatých onemocněních** a zevně **při zánětu dutiny ústní**.

**Pro tyto účely se v květnu až září sbírají listy s řapíkem všech planě rostoucích druhů jahodníků.** Dlouhá léta, než se do našich zemí začal dovážet pravý čaj z Orientu, byly právě listů jahodníku (někdy i ve směsi s listy ostružníku a maliníku) používány jako výborný čaj.

Droga získaná z jahodníku **obsahuje zejména třísloviny, flavonoidy, silice s citronovou vůní, sliz a vitamin C**. Čaj z jahodníku obecného **má protizánětlivé a svíravé účinky, kterých se využívá k léčbě střevních obtíží, průjmů, chorob ledvin a močových cest**.

**Velmi léčivé jsou pak také plody planých i pěstovaných jahodníků. Slavný švédský botanik Karel Linné se prý jimi vyléčil z dlouholeté dny.** Není divu. Vždyť jahody obsahují celou řadu zajímavých látek: v průměru 87 % vody, 6,2 % cukru, 2,3 % buničiny, 1 % bílkovin a 0,9 % kyselin (např. citrónové, jablečné, vinné...). V sušíně byly zjištěny sloučeniny sodíku, vápníku, fosforu atd. Vitamíny C - 60 až 100 mg; A - 0,8 mg; B2 - 0,1 mg. Jahody také obsahují určité množství kyseliny salicylové.

# Vyzkoušejte naše recepty:

## Směs na pročištění krve

Natrháme si jahodník (list), ostružiník (list) a maliník (list) - vždy po 1 váhovém dílu. Listy necháme několik dní spěchované zavadnout (fermentovat) a teprve potom dosušíme. Dvě lžičky usušené drogy na ¼ l vody přelijeme vroucí vodou a necháme vychladnout. Pijeme ráno a večer po 1 šálku.

## Čaj z jahodníku

1 lžičku jahodníkových listů přelijeme vroucí vodou (¼ l) a necháme 15 minut stát, přecedíme a pijeme. Pijeme při nemocech ledvin a močových cest.

## Domácí jahodové víno

Pro získání vína lepší vůně a chuti je vhodné použít jahod zahradních i lesních v poměru 1:1. Pro přípravu domácího vína je nutné vybrat jen menší plody, čerstvě nasbírané, které vínu dodají typické jahodové aroma.

*Postup přípravy:* 2 kg zahradních jahod a 2 kg lesních jahod zbavíme kalichů a stopek, prosypeme 1,5 kg krystalového cukru a rozdrtíme (dřevěným tloučkem nebo očištěnou láhví od šampaňského vína). Přidáme 5 g kyseliny citrónové, směs přelijeme 1 litrem převařené vody a po vychladnutí vmícháme vzkličené kvasinky madeira a ½ balíčku živné soli. Vzniklý zákvas přelijeme do kvasné nádoby a uzavřeme kvasnou zátkou. Ponecháme 1 týden stát. Je nutné několikrát denně nádobou zatřepat, aby se obsah promíchal. Po týdnu směs prolisujeme a opět vrátíme do kvasné nádoby uzavřené kvasnou zátkou k vykvašení. Po stočení a ustátí plníme do lahví. Trocha námahy za vynikající a hlavně jazyku lahodící výsledek stojí!

## Lahůdka na závěr: Čerstvé jahody na víně

Čerstvé jahody prosypeme cukrem, zalijeme sklenicí sladkého červeného vína (madeiry) - lze použít i výše uvedené domácí víno. Směs přiklopíme a necháme 2 hodiny odležet. Pro vylepšení a zjemnění chuti přidáme trochu bílého stolního vína, pokapeme šťávou z citrónu a dobře vychladíme.