

„Błyszczący koń” – superowoc jesieni

Z cyklu

„Wiadomości z Ogrodów Kórnickich”

Owoce jakiej rośliny kryją się pod nazwą zawartą w tytule? Mowa tu o wyjątkowym, obecnie coraz częściej wykorzystywanym ze względu na właściwości lecznicze – rokitniku zwyczajnym. Nazwa łacińska rokitnika, *Hippophaë rhamnoides*, nawiązuje do czasów starożytnych i pochodzi od greckich słów *hippos* – koń i *pháo* – błyszczący. W starożytnej Grecji stosowano liście oraz pędy rokitnika jako pożywienie dla zwierząt, szczególnie dla koni, w efekcie obserwowano przyrost masy ciała oraz lśniąca sierść, stąd też jego zwyczajowa nazwa – „błyszczący koń”. Rokitnik nazywany jest również „złotem Syberii”, „nadmorską wierzbą” czy „syberyjskim ananase”, ze względu na delikatny aromat i smak nieco przypominający ten owoc. W Polsce najczęściej spotykamy się z ludową nazwą „oblepicha”, co z kolei nawiązuje do jego wyglądu, ponieważ jego owoce rosną gęsto na gałęziach, sprawiając wrażenie jakby wręcz je „oblepiały”.

Rokitnik zwyczajny to dwupienny (osobniki męskie i żeńskie to osobne rośliny) krzew o rozłożystym pokroju lub rzadziej niewielkie drzewo, należące do tej samej rodziny co często uprawiany oliwnik wąskolistny – oliwnikowatych. Pędy rokitnika pokryte są ostrymi cierniami oraz lancetowatymi liśćmi, które z wierzchu są szarzielone, a od spodu srebrzyste. Kwitnie przed rozwojem liści, zwykle pod koniec kwietnia, a jego owoce to kuliste, miękkie, pomarańczowe nibypestkowce. W stanie naturalnym występuje w Europie, na Kaukazie, Syberii oraz Azji Mniejszej i Środkowej. W Polsce rokitnik jest rzadki, rośnie na wybrzeżu Bałtyku, od zachodniej granicy aż po ujście Wisły. Można go również spotkać w głębi kraju jako formę dziczyka. Sadzony jest głównie jako roślina ozdobna czy glebochronna, wykorzystywana do zadarniania i umacniania gleb piaszczystych i stromych zboczy, a także do rekultywacji terenów przemysłowych.

Rokitnik zwyczajny to bardzo niepozorny i mało znany krzew, który skrywa w sobie ogromną prozdrowotną moc. Wszystkie jego części stanowią źródło wielu cennych substancji odżywczych i bioaktywnych, mających zastosowanie w przemyśle spożywczym, kosmetycznym i farmaceutycznym. W celach leczniczych wykorzystywane są głównie jego owoce i nasiona, z których wytwarzany jest olej, natomiast liście są rzadziej wykorzystywane. Odniesienia dotyczące leczniczego zastosowania rokitnika odnaleziono w starożytnych tybetańskich tekstach oraz za czasów panowania Dynastii Tang w Chinach. W medycynie tybetańskiej rokitnik stosowany był w celu poprawy krążenia, a także do łagodzenia kaszlu i biegunek. W Mongolii rokitnik traktowany



Zarośla owocującego rokitnika zwyczajnego.
Jastrzębia Góra.
Fot. K. Sękiewicz



Owoce rokitnika zwyczajnego.
Fot. K. Sękiewicz

był jako środek uspokajający oraz wspomagający proces gojenia się ran. Stosowano go także w Rosji, Himalajach oraz w Europie, zwłaszcza w krajach bałtyckich, do leczenia chorób skóry, odmrożeń, anemii, żółtaczki, astmy, reumatyzmu oraz jako środek przeciwcyszczający. W czasie wojny światowej z owoców rokitnika wyrabiano preparaty dla zapobiegania szkorbutowi. Obecnie wiemy, że rokitnik to między innymi potężny adaptogen, czyli roślina stymulująca układ odpornościowy, posiada właściwości przeciwwzapalne, przeciwmiażdżycowe, przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne, chroniące wątrobę oraz przeciwnowotworowe. To właśnie rola rokitnika w prewencji i leczeniu chorób nowotworowych i krążeniowych budzi coraz większe zainteresowanie. Ze względu na właściwości prozdrowotne, rokitnik cieszy się obecnie dużym zainteresowaniem naukowców jako produkt do tworzenia preparatów skutecznych w leczeniu wielu chorób cywilizacyjnych.

Superowoc na zdrowie!

