

## Černice *Rubus fruticosus*

Obľúbené ovocie v našich záhradách, ktoré záhradkári vzhľadom na ich obsah vitamínov a protirakovinových látok považujú za čierne zlato. Ľahko sa trhajú a sú k dispozícii v čase, keď je sezóna drobného ovocia už takmer za nami, nezaberú veľa miesta, preto sa môžu priviazať k plotu alebo nevyužitým múrom, či pergolám.

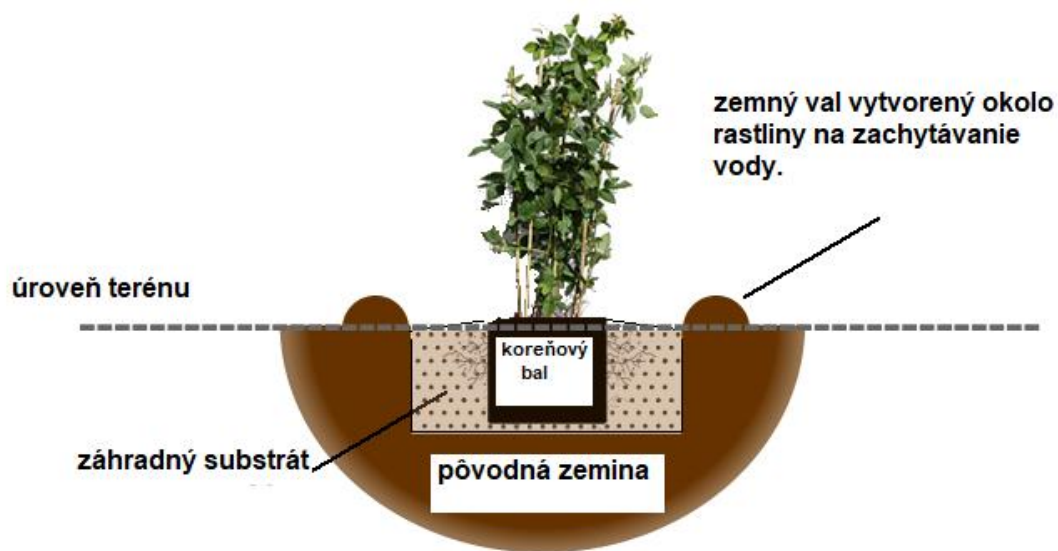


### Liečivé účinky černíc

Černice obsahujú veľa minerálov a vitamínov - C, B, kyselinu listovú, karotén, draslík, horčík, vápnik, železo a bioflavonoidy. Čím sýtejšie majú farbu, tým viac ich obsahujú. Vďaka nim sa lepšie hoja rany a regeneruje celé telo. Navyše obsahujú farbivá, ktoré dokážu zastaviť množenie nádorových buniek - hlavne u rakoviny čriev, pľúc a prsníka. Ak máte chrípku, angínu či kašeľ, tak černice výrazne podporia liečbu. Urýchľujú tiež rekonvalescenciu po chorobách. Pri kožných ochoreniach vám poslúži kúpele v odvare z listov ostružiny. Kloktanie odvaru z listov vás zbaví infekcií v krku a uľaví od boľavých ďasien. Čerstvé plody by si mali ale odpustiť ľudia s zápalom čriev, žalúdka a s žalúdočnými vredmi alebo poruchami činnosti žľáz.

