

Rokitnik – skarbnica zdrowia: 10 sposobów wykorzystania owoców

Rokitnik (*Hippophae rhamnoides*) to prawdziwa skarbnica substancji odżywczych, wyróżniająca się wyjątkowo wysoką zawartością witaminy C – nawet do 900 mg/100 g, co przewyższa dziesięciokrotnie zawartość tej witaminy w cytrusach. Pomarańczowo-żółte owoce zawierają również:

- Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, E, K)
- Witaminy z grupy B (B1, B2, B6)
- Kwasy omega-3, omega-6, omega-7 i omega-9
- Flawonoidy i karotenoidy (odpowiedzialne za charakterystyczny kolor)
- Minerały: żelazo, potas, wapń, magnez, fosfor

Unikatową cechą rokitnika jest zawartość rzadkiego kwasu omega-7 (kwas palmitooleinowy), który wspomaga regenerację tkanek i ma właściwości przeciwzapalne.

Korzyści zdrowotne i optymalne wykorzystanie

Regularne spożywanie rokitnika przynosi liczne korzyści zdrowotne:

- **Wzmacnia odporność** dzięki wysokiej zawartości witaminy C i antyoksydantów
- *Wspiera zdrowie układu pokarmowego* poprzez działanie przeciwzapalne
- Poprawia kondycję skóry, włosów i paznokci
- Wspomaga regenerację organizmu po intensywnym wysiłku
- Wykazuje działanie kardioprotekcyjne – obniża poziom „złego” cholesterolu

- Wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego

Aby maksymalnie wykorzystać potencjał rokitnika, warto wiedzieć, że najlepszy czas na zbiór przypada na późną jesień (październik-listopad), najlepiej po pierwszych przymrozkach, które zwiększają słodycz owoców. Mrożenie jest najskuteczniejszą metodą przechowywania, pozwalającą zachować do 90% wartości odżywczych przez nawet 12 miesięcy.

Świeże owoce najlepiej przechowywać w lodówce maksymalnie przez tydzień, natomiast sok z rokitnika należy trzymać w ciemnych butelkach, w chłodnym miejscu, by uniknąć utleniania cennych składników. Warto pamiętać, że obróbka termiczna powyżej 60°C znacząco redukuje zawartość witaminy C, dlatego zaleca się dodawanie rokitnika do potraw po ich ostudzeniu.

Kulinarne zastosowania owoców rokitnika

Przetwory z rokitnika: dżemy, konfitury i syropy

Owoce rokitnika wyróżniają się intensywnym, kwaskowo-cierpkim smakiem, który doskonale sprawdza się w przetworach. **Dżem z rokitnika** zyskuje na popularności dzięki wyjątkowym wartościom odżywczym i charakterystycznemu pomarańczowemu kolorowi. Aby złagodzić naturalną cierpkość owoców, podczas przygotowania warto dodać miód lub cukier trzcinowy w proporcji 1:1.

Konfitury z rokitnika najlepiej przygotowywać metodą na zimno, co pozwala zachować maksimum witamin. *Proces polega na przesypywaniu warstw owoców i cukru, a następnie odstawieniu mieszanki na 24 godziny.* Syropy z rokitnika stanowią skoncentrowane źródło witaminy C – już łyżka dziennie pokrywa 100% dziennego zapotrzebowania. Przechowywane w ciemnych butelkach zachowują właściwości nawet przez 12 miesięcy.

Napoje i dodatki kulinarne z rokitnika

Sok z rokitnika to prawdziwa bomba witaminowa, jednak ze względu na kwaśny smak rzadko pije się go w czystej postaci. Najlepiej sprawdza się rozcieńczony wodą w proporcji 1:3 lub jako dodatek do innych soków owocowych. **Herbata z rokitnika** przygotowana z suszonych owoców i liści działa rozgrzewająco i wzmacniająco, szczególnie w sezonie jesienno-zimowym.

Nalewka z rokitnika, dojrzewająca przez minimum 3 miesiące, zyskuje głęboki, złocisty kolor i kompleksowy smak. W kuchni owoce rokitnika doskonale komponują się z:

- Deserami – jako dodatek do lodów, musów i ciast
- Sosami – nadając pikanterii potrawom mięsnym
- Sałatkami – wnosząc kwaskowaty akcent i intensywny kolor

Olej z rokitnika, pozyskiwany z miąższu i pestek owoców, stanowi cenny dodatek do zimnych potraw. Wystarczy kilka kropel dodanych do dressingów sałatkowych, by wzbogacić danie o nuty cytrusowe i cenne kwasy tłuszczowe omega-3, omega-6, omega-7 i omega-9. W domowej kosmetyce sprawdza się jako składnik maseczek regenerujących, balsamów do ust i olejków do masażu, przyspieszając gojenie i łagodząc podrażnienia skóry.