



Jahody pro zdraví i pro mlsání

Jahodník obecný (*Fragaria vesca*), známý pod názvem jahoda lesní, je vytrvalá bylina vyskytující se nejen v Evropě, kde roste převážně ve světlých lesích a na pasekách. Jahodník byl znám již v dobách starověkého Říma, i když podle archeologických nálezů plody jahodníku byly konzumovány již v době kamenné. K léčení se využívaly listy i plody tohoto tzv. planého jahodníku.

Jahody zahradní - šlechtěné - se objevily v Evropě teprve v 18. století, kdy francouzský kapitán Fraiser daroval pařížské botanické zahradě, do té doby zde neznámou, obrovskou lesní jahodu, rostoucí divoce v Chile a Peru. O něco později byla křížena s evropskou lesní jahodou, a později vyšlechtěna v dnes již všeobecně známé různé druhy jahod zahradních - šlechtěných.

Jahody zahradní byly dříve považovány pro svou chuť za královské ovoce, či za ovoce lásky, kdy jejich konzumace měla podporovat touhu po sexu. Na území Čech a Moravy se tyto jahody začínají v širší míře pěstovat až v 19. století.

Co obsahují?

Jahody jsou velice bohatým zdrojem vitamínu C, jehož obsah je srovnatelný s citrusovými plody. V závislosti na odrůdě může dosahovat od 40 do 90 mg na 100 g plodů. Kromě toho jsou také bohatým zdrojem vitamínu A, B, E a organických kyselin, jako například kyseliny jablečné, citrónové, chininové, šťavelové, salicylové či ellagové. Tato poslední uvedená kyselina působí v prevenci nádorových chorob. Organické kyseliny jsou důležitým faktorem udávající typickou a charakteristickou vůni a chuť.

Z minerálních látek je v plodu - jahodě zastoupen převážně draslík, zinek, hořčík, síra, vápník a další prvky jako bór, fluór, kobalt či molybden. Také je v jahodách obsaženo hodně tekutin, neboť plody jsou tvořeny z 87 procent z vody.

Jahody obsahují také lehce stravitelnou vlákninu, což umožňuje snadné další tepelné úpravy i výrobu džemů a marmelád. Ovšem nejužitečnější pro naše tělo jsou jahody čerstvé.

Jak jsou léčivé?

Plody jahodníku jak lesních tak i zahradních jsou kromě své příjemné chuti také velmi léčivé. Pomáhají při chudokrevnosti, cukrovce, překyselení žaludku, revmatismu, dně, proti žlučovým, ledvinovým a močovým kaménkům, ale i na posílení srdce a

nervě. Oproti ostatním druhům ovoce obsahují malý podíl přírodních cukrů. Konzumace jahod má mít také pozitivní účinek na tvorbu testosteronu, který aktivuje spermie. Podporuje krevní oběh v pohlavních orgánech díky vysokému obsahu antioxidantů. Dále jahody podporují metabolismus, vylučování a pro vysoký obsah C vitamínu jsou účinné také při nachlazení.

Stává se však, že někteří lidé jsou na jahody alergičtí, což se projeví svědivou vyrážkou. To však bývá zpravidla důkazem poruchy metabolismu.

Jelikož plody jahodníku jsou značně nízkokalorické (100 g jahod obsahuje 31 kalorií) a protože obsahují z velké části vodu a k tomu i vlákninu, **jsou velice vhodné při hubnutí.** Uvedené kombinace totiž vytvářejí v žaludku pocit sytosti. Chceme-li zhubnout, nebo svoji váhu si pečlivě hlídáme, patří jahody k těm nejuvhodnějším formám mlsání.

Léčivé jsou i listy

K léčení i k lahodnému pití můžeme využít také **listy lesních jahod** (nikoliv zahradních). Ty se sbírají od května do srpna včetně řapíků, bez příměsí lodyh. Sušíme je ve stínu, při umělém sušení nesmí teplota převyšit 45 stupňů Celsia. **Listy jahodníku obsahují** tříslovinu, silice, flavonoidy. **Odvar z listů** (2 lžičky sušeného listu přelijeme čtvrt litrem vody, 5 minut povaříme a necháme 15 minut louhovat. Scedíme a pijeme třikrát denně) používáme při chorobách jater a ledvin, revmatismu, horečnatých onemocněních a na pročištění krve. Odvar také využijeme na kloktání při zápachu z úst, nebo zánětech ústní dutiny.

