



O skarbach ukrytych w różach i o południowych cytrusach

Już w Polsce średniowiecznej zdawano sobie sprawę z ogromnej wartości owoców róż i używano ich jako leków, a także sporządzano z nich różne soki, maści, herbatę itp. Zauważono m. in., że leczą one chore dziąsła, co, jak dziś wiemy, jest następstwem olbrzymiej zawartości witaminy C w owocach róż. Żaden inny owoc, ani żadne warzywo nie może współzawodniczyć z różą pod względem wartości witaminowej. Przewyższają one (w wielu przypadkach aż dwudziestokrotnie) zagraniczne cytrusy, czyli cytryny, pomarańcze, mandarynki, tak bardzo reklamowane, że ilekroć pojawiają się na naszym rynku, przed sklepami ustawiają się długie kolejki świadczące o wielkich nadziejach w nich pokładanych. W rzeczywistości zaś 1 kg róży za 16 zł dostarcza więcej witaminy C niż 8–20 kg cytryn za 240–600 zł. Dlaczego podajemy tu 2 liczby: od 8 kg do 20 kg? Dlatego, że kilogram róży nie zawsze przedstawia tę samą wartość witaminową. Podobnie jak zawartość witaminy C w jabłkach, również i w przypadku róż zachodzą duże wahania — zależnie od ich gatunku i warunków, w których owoc dojrzał. Oprócz witaminy C, owoce róży są doskonałym źródłem karotenów i witaminy P.

Co jest przyczyną, że wolimy w trudzie i zdobywać cytryny i pomarańcze, płacąc za nie bardzo słono, albo zadawać się niskowitaminowymi jabłkami niż wykorzystać w pełni te cenne dary naszej przyrody? Oto przyczyną jest nasza nieznamość roślinności polskiej. Może tych kilka poniżej umieszczonych wskazówek dopomoże nam w zaopatrzeniu naszych rodzin na zimę w drogie zapasy witamin.

Tak zwane „róże szlachetne”, uprawiane w ogrodach dla dekoracji, na ogół nie rodzą owoców. Rodzą je róże dzikie, rosnące obficie na miedzach i przydrożach, na polach i zrębach leśnych. Oprócz róż dzikich rosną w naszym kraju róże zdziczałe, przybysze z obcych krajów. Te gatunki róż w odróżnieniu od róż dzikich rosną pod płotami, na starych cmentarzach i wszędzie tam, gdzie ziemia jest żyzna, próchnicza, bogata w azot. Te gatunki róż należy przede wszystkim używać na żywopłoty, otaczające ogródki przydomowe. Są one przeważnie kolczaste i doskonale nas zabezpieczają przed niepożądanymi gośćmi, a ponadto dostarczą nam surowca najwyższej wartości witaminowej. Gatunki te przedstawione są na ryc. 64 w pierwszym szeregu.

Nazwijmy je dla łatwiejszego porozumienia się „przydomowymi”. Róże „przydomowe” dojrzewają już w połowie sierpnia, a więc w pełni:

lata. Jeśli lato jest słoneczne, zawartość witaminy C w Róży cynamonowej (*Rosa cinnamomea*) i w Róży czerwonej (*Rosa rubrifolia*) sięga 2000 mg%, co jest ilością rekordową.

We wrześniu, a więc przy krótszym dniu i słabszym naswietleniu dojrzewają gatunki róż z lasów i pól. Ich wartość witaminowa jest często o połowę mniejsza. W pomyślnych warunkach może sięgać 1000 mg%/o, a nawet nieco wyżej, co jest jeszcze ilością olbrzymią i bynajmniej mię zasługuje na lekceważenie.

Jak odróżnić gatunki cenniejsze od mniej cennych? Po pierwsze, wskazówką jest dla nas pora dojrzewania: cenniejsze gatunki dojrzewają wcześniej. Po wtóre, wyższą wartość mają gatunki, których owoce mają działki podniesione do góry, a więc nie ocieniające owocu.

Należy zbierać jedynie owoce w pełni wybarwione, lecz jędrne, twarde, nie pomarszczone i nie zmarznięte. Zbioru, dokonujemy w dniu bezdeszczowe, nie po rosie. Owoce umieszczamy w przewiewnych koszach, przechowujemy w miejscu chłodnym, nie dłużej niż jedną dobę.

Dla wzbogacenia potraw z owoców o małej zawartości witaminy C dodatek owoców róży jest bardzo wskazany. Mogą to być świeżo rwane owoce i gotowane w całości wraz z innymi owocami przeznaczonymi na potrawę. W okresie zimy używamy owoców róży suszonej lub przetwór pod postacią roztertej miazgi z cukrem i kwaskiem cytrynowym, sporządzonym z owoców oczyszczonych z nasion i włosków, i przechowywany w słoiczkach jako konserwa.

Stosowanie dodatku róży do napojów, zup, kompotów i innych owocowych deserów przeznaczonych dla chorych jest bardzo korzystne, gdyż zapotrzebowanie ma witaminę C jest u chorych duże, zaś dobór surowców, które mają dostarczyć jej pod postacią naturalną w prodyktach, jest w niektórych przypadkach bardzo ograniczony. Tak zwane „wina głogowe” mogą mieć różne walory, lecz witaminy C już nie posiadają. Fermentacja alkoholowa niszczy ją całkowicie. Natomiast jest pożądanym stosowanie różnego typu ekstraktów k róży produkowanych przemysłowo. Należy je wykorzystać wszędzie tam, gdzie brak warunków do domowego przerobu owoców róży.

Od dawna kwiaty tzw. róży cukrowej używalne są przez gospodynie na konfitury. Nie jest to jakiś specjalny gatunek róży — kilka gatunków używanych jest do tego celu. Najczęściej jest to odmiana gatunku róży zwanego po łacinie „rugoza”, czyli róża pomarszczona lub fajłdolistna. Kwiat tej róży zawiera mniej, witaminy C niż owoc, ale i tak jeszcze dość dużo. Zachowuje ją, jeśli dla utrwalenia ucieramy płatki na surowo z cukrem i kwaskiem cytrynowym.

