



HERBÁŘ ROSTLIN 16. 02. 2012

Brusnice borůvka /*Vaccinium myrtillus*/

Borůvka je hustě rozvětvený, ale spíše nízký keřík, asi 50 cm vysoký s opadavými listy. Vejčité okrouhlé listy jsou na lodyze uspořádány střídavě,...

Brusnice borůvka - popis

Borůvka je hustě rozvětvený, ale spíše nízký keřík, asi 50 cm vysoký s opadavými listy. Vejčité okrouhlé listy jsou na lodyze uspořádány střídavě, jsou lysé (bez trichomů) s krátkými řapíky. Naopak květy jsou výrazně stopkaté, objevují se již od dubna do června. Mají světle zelenou korunu (v rostlinné říši poměrně neobvyklá barva) a zakrnělý kalich.

Plodem **borůvky** jsou samozřejmě černomodré bobule, v nichž nalezneme při podrobnějším zkoumání mnoho drobných semen. Dozrávají až od června do září, ale ve vyšších polohách vždy později.

Brusnice borůvka - léčivé účinky

Listy obsahují glukokininy (myrtilin), a proto se nálev z nich používá při slabé cukrovce. V listech jsou obsaženy ve významném množství třísloviny, takže se hodí na přípravu čaje užívaného vnitřně při průjemových onemocněních, žaludečních obtížích, ale (na rozdíl od plodů) i při zánětech močových cest (jako mírná dezinfekce, močopudný a protizánětlivý prostředek); zevně působí zápar či spíše odvar z borůvkového listí při kožních onemocněních, například i při lupence. Plody obsahují třísloviny, antioxidanty, bioflavonoidy, karotenoidy, provitamin A, resveratrol, vitamín C, vitamíny skupiny B, ovocné cukry, malé množství tuků, mikro a makro prvky (hořčík, draslík, mangan, železo, měď, zinek, chrom).

Borůvky zlepšují noční vidění a léčí šeroslepost; zlepšují imunitu a působí preventivně a léčebně (jako doplňující prostředek) proti infekcím. Prodlužují život, chrání před stařeckou demencí, pomáhají při průjmech a jiných střevních onemocněních; zvyšují množství moči, čímž napomáhají odvodňování a léčbě některých otoků a zánětů močových cest; snižují hladinu cholesterolu a tuků v krvi, chrání tělesné buňky proti volným radikálům, dále prospívají regeneraci sliznic; podporují úsilí obézních o snižování tělesné hmotnosti a mají i uklidňující účinek. Borůvky včetně čaje z listí zvyšují odolnost vůči radiaci.

Použitelné části brusnice borůvky: list a plod

Období květu: květen až červen

Brusnice borůvka - použití v kuchyni a pěstování

Modré plody **brusnice borůvky** malé asi jako hrášek je možno jíst samotné či je naložit nebo z nich udělat dort, knedlíky, buchty, koláč atd. Jsou sladké a silně barví na tmavě modro až fialovo, tedy jsou i kvalitním přírodním barvivem. Rovněž znatelně zpevňují stolici. Senzorickou hodnotou a obsahem cenných živin včetně zdraví prospěšných látek se řadí k našemu nejcennějšímu ovoci. Brusnice borůvka tvoří často velmi kompaktní porosty ve vlhkých listnatých a smíšených lesích, někdy však roste i na pasekách a na světlinách, na vřesovištích a na rašeliništích. Preferuje půdy kyselé, málo výživné, humózní a nepříliš suché. Roste bez ohledu na nadmořskou výšku po celé Evropě, ale i v severní Asii a Severní Americe. Hojnější je ve vyšších polohách.

Tip: Winternitzův výtažek

1 lžička **sušených borůvek** zalijeme ¼ l vařící vody a necháme stát až do vychladnutí. Používáme na potírání ran a ekzémů.