

ČUČORIEDKA OBYČAJNÁ



Brusnica čučoriedková, nárečovo borievka či latinsky *Vaccinium myrtillus* je známa lesná rastlina s chutnými tmavomodrými plodmi. Patrí k našim najznámejším a najcennejším liečivým rastlinám.

Využíva sa nielen v kuchyni pri varení či pečení, ale aj v ľudovom a modernom liečiteľstve.

Ide o nízky opadavý **krík**, vysoký približne 20–40 cm so silne rozkonáreným **stonkami**. Má drobné zelené **listky** a na jar kvitne ružovkastými až zelenkastými zvončekovitými **kvetmi**. **Plody** sú guľaté, tmavomodré až čierne a výrazne farbia do fialova.

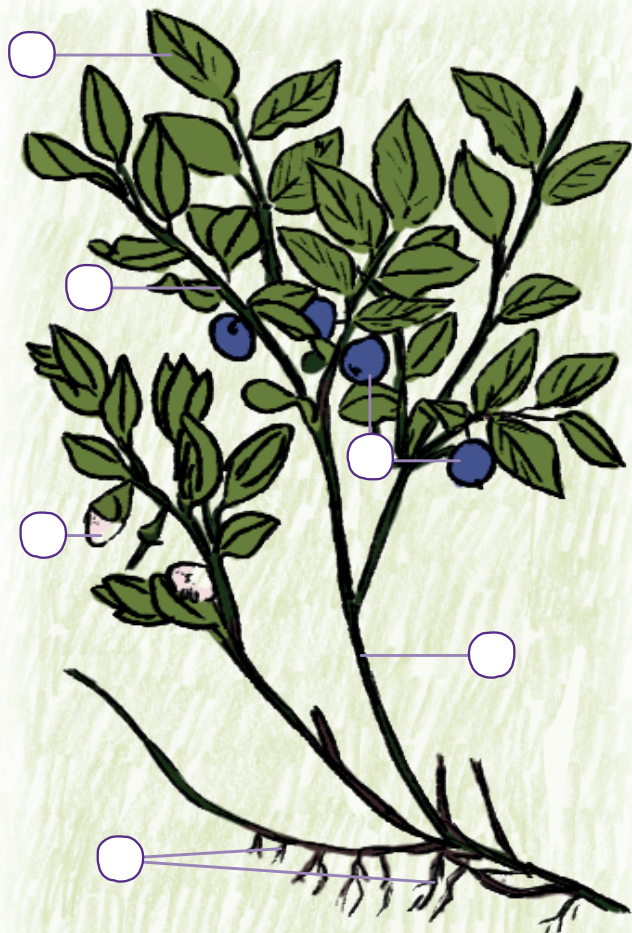
Rastie najmä v ihličnatých a zmiešaných lesoch na kyslých a vlhkých pôdach v horskom a podhorskom výškovom pásme.

Čučoriedky obsahujú množstvo zdraviu prospešných látok: vitamíny C, A, E, vitamíny skupiny B, minerálne látky: draslík, vápnik, železo, mangán, antioxidanty, ktoré chránia bunky pred poškodením. Rovnako aj vlákninu, ktorá podporuje trávenie a triesloviny so silným sťahujúcim a protizápalovým účinkom.

Môžu podporiť funkciu zraku, posilniť cievy a srdce, pomôcť pri hnačkách, zlepšiť trávenie a črevnú činnosť. Okrem toho majú tieto drobné plody protizápalové a antibakteriálne účinky, pomáhajú pri cukrovke a podporujú imunitný systém.

Zbierajú sa zrelé plody v lete v júli a auguste. Plody sa odporúča zbierať ručne, nie kovovými hrabličkami, ktoré poškodzujú rastlinu. No a nezabudnite, že na niektorých chránených územiach je zber obmedzený alebo zakázaný. Čučoriedky sú nielen potravou pre ľudí, ale aj pre lesné zvieratá. Zároveň patria medzi indikátory zdravého lesa, pretože rastú len v čistom prostredí.

Zbierajú sa aj jej listy, ktoré sa pridávajú do čajových zmesí. Čaj sa používa pri zápaloch tráviacich ciest, hnačke, močového mechúra a pôsobí aj na zápal hrtana.



Správne priradte jednotlivé časti rastliny.

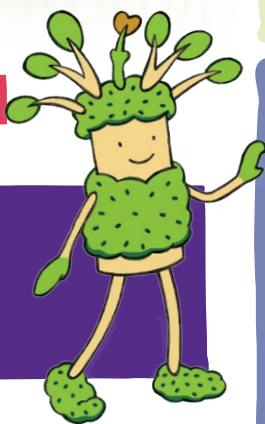
A KOREŇ

B STONKA

C LIST

D KVET

E PLOD



Vedeli ste, že počas druhej svetovej vojny dostávali piloti čučoriedkový džem na zlepšenie nočného videnia?

TIP:

Po prečítaní zaujímavostí o čučoriedke si na stránke Stromu života vyplňte kvíz.