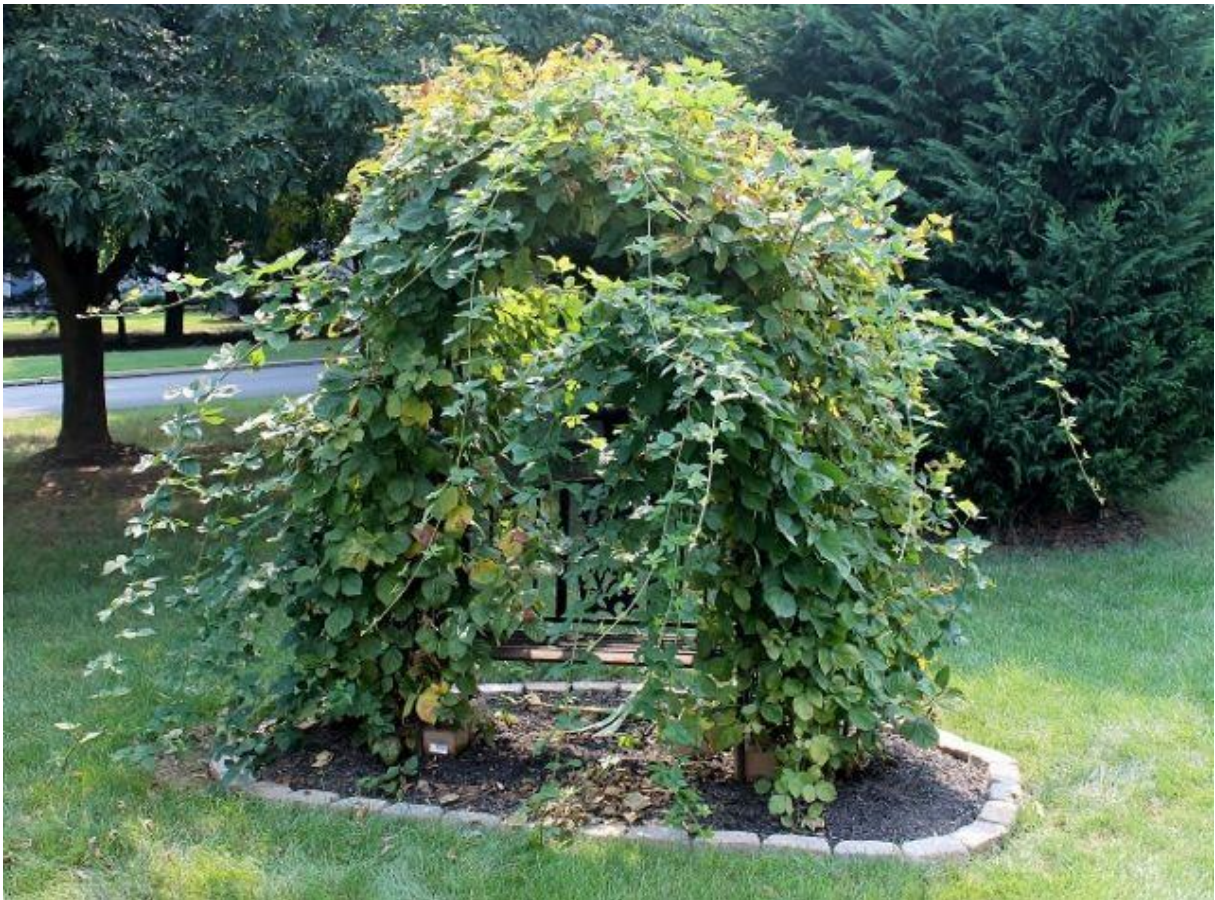
## Pestovanie

Černice najlepšie prosperujú v hlbokých, mierne kyslých, humózných pôdach, ale porastú a budú plodiť aj v chudobných a kamenistých. Stanovište im najlepšie vyhovuje slnečné a chránené. Jedná sa nenáročný, odolný ker, zimu znesú bez problémov, pokiaľ teplota neklesne pod  $-25^{\circ}\text{C}$ . Beztŕňové černice sú na vymrzaniu o niečo náchylnejšie, a preto ich v chladných polohách zakrývame čečinou alebo slamou. Černice vysádzame od seba asi 3 m, pre živé ploty niečo cez meter.



Bujne rastúce odrody, ktoré dorastajú až do šiestich metrov sa vyvážuje k opore. Okrem plotu, zásten a pergol môžeme natiahnuť vodiace drôtenky pozdĺž steny a nechať po nej popínať černice alebo maliny.







Na začiatku vegetácie sa rast podporuje pravidelným hnojením a zálievkou. Ostružiny najviac plodia na dvojročnom dreve. Plody sa postupne zbierajú od augusta do konca septembra. Základom úspešného pestovania ostružiny je pravidelný rez, ktorý zvyšuje úrodu plodov a bez ktorého by vznikalo husté, neforemné a málo plodiace húštie. Mladé prúty sa strihajú ihneď po vysadení na dĺžku 20 až 30 cm. Z koreňov potom nechávame vyrásť každoročne šesť mladých silných výhonov, ostatné odstránime. Šlahúne z pazuchách listov v lete skrátime na dva až tri púčiky. V septembri, po zbere, odstránime všetky odplodené vetvy tesne nad zemou a tiež skracujeme jednoročné výhonky, aby drevo pred zimou dobre vyzrelo. Na jar režeme len namrznuté a uschnuté drevo.

Černice rovnako ako maliny majú na živiny veľké nároky. Každoročne tvorbou nových výhonkov a plodov odčerpávajú veľké množstvo živín, ktoré je potrebné dopĺňať. Optimálne je dodávať do porastov každý druhý až tretí rok organické hnojivá, najmä dobre vyzretý hnoj alebo kvalitný kompost v dávke asi 50 kg na 10 m<sup>2</sup>. Pri jarnej výsadbe je o 2 až 3 týždne po ujatí sadeníc vhodné prihnojenie dusíkatým hnojivom. Ideálne dávkovanie je asi 0,2 kg liadku amónneho s vápencom na 10 m<sup>2</sup>. Každoročne prihnojujeme priemyselnými viaczložkovými hnojivami v dávke asi 0,5 až 0,6 kg na plochu 10 m<sup>2</sup>.

Černice rovnako ako maliny alebo jahody možno úspešne pestovať vo veľkých nádobách a črepníkoch. Výhodou takéhoto systému pestovania je, že sa vám rastliny „neuniknú“ cez podzemné výhonky do okolitých priestorov. Podmienkou je min. 25 l nádoba s odtokom a pravidelná zálievka, v prípade sucha alebo rastlín pod terasou alebo pergolou. Do nádoby alebo vedľa sa umiestni oporná konštrukcia.





Ochorenia, škodci a ochrana je rovnaká ako u malín.