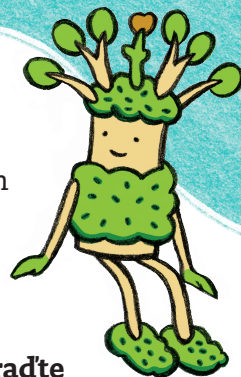
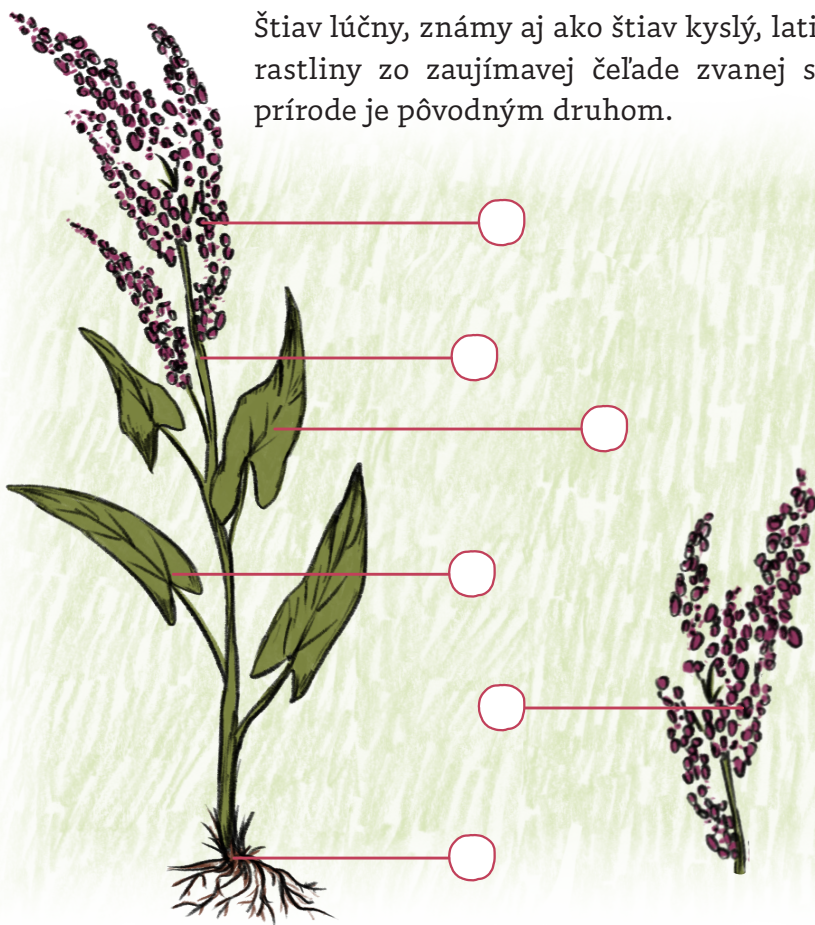


ŠTIAV LÚČNY

Štiav lúčny, známy aj ako štiav kyslý, latinsky *Rumex acetosa*, je druh rastliny zo zaujímavej čelade zvanej stavikrvovité. V slovenskej prírode je pôvodným druhom.



Správne priradte jednotlivé časti rastliny.

A KOREŇ

B STONKA

C LIST

D KVET

TIP:

Po prečítaní zaujímavostí o štiave si vyplňte kvíz.

Je to bežná bylina, ktorú často nájdete na slovenských lúkach, pasienkoch alebo pri cestách. Oblubuje práve slnečné miesta a vlhkejšiu pôdu, preto sa jej dobre darí najmä na miestach, kde nie je pôda príliš suchá.

Dorastá približne do výšky 30 až 100 centimetrov. Koreň je guľovitý a stonky zas priame, málo vetvené. Farebne sú niekedy červenkasté. Štiav má dlhé úzke, no dužinaté zelené listy. Jeho kvety sú malé a nenápadné, usporiadané v dlhých súkvetiach, ktoré majú zelenkastú až červenkastú farbu.

Typickým znakom tejto rastliny je jeho kyslá chuť, spôsobená kyselinou šťavelovou, ktorá sa nachádza najmä v listoch. Vďaka tomu si ho ľudia často zapamätajú už pri prvom ochutnaní. V minulosti bol štiav dôležitou súčasťou stravy. Najmä na jar, keď ešte nebolo veľa čerstvej zeleniny sa používal napríklad do polievok alebo šalátov.

Konzumovať sa však odporúča iba v menšom množstve, pretože väčšie množstvo kyseliny šťavelovej môže byť pre človeka škodlivé. Dokonca môže ohroziť správnu funkciu obličiek.

Okrem toho, ho už naši predkovia používali v ľudovom liečiteľstve. Ako jarná rastlina po zime poskytoval ľuďom čerstvé vitamíny. Obzvlášť obľúbené a využívané boli jarné listy. Typická je napríklad štiavová polievka, ktorá má kyslastú chuť. Listy sa môžu jesť aj surové, ale vždy len v menšom množstve.

Čo teda obsahuje? Vitamín C, ktorý pomáha posilňovať imunitu, podporuje trávenie a môže mať mierne prehánavé účinky, čím pomáha pri problémoch so zápchou. V ľudovom liečiteľstve sa používal aj na „čistenie krvi“, čo znamená, že podporuje vylučovanie odpadových látok z tela. Niekedy sa využíval aj pri nechutenstve, pretože kyslá chuť podporuje tvorbu tráviacich šťiav.