



HERBÁŘ ROSTLIN 09. 03. 2012

Černý rybíz /*Ribes nigrum*/

Černý rybíz je opadavý keř, který dorůstá asi do 1,5 m. Má pětilaločné listy, které jsou spirálovitě uspořádané na stopkách. Květy jsou žluto-zelené...

Černý rybíz - popis

Černý rybíz je opadavý keř, který dorůstá asi do 1,5 m. Má pětilaločné listy, které jsou spirálovitě uspořádané na stopkách. Květy jsou žluto-zelené a visí v hroznech dlouhých asi 8 cm. Každý hrozen později plodí 3 - 10 bobulí. Keře plodí až do konce léta.

Černý rybíz - léčivé účinky

Černý rybíz působí močopudně a potopudně, protihnilobně, proti artritidě, průjmu, kurdějím a posiluje žaludek. Také slouží proti nachlazení a kašli. Díky obsaženým antioxidantům je prevencí

některých demencí a stárnutí buněk, tkání, orgánů a organismu. Komplex flavonoidů s účinkem na cévy označovaný nesprávně jako vitamín P, má (zejména v kombinaci s obsaženým či dodaným vitamínem C) ochranný vliv na buňky, orgány, cévy a zvýšení hladiny antioxidantů.

Obsažené flavonoidy a antioxidanty mají preventivní vliv na rozvoj některých demencí (ochrana mozkových cév i buněk). Bioaktivní flavonoidy působí s obsaženým i dodaným vitamínem C většinou synergicky. Komplex přírodních flavonoidů s dodaným vitamínem C označujeme někdy jako C-komplex. Sušené plody jsou cennou součástí ovocných čajů. Obsažené pektiny jsou pomocníkem při boji s rakovinou. List je pro příjemné aroma a jemné léčivé působení cennou součástí domácích i léčivých bylinných čajových směsí.

Použitelné části černého rybízu: plod a list

Období květu: květen až červen

Černý rybíz - použití v kuchyni a pěstování

Keře černého rybízu sázíme na jaře nebo na podzim. Namočíme je na pár dní do vody a až potom dáваме do země. Výhony nad zemí zkrátíme na 10 - 20 cm. Dbáme, abychom měli alespoň dva keře černého rybízu, každý od jiné odrůdy, protože se vzájemně opylují a budou mít vyšší úrodu. Množení rybízů je snadné - množíme buď hřížením nebo srpnovými či zimními řízký. **Černý rybíz** sklízíme za suchého a nepřilíš teplého počasí. Sklizené ovoce ukládáme do chladu.

Tip: Nevařená marmeláda

1 kg šťávy z černého rybízu

1,40 kg pískového cukru

Ke šťávě přidáme cukr a dobře promícháme. Nádobu se šťávou uložíme v chladu do druhého dne, ale občas ji promícháme. Když je cukr ve šťávě zcela rozpuštěn, plníme marmeládu do čistých suchých skleniček a upevníme víčky. Uložíme v chladu a temnu.