

Fakty a folklór

Na jeseň Ruži šíповej rastú jasnočervené bobuľovité plody, šípky.

Počas 2. svetovej vojny britský minister zdravotníctva spoločne s regionálnymi Výbormi pre pestovanie bylín zorganizovali zber šípkových plodov za účelom výroby šípkového sirupu. Šípkový sirup má vysoký obsah vitamínu C a je dobrou náhradou pri nedostatku čerstvého ovocia. Tiež veľmi dobre zaberá na nádchu.

Šípky môžu poslúžiť aj pri škodoradostných hrách – deti si napríklad zvykli chlpaté semiačka šípkov sypať za golier. Semiačka šípkov sú známe tým, že majú svrbivé účinky a v Británii sú majú množstvo mien spojených s touto vlastnosťou (napr. itchy-backs, cow-itches alebo ticklers).

Jedna z hrdiniek rozprávok bratov Grimmovcov je v slovenčine a češtine známa ako Šípková Ruženka. Maďarčina má podobný ekvivalent súvisiaci s Ružou šíповou, Csipkerózsika

Latinský názov Ruže šíповej je *Rosa canina* – psia ruža. Prívlastok "canina" je spojený so starogréckou vierou, že tinktúra z koreňa tejto rastliny funguje ako like pri uhryznutí besného psa.

Je možné, že latinský názov vznikol ako metafora ostrich trňov, pripomínajúcich psie zuby.

Ruža šíповá je tiež známa ako kohútia ostružina, divoká ruža, šípková ruža alebo "eglantine," ako sa nazýva v diele W. Shakespeara.

Ruža šíповá je najrozšírenejším druhom divokých ruží.

Plody Ruže šíповej sa nazývajú šípky a sú využívané v množstve tradičných receptov.

Šípky obsahujú viac vitamínu C než citrón.

Jedným z najlepších spôsobov uchovávania ružových lupenov je sušenie. Dajú sa vysušiť napríklad v rúre:

Nazbierajte ružové lupene z ruží v plnom kvete (je dôležité, aby neboli poškodené alebo postrekované pesticídmi). Rozohrejte rúru na 90°C. Zľahka opláchnite lupene a dobre ich vysušte. Do plechu vložte papier na pečenie a uložte naň vrstvu ružových lupenov. V rúre ich pečeme dovtedy, kým nie sú suché a nelámu sa ako zemiakové lupienky. Ak sú stále trochu ohybné, nechajte ich v rúre ešte pár minút a skúste znova.

Usušené lupene skladujeme vo vzduchotesnej nádobe na tmavom a chladnom mieste.

TM ©



Pappus

Recepty

ŠÍPKOVÝ SIRUP

Prísady

1kg šípok, 3 litre vody, cukor

Postup

Oddel'te šípky od stoniek a opláchnite.

Dôkladne sterilizujte fľaše alebo zaváraninové poháre, do ktorých budete sirup nalievať (sterilizácia môže prebehnúť v rozohriatej rúre, mikrovlnke alebo umývačke na riad). Nahrubo nakrájajte šípky a vložte ich do veľkej panvice alebo hrnca. Pridajte vodu, nechajte ju zovrieť, následne zmenšite plameň a nechajte dusiť približne 15 minút.

Zmes preced'te dvojvrstvou mušelínovou látkou a nechajte ju odpočívať približne pol hodiny, aby všetka šťava stiekla do nádoby.

Mušelínovú látku umyte, prípadne použite čistú; zložte ju a prelejte ňou precedenú šťavu znova. Dvojité vrstvy je nevyhnutná, aby sme sa zbavili všetkého, čo by mohlo podráždiť tráviaci trakt.

Precedenú šťavu zo šípok prelejte do očistenej panvice/hrnca. Na každých 500ml pridajte 325 gramov cukru. Pomaly rozhrievajte, kým sa cukor nerozpustí a stále miešajte. Následne prived'te do varu na cca 3 minúty a odstráňte všetok kal alebo penu, ak sa vytvorí navrchu.

Po dovarení hneď nalejte do sterilizovaných nádob.

Na dochutenie a ozvláštnenie letných nápojov pridajte sušené lupene do nádobiek na ľad a podávajte s lístkami mäty.

Šťavu z šípok vždy preced'te dvakrát cez dvojitú vrstvu mušelínovej látky. Tak docielime, že v nej nezostanú chĺpky ani zvyšky semien.

Nápoje alebo iné recepty so šípkami skladujte v chladničke, najmä keď už sú otvorené. Neotvorené by mali vydržať cca 4 mesiace.

Šípky nikdy nejeme surové. Šípkovú šťavu vždy preced'te, aby ste odstránili chĺpky alebo semená, ktoré by mohli podráždiť žalúdok.

ŠÍPKOVÝ DŽEM

Prísady

1kg šípok, 1 liter vody, 340g cukru, 1 čerstvý citrón

Postup

Umyte šípky a odstráňte listy alebo zvyšky stoniek. Opatrne odkrojte konce jednotlivých bobúľ a odstráňte lepkavé semená. Semená sa nesmú dostať do džemu.

Vložte umyté a očistené šípky do veľkej panvice a varte ich, kým nie sú mäkké (približne 40 minút).

Uvarené šípky pretlačte cez jemné sitko a dajte naspäť do opláchnutej panvice.

Pridajte cukor a citrónovú šťavu, aby sa zachovala farba. Nechajte zovrieť a každých pár minút premiešajte, kým nie je zmes hustá ako smotana a lesklá.

Na studenom tanieri vyskúšajte, či je džem hotový.

Keď vychladne, mal by sa hýbať len minimálne.

Nalejte do čistých, sterilizovaných pohárov a dajte do chladničky.

