

Fakta a mýty

Na podzim se na šípkové růži tvoří červené plody nazývané šípky.

Šípky je možné použít na výrobu sirupu. Tento sirup má velmi vysoký obsah vitamínu C, je dobrou náhradou za čerstvé ovoce v zimním období a pomáhá v prevenci nachlazení.

Děti často v rámci hry vybíraly dužinu šípkového plodu a házely si je navzájem pod triko. Šípková dužina je jako svědivý prášek, šípkům se proto někdy říká svědivky a lechtavky.

Hlavní postava pohádky bratří Grimmů Spící kráska se v překladech do některých jazyků (čeština, slovenština, maďarština) jmenuje Šípková Růženka.

Latinský název Růže šípkové (divoké růže) je *Rosa canina* a je odvozen z řeckého kynos = pes. Ve starověku lidé věřili, že tinktura z kořene růže léčí kousnutí vzteklého psa!

Je také možné, že název tohoto keře byl inspirován jejími ostrými trny, které připomínají psí špičáky a mohou poranit kůži.

Šípková růže je známá také pod názvy růže trnková, šípek nebo divoká růže. Šípková růže je nejrozšířenějším druhem divokých růží.

Plod šípkové růže se nazývá šípek a používá se v mnoha tradičních receptech. Šípky obsahují více vitamínu C než citróny.

Okvětní lístky růže můžete usušit a uchovat na později. Zde je návod na sušení šípkových květů v troubě:

Nasbírejte čerstvé šípkové okvětní lístky v plném květu, které nebyly chemicky ošetřeny a nejsou poškozené. Předehřejte troubu na 90 °C. Jemně lístky opláchněte a dobře scedte. Vložte plech pečicím papírem, položte na něj čisté lístky v jedné vrstvě. Odstraňte veškeré zbytky stonků.

Pečte květy dokud nevyschnou a nezačnou se lámat jako bramborové lupínky. Pokud jsou stále pružné, pečte dalších pár minut a znovu otestujte. Jakmile jsou lístky suché, uchovávejte je v uzavřené nádobě na chladném tmavém místě.



Recepty

ŠÍPKOVÝ SIRUP

Přísady

1kg šípků, 3 litry vody, cukr

Postup

Odřízněte ze šípků stopky a šípků umyjte. Sterilizujte několik sklenic a víček – můžete to udělat v troubě, myčce na nádobí nebo mikrovlnce.

Nakrájejte šípků nahrubo a nasypete je do velké, těžké pánve nebo hrnce. Přidejte vodu, uveďte do varu, pak oheň stáhněte a při nízké teplotě vařte 15 minut.

Směs scedte přes dvojitou vrstvu látky, dužinu nechejte na látce alespoň půl hodiny, aby z ní vyšla veškerá šťáva. Umyjte látku a použijte ji znovu nebo vezměte jinou čistou, složte ji a scedte tekutinu podruhé.

Dvojité cezení je důležité, zachytí chloupky, které by mohly dráždit zažívací trakt.

Nalijte šípkovou šťávu zpět do čisté pánve nebo hrnce.

Na každých 500 ml přidejte 325 g cukru. Pomalu zahřívejte za stálého míchání, dokud se cukr nerozpustí. Pak přiveďte k varu na 3 minuty, sbírejte přitom z hladiny pěnu nebo případné nečistoty.

Okamžitě nalévejte do čistých sklenic.

Dodejte barvu a zábavu letním drinkům, přidejte květy růží do formiček na led a servírujte se špetkou máty.

Vždy pasírujte šípkovou hmotu dvakrát, přes dvojitou vrstvu látky. Tak zajistíte, že ve výsledném produktu nebudou žádné zbytky chloupků nebo semen.

Uchovávejte šípkové džemy a omáčky v lednici, zejména po otevření. Neotevřené by měly vydržet zhruba 4 měsíce.

Šípků se nesmí jíst syrové. Šípkovou šťávu vždy přecedte a odstraňte jakékoliv chloupky nebo pecičky, které by mohly podráždit zažívací systém.

ŠÍPKOVÝ DŽEM

Přísady

1 kg šípků, 1 litr vody, 340 g cukru, 1 čerstvý citrón.

Postup

Šípků opláchněte a odstraňte listy a stonky. Opatrně nařízněte aždy umytý a osušený šípek z obou stran, otevřete jej a odstraňte všechna lepkavá semínka. V džemu by nemělo zůstat žádné semínko.

Nasypete šípků do těžkého hrnce a vařte do měkka – zhruba 40 minut.

Propasírujte směs přes jemné síto a vraťte do vypláchnutého hrnce.

Přidejte cukr a citrónovou šťávu, to pomáhá uchovat barvu. Vařte a každých pár minut míchejte, dokud není směs hustá a lesklá.

Otestujte konzistenci směsi pomocí studeného tácu; když na desce vychladne, měla by se při doteku lehce pohybovat jako želatina.

Nalijte do čistých sklenic a uchovejte v lednici.

Recepty

MED SE ŠÍPKOVÝMI KVĚTY

Květy šípkové růže mají účinky antivirové, antibakteriální a antiseptické, mohou pomoci zmírnit bolest v krku.

