Roślina tak uniwersalna, że musimy ją posiadać w ogrodzie.

written by Ewa Kozioł

To kolejna roślina, która powinna zagościć w naszych ogrodach, a raczej para roślin (potrzebujemy męskiego i żeńskiego drzewka, aby uzyskać owoce).

Rokitnik jest wspaniałym źródłem witaminy C, co więcej zawartość enzymu askorbinazy sprawia, że ta nie utlenia się w procesie obróbki termicznej czy podczas przechowywania. Dlatego też, zamiast uzbrajać się w cytrynę na okres zimowy, lub żółte i bezsensowne tabletki z rutyną czy też czymś jedynie podobnym do witaminy C, lepiej przygotować pełno słoiczków przecieru rokitnikowego.

Rokitnik

Co więcej, rokitnik to nie tylko witamina C, to również bogate źródło witaminy P, A, E, K czy witamin z grupy B. Według Elżbiety Zielińskiej wszystkie te witaminy nie dość, że są łatwo przyswajalne, nie ulegają rozkładowi, dlatego roślina ta ma świedne działanie witaminizujące i wzmacniające. W jego składzie znajdziemy również kwas foliowy czy kwas tłuszczowy Omega 7. Jednak rokitnik to nie same owoce, ale i nasiona oraz liście, które podobnie jak owoce są źródłem tłuszczy, witamin i garbników. W związku wygrywa walkę z wrzodami, reumatyzmem, przewlekłymi biegunkami czy też w wspomoże ogólnym osłabieniu organizmu.

Rokitnik – ekstrakt olejowy

Pozbierane owoce wymyć i osuszyć. Następnie przetrzeć przez sitko i odcisnąć sok, zmiksować mikserem lub wcisnąć przez sokowirówkę. Sok wypić, zaś powstałą pulpę rozłożyć cienko na papierze i pozostawić w ciepłym miejscu do całkowitego wyschnięcia, ewentualnie można ją wysuszyć w suszarce do

owoców. Po wyschnięciu pulpy, rozdrobnić ją i zmielić w młynku do kawy na pył. Wszystko przesyp do słoika i zalej olejem lub oliwą z oliwek w proporcji (2:3). Słoik szczelnie zamknij i pozostaw w ciemnym miejscu na około 3 tygodnie, mieszając raz na jakiś czas całą zawartość. Po tym czasie przecedź wszystko przez gazę i pozostaw na kolejny tydzień, na dnie powinien uformować się osad. Ponownie przecedź wszystko starajac się nie wzburzyć osadu. Takimacerat przechowuj w lodówce do dwóch lat. Należy jednak pamiętać, aby nie przypalić wytłoczyn (co może się stać w suszarce), gdyż te w takim wypadku stają się niezdatne do użytku.
Olej z rokitnika można zastosować do codziennej pielęgnacji skóry, zwłaszcza ze względu na zawartość odmładzającej witaminy E. Dodatkowo można go konsumować, 4-5 łyżek jest w stanie zapewnić dzienne zapotrzebowanie na wspomniane wyżej witaminy.

Peeling z rokitnika

1 szklanka owoców rokitnika
2 szklanki soli gruboziarnistej
4 łyżki startej skórki z cytryny

Owoce ubić lub zmiksować ręcznym mikserem, następnie dodać do nich sól i skórkę cytryny. W szystko wymieszać i pozostawić na co najmniej 24 godziny. Na powierzchni może pojawić się olej rokitnikowy, dlatego przed każdym użyciem warto wszystko wymieszać. Taki peeling może bez problemu stać na półce do roku czasu.

Maseczka do twarzy z liści rokitnika

– 1 szklankę liści rokitnika
– 2 łyżki wody mineralnej lub przegotowanej
– 1 łyżka miodu
– 1 łyżeczka oliwy z oliwek (skóra sucha) lub oleju słonecznikowego (skóra tłusta i wrażliwa)

Świeże liście zmielić ręcznym mikserem lub wysuszyć i zmielić

w młynku do kawy (opcja na zimę). Wymieszać wszystkie składniki aby otrzymać papkę, nałożyć na twarz i pozostawić na 15 minut, następnie zmyć zimną wodą.

Rokitnikowa multiwitaminka

Owoce wymyć i osuszyć. Zmielić ręcznym mikserem, tak aby skórki jagód zostały zmielone. Następnie pozostawić w lodówce na około 1 godzinę, w tym czasie na dnie powinny osiąść nasiona (nasiona można ususzyć i zrobić z nich olej rokitnikowy tak jak w przepisie powyżej). W garczku smażymy jabłka tak aby uzyskać puree, kiedy te całkowicie rozmiękną dodajemy sok z rokitnika, mieszamy i gotujemy przez 3 minuty. Przekładamy do słoików i pasteryzujemy około 15 minut (takie puree można posłodzić lub posolić niewielką szczyptą soli lub pominąć w ogóle dodawanie czegokolwiek).

[mpp_inline id="55194″]