Największa „moc” rokitnika kryje się w jego owocach, które obok owoców goji, acai czy aceroli zaliczane są do tzw. „superowoców”. Owoce te odznaczają się znaczną zawartością witamin i składników mineralnych, a przede wszystkim substancji przeciwutleniających, mających prozdrowotny wpływ na nasz organizm. Owoce rokitnika są wyjątkowo bogatym źródłem naturalnej i dobrze przyswajalnej witaminy C, zdecydowanie bogatszym niż owoce czarnej porzeczki, malin czy cytryny. Pod względem jej zawartości ustępują one jedynie owocom dzikiej

róży. Co istotne, nie ulega ona rozkładowi podczas obróbki termicznej czy długiego przechowywania, ponieważ owoce rokitnika nie zawierają enzymów powodujących jej rozkład. Witamina C zawarta w owocach rokitnika występuje w ogromnych ilościach, a jej zawartość jest zależna od odmiany, miejsca występowania i sposobu przetwarzania. Przykładowo rokitnik na wybrzeżu Bałtyku zawiera ok. 120-315 mg witaminy C w 100 g owoców, w górach południowej Europy 405-1100 mg, a w Chinach nawet do 2500 mg. Dla porównania świeże owoce malin zawierają ok. 34 mg/100 g witaminy C. Należy wspomnieć, iż dzienne zapotrzebowanie na witaminę C to ok. 60-75 mg, co oznacza, że zjadając ok. 100 g owoców rokitnika dostarczymy jej sobie z dużą nadwyżką. To jednak nie wszystko! Te soczyste, kwaśne i odrobinę cierpkie owoce prawie w ogóle nie zawierają cukru, a oprócz wspomnianej witaminy, zawierają sporo prowitaminy A, witaminy E, kwasu foliowego, witamin z grupy B, niewielkie ilości witamin D i K oraz makro- i mikroelementy, wśród których należy wymienić m.in. żelazo, wapń, sód, potas, selen, chrom oraz magnez. Można więc traktować owoce rokitnika jak naturalną multiwitaminę. Poza witaminami, owoce rokitnika zawierają wiele substancji przeciwutleniających, wśród których najważniejsze to flawonoidy, tokoferole i karotenoidy, nadające im charakterystyczny pomarańczowy kolor. Ponadto rokitnik należy do nielicznych roślin gromadzących w owocach tłuszcze. Jest źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, np. omega-3.

Owoce rokitnika i jego przetwory stosuje się głównie jako naturalne źródło dobrze przyswajalnej witaminy C, a także jako środek odżywczy i wzmacniający odporność. Zaleca się stosowanie w leczeniu i profilaktyce wielu schorzeń. Do najważniejszych należą choroby gorączkowe wywołane przez bakterie lub wirusy, choroba wrzodowa żołądka lub dwunastnicy, stany zapalne różnych narządów, utrzymujące się dłużej biegunki, postępujące objawy reumatoidalnego zapalenia stawów czy anemii. Olej i wyciągi olejowe z owoców rokitnika wykazują działanie przeciwzapalne, regenerujące, przyspieszające gojenie ran i są z powodzeniem stosowane zewnętrznie w różnych dolegliwościach skóry, zwłaszcza oparzeniach, odleżynach, trudno gojących się ranach, trądziku czy egzemie. Substancje aktywne zawarte w rokitniku, zwłaszcza w oleju, wzmacniają ściany naczyń krwionośnych, obniżają poziom cholesterolu, cukru i ciśnienia krwi. Rokitnik można stosować zapobiegawczo i pomocniczo w chorobach krążenia, sercowo-naczyniowych i miażdżycy. Sok oraz olej z rokitnika wspomaga chemioterapię.





Przeciwwskazaniem do stosowania preparatów z rokitnika są stany zapalne wątroby i trzustki, ostre stany zapalne pęcherzyka żółciowego oraz kamica nerkowa.

Warto wiedzieć

Należy pamiętać, że rokitnik rosnący nad Bałtykiem podlega ochronie. Jednak bez obaw! W rozporządzeniu o ochronie gatunkowej roślin czytamy, że dopuszczalny jest zbiór owoców rokitnika, bez uszkodzania krzewów, jedynie poza naturalnymi stanowiskami jego występowania na wydmach i klifach. Sam zbiór tych lepkich, miękkich i mocno przylegających do gałęzi owoców z kłujących i zwartych krzewów nie jest wcale taki łatwy. Jednym ze sposobów może być ucinanie niewielkich i oblepionych owocami gałęzi, które następnie należy zamrozić, co zdecydowanie ułatwi ich oderwanie. Po przemrożeniu gorzkie i kwaśno-cierpkie owoce stają się słodsze. Zbiory powinny odbywać się w okresie od połowy sierpnia do października, co daje gwarancję najwyższej jakości zebranych owoców. Co najważniejsze, uprawa krzewów rokitnika nie jest wymagająca, jednak aby krzew owocował, konieczne jest posadzenie okazów męskich i żeńskich, ponieważ, jak wspomniano, rokitnik jest rośliną dwupienną.

Rokitnik zwyczajny to jedna z najcenniejszych roślin, jakie występują w naszym klimacie, o bardzo szerokim zastosowaniu i potężnych właściwościach leczniczych, o których można byłoby pisać bez końca. W Polsce do niedawna nie cieszył się zbytnią popularnością, choć obecnie jest coraz częściej stosowany. Jego właściwości lecznicze są nieocenione szczególnie teraz, w okresie jesienno-zimowych przeziębień.

♦ Katarzyna Sękwicz
Instytut Dendrologii PAN