Přísady a vybavení

Růžové květy, med, čisté sklenice, dřevěná lžička

Postup

Vložte růžové květy do sklenice a zalijte medem. Zamíchejte, aby byly všechny květy obalené medem. Zakryjte víčkem a nechte ustat 6 týdnů v chladu, například ve spíži nebo lednici. Po 6 týdnech květy z medu vyndejte, například propasírováním přes síto nebo látku. Uchovejte v chladu a při nachlazení podávejte s horkou vodou nebo čajem.

OKVĚTNÍ LÍSTKY RŮŽÍ

jsou jedlé a mohou být přidány do mnoha pokrmů, kterým dodají na originalnosti díky své vůni, struktuře a barvě.

Namažte například chléb burákovým máslem nebo džemem a posypte jej čerstvými kvítky. Bavte se experimentováním s růžovými posypkami sušenek a salátů, ozdobte okraje talířů.

Z okvětních lístků šípkové růže je možné vyrobit tinkturu nebo růžovou vodu.

Ze sušených růžových květů můžete snadno připravit studený čaj nebo tinkturu.

Na čaj zalijte květy vařící vodou a nechte vyluhovat přes noc.

Slijte tekutinu přes sítko a uchovejte v lednici. Tento čaj údajně pomáhá při bolestech žaludku.

DEKORACE Z CUKROVÝCH RŮŽOVÝCH KVĚTŮ

Přísady

Květy šípkové růže, 1 velký vaječný bílek, 100 g cukru krupice.

Postup

Opatrně otrhejte jednotlivé okvětní plátky a jemně je opláchněte, snažte se je nepomačkat. Položte lísky na pečicí papír a nechte je zcela vyschnout. Umístěte drátěný chladicí stojan na plech. V míse rozšlehejte vaječný bílek. Na talíř nasypete cukr. Pomocí štětce namažte každý plátek květu vaječným bílkem a pak jej položte do misky s jemným cukrem. Otáčejte lístek, aby byly pokryté obě jeho strany a v případě potřeby ještě dodatečně posypte cukrem. Umístěte kandovaný plátek na drátěný stojan a nechte uschnout a vytvrdnout.



© Tori Avey

Hry + aktivity

HRA S NÁZVY KVĚTIN

Zkuste si vybavit název květiny začínající na jednotlivá písmena abecedy. Začněte od A a pokračujte až po Z, ve skupince se postupně střídáte.

Květinová zpětná vazba

Využijte asociací vztahujících se k jednotlivým částem růže pro rozvíjení představivosti dětí. Dejte každému čas na reflexi zážitků a zkušeností a zamyšlení se nad spojením:

TRN jako smutek dne

RŮŽE jako radost dne

POUPĚ jako něco, co se stane příště (rozkvete).

Realizujte zpětnou vazbu, začněte 'trny', pak přejděte k 'růži' a nakonec k 'poupatům', aktivita tak bude ukončená v pozitivním duchu.

Tyto podněty pomohou účastníkům hlouběji přemýšlet o svých prožitcích a umožní jim sdílet své pocity.

LISOVANÉ KVĚTY

Vybavení

Květiny, listy papíru, těžké knihy

Instrukce

Vyberte květiny, které budete lisovat – mohou to být celé květy, okvětní lístky, poupata nebo listy. Vložte je mezi listy papíru a pak na tento papír položte těžké knihy. Po několika dnech výlisky zkontrolujte a pak pravidelně kontrolujte dokud nejsou květiny zcela vyschlé a vylišané.

Můžete je použít na různé kreativní projekty.

VŠÍMAVOST

Běžte ven na procházku s kamarádem a hledejte šípkovou růži. Během hledání vnímejte zvuky prostředí, vůně a různé zajímavosti.

Sdílejte

své postřehy s kamarádem. Jakmile najdete šípkový keř, zastavte se a chvíli jej tiše pozorujte. Snažte se nemyslet na nic jiného, než na tuto růži a její jedinečné rysy.

Nyní vezměte kousek rostliny do ruky a jemně jej držte. Sedněte si, zavřete oči na dvě minuty a řekněte kamarádovi, co cítíte.

Nakonec zhluboka nadechněte vůni květiny.

Lehněte si, tři minuty buďte v tichu a uvědomujte si své i kamarádovo dýchání.

PŘEDEJ OČAROVANOU RŮŽI

Tato hra je založená na kouzlu okvětních lístků očarované růže v pohádce Šípková Růženka. Nasbírejte několik růží (pozor na trny).

Všichni hráči sedí v kruhu. Podejte jednu růži prvnímu hráči, ten odtrhne jeden plátek květu a předá ji dalšímu hráči po levé straně. Ten udělá to stejné a růže putuje po celém kruhu. Hráč, který utrhně poslední plátek očarované růže, usne = vypadá ze hry.

Podejte novou růži zbývajícím hráčům a opakujte stejný postup. Hra pokračuje, dokud poslední

hráč neutrhne poslední okvětní lístek.

Po všímavém pozorování růže, popřemýšlejte nad svými prožitky a napište nebo nakreslete něco, co vyjadřuje, co jste viděli nebo cítili.

Ke tvoření si pusťte relaxační hudbu a snažte se soustředit zhruba 15 minut pouze na tuto jednu věc.

Když máte hotovo, ukažte své dílo kamarádovi.