**Rokitnik zwyczajny**

**Termin zbioru**:

wrzesień – październik owoce

**Działanie:**

* wzmacniające i poprawiające odporność
* przeciwbólowe
* przeciwzapalne
* lekko odkażające
* przeciwmiażdżycowe i przeciwzawałowe

**Wskazania**: osłabienie organizmu, przeziębienia, dolegliwości żołądkowe, choroby reumatyczne

Z owoców można robić dżemy soki, kompoty, wina i nalewki, a w wersji bardziej wytrawnej: sosy do ryb czy dodatek do mięs.

**Dżem z rokitnika**

1 kg owoców rokitnika

750 g cukru

½ litra wody

Do garnka wsypać umyte, przebrane owoce rokitnika, zalać wodą i gotować na wolnym ogniu przez ok.30 minut. Gdy owoce będą miękkie, przetrzeć je przez sito lub wycisnąć przez gazę. Do otrzymanego musu dodać cukier i gotować na małym ogniu, stale mieszając, aż mus zacznie gęstnieć. Gorący, gęsty dżem nakładać do wyparzonych słoików i mocno zakręcić.

**Miód z rokitnikiem** (popularny w Estonii)

słoik świeżego, płynnego miodu

garść owoców rokitnika

Miód i owoce rokitnika wymieszać, odstawić na tydzień. Używać jako smarowidło do chleba czy naleśników albo jako dodatek do herbaty.

***O tym pamiętaj…***

1. Owoce rokitnika zawierają duże ilości witaminy C – od 500 do 3500 mg na 100 gramów (dla porównania: cytryna – 53mg/100g, natka pietruszki 178mg/100g, papryka 107mg/100g, czarna porzeczka 177mg/100g). Rokitnik zawiera też duże ilości innych witamin (E, A, K) oraz kwasu foliowego i innych kwasów organicznych, jak również cenne nienasycone kwasy tłuszczowe.
2. Rokitnik na terenie Polski rośnie dziko tylko na Pomorzu i objęty jest ochroną częściową.
3. Ponieważ owoce zawierają dużo kwasów tłuszczowych, przetwory mogą się rozwarstwiać – przed użyciem należy potrząsnąć słoik.
4. Rokitnik jest rośliną dwupienną – owoce znajdziemy wyłącznie na osobniku żeńskim (a w pobliżu musi rosnąć osobnik męski – inaczej zbiorów nie będzie).