

# Moruše



Moruše v našich končinách nejsou tak známé, jak by si zasloužily. Přitom mají více než 3000letou historii. Jejich léčivých účinků využívali staří Číňané, v Evropě pak Řekové a Římané. Dnes můžeme plody morušovníku, moruše, považovat za superpotravinu.

**Morušovník je strom, jehož plody moruše jsou něco mezi malinami a ostružinami.** Tento strom se pěstuje hlavně pro zisk ovoce, ale zároveň je také vkusným okrasným stromem. Moruše si můžete jednoduše vypěstovat i doma. Plody moruše jsou plné cenných živin, jako jsou například vitamíny, minerální látky, antioxidanty a vláknina, což pomáhá našemu organismu.

Morušovník pochází z Asie a je od dávné minulosti používán k výrobě pravého hedvábí. Listy morušovníku jsou jedinou potravou housenky motýla **bource morušového** a mají tedy nezastupitelný význam při výrobě **přírodního hedvábí**.

Oblíbenost si u lidí získal především pro svoje sladké plody, které chutnají i jako sušené. V Evropě se rozšířil ve středověku. Zasloužil se o to císař Karel Veliký, který nařídil pěstování morušovníku na císařských farmách. Dnes si tak můžeme pochutnat na moruši bílé, moruši černé, moruši převislé a dalších. Plody jsou příjemně sladké a šťavnaté, dozrávají postupně během několika týdnů a nemohou být tedy sklizeny z jednoho stromu najednou. Konzumují se především černé plody moruše černé, bílé plody z Morušovníku bílého jsou sice jedlé, avšak nemají natolik atraktivní chuť. Z plodů se vyrábí sirup nebo čaj, který se používá i v léčitelství.

## Najde si morušovník místo ve vaší zahradě?

Morušovníky mají raději teplejší podnebí, ale díky svojí houževnatosti a schopnosti regenerace snášejí i nižší teploty mírného pásma. Bez problémů ho proto můžete pěstovat i na své zahradě. Nevysazujte ho ale do blízkosti dalších keřů či stromů, protože špatně snáší přítomnost ostatních dřevin ve svém kořenovém systému. Jinak je pěstování moruše velmi jednoduché, tento strom totiž téměř nic nepotřebuje. Výhodou je pozdější rašení květů, díky čemuž nehrozí jejich zmrznutí jako třeba u jabloní, třešní a dalších našich ovocných stromů.

## Využití moruše v kuchyni

V minulosti byly moruše využívány v kuchyni pro přímou konzumaci, kompotování nebo výrobu moštu, vína a džemu. Po usušení sloužily jako **přírodní sladidlo**. Čerstvé plody jsou už tak sladké, ale po usušení jsou ještě sladší. Právě v sušené podobě je u nás můžete koupit nejčastěji. Plody morušovníku, které připomínají ostružiny, se totiž těžko přepravují a rychle podléhají zkáze. Další důvod, proč mít strom s chutnými plody na své zahradě.

## Moruše a zdraví



Sušené plody moruše bílé jsou bohaté na vitamíny. V tradiční čínské medicíně jsou moruše běžně využívány a i my, Evropané, pomalu začínáme objevovat její skvělé účinky na lidské zdraví. Šťávy z plodů moruše působí antibakteriálně a močopudně. Pomáhají našemu tělu zbavovat se hlenů, zmírňují kašel, bolesti v krku a snižují horečky. Čínská medicína používá moruše také při léčbě vysokého tlaku a zánětů žaludku. Také jsou velmi prospěšné při cukrovce - obsahují moranolin, který zpomaluje vstřebávání sacharidů.

V neposlední řadě můžete moruše využít i při zácpě, protože plody mají mírně projímavý účinek. Pokud budete moruši jíst pravidelně, udržíte si zdravou hladinu červených krvinek. Pomáhá při chudokrevnosti a prevenci cévních onemocnění.

Plody se dají jíst syrové. Můžete si z nich připravit šťávy, sirupy, kompoty, marmelády nebo víno. Pokud si je dobře usušíte, můžete jimi nahradit cukr. Zároveň mají velkou trvanlivost. Dříve se usušené rozemleté moruše hojně používaly k oslazení zapékaných pokrmů a kaší.

### **Moruše jsou také zdrojem vitamínů a minerálů**

- vitamín C a vitamín K,
- železo, vápník, fosfor, hořčík, draslík,
- stravitelná vláknina, bílkoviny,
- až 50% obsah přírodních cukrů (glukóza a fruktóza),
- zdroj **resveratrolu** - přírodní antioxidant, je nápomocen při léčbě rakoviny.

### **Moruše bílá a černá – účinky na zdraví**

- podporuje imunitní systém,
- pročišťuje organismus,
- chrání buňky před radikály,
- antiseptické účinky,
- prevence vzniku rakoviny,
- prevence vzniku kardiovaskulárních onemocnění,
- odstraňuje kašel,
- odstraňuje bolesti břicha a plynatost,
- podporuje pravidelnou stolici,
- normalizuje hladinu cukru v krvi,
- snižuje vysoký cholesterol,
- snižuje vysoký krevní tlak,
- prevence vzniku anémie,
- prevence vzniku osteoporózy,
- podporuje tvorbu červených krvinek a kostní hmoty,
- zklidňuje nervový systém.

### **Nejen plody, ale i listy morušovníku jsou zdravé**

**Čaj z listů** je nejen vynikající, ale také zdravý. Podporuje funkci jater a pomáhá při revmatismu. Také přispívá k omlazení pokožky. Listy obsahují fytosteroly, které snižují hladinu LDL cholesterolu, tedy toho špatného cholesterolu. Látka gamma aminobutyric acid zase působí antistresově a vyrovnává krevní tlak.

Moruše je darem přírody, který bychom měli maximálně využít. Právem se řadí mezi superpotraviny. Když si ji dáte k snídani, nejen, že uděláte něco pro své zdraví, ale zároveň si pochutnáte. A to se moc často nevidí, no ne?

***Moruším řekněte určitě ano!***

#### **Použité zdroje:**

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Moru%C5%A1ovn%C3%ADk>  
<https://www.lekarna.cz/clanek/moruse-a-jeji-plody-ucinky-na-zdravi/>  
<http://zdravi.peknetelo.eu/ovoce-pro-zdravi/moruse-bila-cerna/>