K běžnému pití **čaje z listů** planého jahodníku (můžeme je doplnit i listy maliníku) připravujeme nálev, kdy 1 lžičku sušených listů přelijeme čtvrt litrem vařící vody a necháme 15 minut louhovat. Pak scedíme a pijeme jako běžný čaj, který lidové léčitelství doporučuje při chudokrevnosti, žaludečních potížích, revmatismu a dně. Listy jahodníku se přidávají také do čajových směsí na pročištění krve. Blahodárně působí i při chorobách ledvin, ledvinových kaménkách a při průjmech.

Co si z jahod připravíme?

Jahodový salát: 1 litr čerstvých jahod, 100 g. Lískových oříšků, 2 lžice medu, 40 g rozinek, 1 lžice citrónové šťávy, šlehačka nebo zakysaná smetana. Omyté a oschlé jahody nakrájíme na kousky a dáme do salátové mísy.

Nastrouháme oříšky, přidáme med, rozinky, citrónovou šťávu a vše zlehka promícháme. Podáváme vychlazené a ozdobené šlehačkou.

Jahodový krém: 300 g jahod, půl čajové lžičky citrónové šťávy 6 plátků bílé želatiny nebo odpovídající množství želatiny v jiném stavu, 2 bílky. Želatinu namočíme do studené vody, jahody rozmačkáme, přidáme citrónovou šťávu, želatinu přivedeme do varu, rozpustíme a přidáme do jahodové hmoty, kterou necháme mírně ztuhnout. Mezitím ušleháme sníh a vmícháme do hmoty, dáme do sklenic a necháme v chladnu.

Jahodové bowle: 1 litr zralých jahod se smísí na porcelánové míse s 250 g tlučeného cukru a nechá 24 hodin ležet v chladu. Pak se šťáva slijí, přidají se k ní 2 láhve chlazeného bílého vína a 1 sokovka. Hned se pije.

Jahodová polévka pro letní dny: 100 g jahod, 1,5 litru mléka, 3 lžice cukru, 1 lžička maizeny, 2 žloutky. Mléko s cukrem, maizenou a žloutky dobře rozmícháme a za stálého míchání (jako při krupičné kaši) zahřejeme k varu. Do zhoustlého mléka vmícháme rozmačkané jahody a dále vychladit.

Jahodový likér: Na jeden litr: 1 kg jahod, 1 litr čisté pálenky, 800 g cukru (krystal), trochu hnědého cukru. Omyté a nakrájené jahody s ostatními přísadami dáme do salátové mísy a zamícháme (pálenku přilijeme nakonec). Přelijeme do nádoby, kterou je možné uzavřít (dobře přikryt), a necháme jeden měsíc macerovat. Poté přefiltrujeme do láhve, necháme ve stínu a chladu, postupně konzumujeme.

Jahody v kosmetice

Jahody se také využívají v kosmetice, neboť obsahují velké množství manganu, který je prospěšný pro pevnost a růst vlasů a pokožky. Dříve se jahody využívaly i pro bělení zubů. Jahody čistí a oživují všechny typy pleti, mají stahující účinky, uklidňují podrážděnou pleť. Protože obsahují vitamín C, který chrání před volnými radikály, chrání tím pleť i před stárnutím.

Pletová maska jahodová pro mastnou pleť: 2 lžice ovesných vloček, 3 zralé jahody, 1 lžička smetany. Vločky rozmixujeme, přidáme jahody a smetanu a dobře promícháme. Masku necháme působit 10 minut a smyjeme studenou vodou

Přípravila Hana Sapíková
s použitím knihy Jiřího Bodláka
BYLINY v léčitelství, v kosmetice a v kuchyni, (www.poznani-knihy.cz)