Recepty

MED Z LUPEŇOV

Lupene ruží sú antivirózne, antibakteriálne a antiseptické, čím napomáhajú napríklad pri uľavení od bolesti hrdla.

Potrebujeme

Ružové lupene, med, sterilizovaný zaváraninový pohár, drevenú lyžicu

Postup

Vložte lupene do pohára a zalejte medom. Premiešajte, aby sa lupen rovnomerne obalili. Pohár zatvorte a nechajte lúhovať 6 týždňov na chladnom mieste, napr. v špajzi. Po 6 týždňov preceďte med cez mušelín. Uchovávajte v chlade.

Pri prvých náznakoch bolesti hrdla pridajte do čaju.

RUŽOVÉ LUPENE

sú jedlé a môžeme ich pridať do množstva pokrmov, ktoré tak ozvláštíme jemnou vôňou, farbou a špecifickou štruktúrou.

Na chlebík natretý arašidovým maslom napríklad môžeme nasypať pár sušených lupienkov.

Ružové lupene sa dajú využiť ako posýpka, ingrediencia do šalátu aj ako ozdoba na okraji taniera.

Lupene Ruže šíповej sa dajú využiť pri výrobe tinktúry alebo ružovej vody

Jednoduchý ľadový čaj alebo tinktúra sa dá pripraviť zo sušených lupeňov. Pri príprave čaju zalejte lupene vriacou vodou a v noci nechajte vylúhovať. Preceďte cez mušelínovú látku a dajte do chladničky. Takýto čaj údajne pomáha pri uvoľnení od žalúdočných kŕčov.

OZDOBY Z CUKROVÝCH LUPEŇOV

Prísady

Nestriekané jedlé lupene ruží, 1 vaječný bielok, 100g jemného kryštáľového cukru

Postup

Jemne odtrhnite jednotlivé lupene z kvetov, opláchnite a dajte pozor, aby ste ich nepoškodili. Nechajte usušiť na kuchynskej utierke. Na plech položte mriežku na chladenie. Do misky dajte vaječný bielok, do iného taniera nasypťe cukor. Pomocou štetca naneste na lupene bielok a následne vložte do jemného kryštáľového cukru, aby sa rovnomerne nalepil na lupene. Lupene následne rozložte na chladiacu mriežku, kým neuschnú a nestvrdnú.



© Tori Avey

Hravé učebné materiály: RUŽA ŠÍPOVÁ

MENÁ PODĽA KVETOV

Deti často dostávajú mená podľa rastlín a kvetov – napr. Jasmína. Začnite od A a skúste prísť na čo najviac mien, ktoré sa spájajú so svetom rastlín. Prejdite celou abecedou.

Spätná väzba

Využite vlastnosti ruže pri získavaní spätnej väzby, keď ste sa práve prestali hrať alebo pracovať. Dajte ostatným čas na reflexiu zážitkov. Čo bol podľa vás:

TRŇ: negatívum dňa

RUŽA: pozitívum dňa

PÚČIK: to, čo bude nasledovať.

Podnecujte spätnú väzbu prostredníctvom otázok, čo bol pre ostatných trň, ruža alebo púčik dňa, čím zakončíte stretnutie na pozitívnu nótu. Ostatní sa budú môcť hlboko zamyslieť a zdieľať svoje pozorovania a pocity.

ZAKLIATA RUŽA

Táto hra je spojená s padajúcimi lupeňmi zakliatej ruže, ktorá sa vyskytla v príbehu Šípkovej Ruženky. Nazbierajte niekoľko ruží (pozor na trne!) a všetci nech si sadnú do kruhu.

Podajte ružu prvému hráčovi, ktorý odtrhne lupeň a podá ružu ďalšiemu hráčovi naľavo. Každý hráč urobí to isté.

Ten, kto odtrhne posledný lupeň zo zakliatej ruže, vypadáva. Podajte ostatným novú ružu a priebeh zopakujte. Hrajte, až kým posledný hráč neodtrhne posledný lupeň ruže.

Hry + aktivity

HERBÁR

Potrebujeme

Kvety, listy papiera, ťažké knihy

Postup

Vyberte si kvety, ktoré budete lisovať do herbára – môže ísť o celé rastliny, lupene, hlavičky alebo listy. Umiestnite ich medzi dva listy papiera a zaťažte knihami. Po pár dňoch skontrolujte, v akom sú kvety stave – musia sa celkom vysušiť a byť ploché.

Takéto kvety môžete využiť pri školských projektoch.

MEDITÁCIA

Chodte na prechádzku s kamarátom a skúste nájsť Ružu šíповú. Pri hľadaní si všímajte okolité zvuky, pachy a veci, ktoré uvidíte. Podelte sa o svoje pozorovanie s kamarátom. Keď nájdete šípkovú ružu, pozorne si ju prezrite. Snažte sa nemyslieť na nič iné, len na ružu a jej jedinečné vlastnosti.

Vezmite do ruky jeden z kvetov a jemne ho držte v dlani. Sadnite si, zatvorte na dve minúty oči a opíšte vášmu kamarátovi svoje pocity.

Nakoniec sa zhlboka nadýchnite. Na pár minút si ľahnite do trávy a vnímajte svoje dýchanie, rovnako ako dych vášho kamaráta.

Po pozornom skúmaní ruže reflektujte na svoj zážitok a napíšte niečo, čo odzrkadlí to, čo ste videli alebo cítili.

Popri písaní počúvajte relaxačnú hudbu a pokúste sa sústrediť na túto jedinu vec nasledujúcich 15 minút.

Keď ste hotoví, podelte sa o svoje pozorovanie s partnerom) vašej meditácie.