



HERBÁŘ ROSTLIN 15. 02. 2012

Maliník obecný /Rubus idaeus/

Maliníky jsou popínavé, opadavé, samosprašné keře. Délka jejich života je krátká. Plody jsou velké až 2,5 cm, zašpičaté, červené, žluté, černé...

Maliník obecný - popis

Maliníky jsou popínavé, opadavé, samosprašné keře. Délka jejich života je krátká. Plody jsou velké až 2,5 cm, zašpičaté, červené, žluté, černé. Mají vysoký obsah vitamínu C, riboflavinu a niacinu.

Plody maliníku se často liší velikostí, ale barvu mají většinou červenou, i když se vyskytují i odrůdy s plody žluté a fialové barvy. U kvalitních odrůd se dají plody snadno oddělit, u méně šlechtěných je sběr obtížnější a často se při sběru rozmačkají, protože jsou velmi měkké.

Mladé výhonky jsou obvykle zelené a postupně mění barvu na červenou a hnědou. Dosahují délky 1 - 3 m a jsou často chlupaté, někdy i trnité. Výhonky, které rostou z odnožujícího kořenového systému, zpravidla po roce plodí a další rok odumírají. Kořenový systém se nepřetržitě rozrůstá, ale často bývá

napadán virovými infekcemi.

Maliník obecný - léčivé účinky

Listy maliníku a ostružiníku mají nejvyšší obsah účinných látek na jaře, před rozkvětem rostliny. Listy sklízíme tak, že je nehtem odštipujeme nebo odštriháváme od mateřské rostliny, vynecháme přitom stopku. Pokud máme na výběr, sklízíme raději listy z divoce rostoucích rostlinek, které mají obecně vyšší obsah účinných látek. **Čaj z listů maliníku a ostružiníku** má velmi příznivý vliv na náš trávicí trakt. Přisuzují se jim stimulační účinky na trávení, především podpora vylučování žluči a ulehčení trávení celkově. Za povšimnutí stojí i jejich stavící účinek. Čaj z maliníku a ostružiníku je vhodné užívat při průjmech, střevních a žaludečních katarrech a kolikách, jejichž průběh zmírňují a podporují léčení těchto nepříjemných potíží. Nesmírnou výhodou je jemnost jejich působení, díky které je můžeme podávat i dětem.

Dříve se **listy maliníku** léčily i kožní potíže, zejména zánětlivého a chronického typu. Čaj, nejlépe odvar z listů maliníku a ostružiníku, se používá jako kloktadlo pro léčbu zánětů v ústní dutině. Odvar z listů můžeme v případě zánětů v ústní dutině, paradentóze a zánětů v krku aplikovat bez obav několikrát denně k intenzivnímu proplachování a kloktání.

Použitelné části maliníku obecného: plody a listy

Období květu: květen až srpen

Maliník obecný - použití v kuchyni a pěstování

Plody maliníku sbíráme oporně a bez stopky. Pokud nejdou snadno oddělit, není dobré to zkoušet silou. Sklizené maliny dlouho nevydrží, a to zvláště ve vlhku a teple. Chceme-li je udržovat čerstvé pro krátké skladování, odštrihneme nůžkami celý výhon s plody a nedotýkáme se jich. Maliny se ze všech druhů ovoce nejrychleji kazí, proto je nutné včasné zpracování nebo konzumace v rozmezí několika hodin. Tuhé plody, které se prodávají v obchodech, jsou nepřiliš chutným přepychem. Z malin připravujeme výborné **šťávy, rosoly, nápoje a sorbety**. Pro získání kyselejší chuti se míchají s červeným rybízem. **Malinové víno** je lahodné a krásně zbarvené. Maliny můžeme i zmrazit, ale potom značně změknu. Maliník obecný vyžaduje chladnější a vlhčí stanoviště, vydatnou závlahu, bohatou, spíše neutrální či kyselou půdu, dostatečné množství kompostu a vysoké nastýlání.

V oblastech se suchým teplým létem a vlhkým podzimem se lépe daří odrůdám plodícím na podzim, které také díky suššímu létu méně trpí červivostí. Odrůdy plodící v létě vyžadují vlhkou půdu a stačí jim stinné stanoviště a slunné zídky, ale můžeme je také pěstovat na chladnějších, zastíněných místech s dostatečnou vlhkostí.

Maliník obecný je velmi odolný, a tak nevyžaduje zvláštní ochranu, ale pěstování v chladných sklenících nám zaručí vydatnější úrodu a ochranu před ptactvem. Skleníkové pěstování také prodlouží období sklizně.

Tip: Recept na čaj - odvar

Vrchovatou lžící sušeného maliníku zalijeme 300 ml studené vody, přivedeme do varu a krátce povaříme, necháme 5 - 10 min luhovat, pak přecedíme, používáme jako kloktadlo, nebo jako čaj při akutnějších problémech s močovým měchýřem a při průjmech a kolikách.