

Objevte sílu kopřivových semínek



Kopřivu většina z nás pozná spíš podle nepříjemného požahání. V létě ale nabízí ještě jeden zajímavý poklad – drobná semínka, která můžete nasušit a používat podobně jako jiná semínka nebo bylinky.

Jak je poznat?

Semínka najdete na samičích rostlinách kopřivy dvoudomé. Vyrůstají v paždí listů a tvoří husté, postupně se svěšující zelené střapce. Vypadají trochu jako **dlouhé šňůrky poseté drobnými korálky**. Jak dozrávají, stávají se plnějšími a **jejich barva se mění ze zelené na béžovou až nahnědlou**.

Samčí květenství bývá naopak řidší, lehčí a směřuje spíše do stran. **Když si nejste jistí, počkejte – plodící samičí střapce se při dozrávání nápadně svěsí.**

Jak kopřivová semínka sbírat?

Jeich sezóna začíná během léta a podle počasí a nadmořské výšky může pokračovat až do září.

Vyberte si čisté místo daleko od silnic, chemicky ošetřovaných polí a míst, kudy často chodí psi. Vezměte si rukavice, dlouhé rukávy a nůžky. Střapce odstříhujte do papírového sáčku, košíku nebo misky.

Doma je rozložte v tenké vrstvě na papír či síto a nechte je důkladně vyschnout na suchém a vzdušném místě. Usušené střípce promněte mezi prsty nebo přes síto, odstraňte stonky a semínka uložte do suché uzavíratelné skleničky. Po úplném usušení už kopřivové chloupky zpravidla nepálí.

Proč jsou kopřivová semínka zdravá?

Drobná kopřivová semínka v sobě ukrývají zásobu živin, které rostlina připravila pro vznik nové generace.

Obsahují rostlinný olej bohatý především na kyselinu linolovou, tedy esenciální omega-6 mastnou kyselinu, kterou si naše tělo neumí samo vytvořit. Najdeme v nich také kyselinu olejovou, fytosteroly a tokoferoly neboli formy vitamínu E. Tyto látky jsou důležité pro buněčné membrány, pokožku a ochranu buněk před oxidačním stresem.

Semínka obsahují také karotenoidy, betakaroten a řadu fenolických látek, například deriváty kaempferolu, rutin či chlorogenovou a kávovou kyselinu. Laboratorní výzkumy u nich prokázaly antioxidační aktivitu – pomáhají tedy zachytávat volné radikály, které mohou poškozovat buňky. To ale ještě neznamená, že samotná lžička semínek dokáže léčit konkrétní onemocnění.

V lidovém léčitelství jsou kopřivová semínka považována za posilující prostředek při únavě, vyčerpání a dlouhodobém stresu. Bylinkáři je někdy označují za přírodní tonikum nebo adaptogen a doporučují je lidem, kterým chybí energie, vitalita a chuť do života. Tradičně se jim připisuje také podpora nadledvin, hormonální rovnováhy, libida a celkové odolnosti organismu. Tyto účinky však vycházejí především z dlouhodobého používání v bylinkářství.

Kopřivová semena bývají spojována také s podporou jater a ledvin. Pokusy na zvířatech naznačily antioxidační a ochranné působení semenného oleje při poškození jater a ledvin, nelze z nich ale automaticky vyvozovat stejný účinek u člověka.

Nejrozumnější je proto vnímat je jako výživné a zajímavé zpestření jídelníčku, nikoliv jako náhradu léků. Stačí začít jednou čajovou lžičkou denně, přidanou do jogurtu, kaše, pomazánky nebo salátu.

Protože mohou na někoho působit povzbudivě, je lepší ochutnat je poprvé ráno nebo dopoledne. Při prvním ochutnání začněte menším množstvím. Kopřivová semínka mohou jídelníček příjemně obohatit, ale není potřeba jíst je po hrstech. A samozřejmě sbírejte pouze rostlinu, kterou dokážete bezpečně poznat.

Co z kopřivových semínek připravit?

Snídaňová posypka

Lžičku sušených semínek nasypte na ovesnou kaši, jogurt, tvaroh, pomazánku nebo salát. Přidat je můžete také do smoothie, domácího chleba či müsli.

Kopřivová bylinková sůl

Smíchejte 1 lžici sušených kopřivových semínek se 4 lžicemi hrubší soli. Rozmixujte nebo rozetřete v hmoždíři. Pro svěžejší chuť můžete přidat sušenou citronovou kůru, česnek nebo další bylinky.

Rychlé kopřivové pesto

Rozmixujte 2 lžíce kopřivových semínek, hrst petrželky nebo bazalky, 2 lžíce slunečnicových semínek či ořechů, stroužek česneku, trochu citronové šťávy, sůl a olivový olej. Podávejte s těstovinami, pečivem nebo pečenou zeleninou.

Semínkový med

Do 150 g medu vmíchejte 1-2 lžíce dobře usušených kopřivových semínek. Nechte několik dnů odležet a přidávejte po lžičce do kaše, jogurtu nebo na pečivo.