

## Ljudsko zdravilstvo

Maline in robide vsebujejo veliko vitamina A za zdrav vid, vitamine B, ki skrbijo za zdravo kožo in lase, vitamin C, železo in nekatere druge elemente v sledovih.

Uživanje robid izboljšuje kri, uravnava sladkor v krvi in krepi ožilje. Zmanjšuje težave s krčnimi žilami in hemoroidi. Sok iz svežih robid znižuje povišano telesno temperaturo in pomirja živce, nekoliko segret sok, ki ga pijemo po požirkih in grgramo, pa pomaga proti hripavosti. Čaj iz listov blaži vnetja ustne sluznice in žrela ter odpravlja drisko.

Imate radi maline? Te so dobre za vid. Delujejo odvajalno in čistijo črevesje. Blažijo močne krvavitve med menstruacijo. Čaj iz listov malin deluje rahlo odvajalno, blaži vnetje dihal in spodbuja potenje.



**1** in **2** Najprej živo rožnati cvetovi za okras, nato okusni plodovi za slast - to ponuja arktična robida Systrar.

**3** Robida Reuben ima najprej velike bele cvetove, nato pa zelo okusne plodove.



**4** Robido Nyby odlikujejo strnjena rast in živahne rumene jagode.

**5** Jagode maline Little red princess boste lahko pobirali hitreje in bolj pogumno, ker rastlina nima trnov.



plodov na hladnem v zaprtih posodah. Odlični so sveži, lahko pa jih predelamo tudi v prav posebno marmelado. Robido uporabimo kot prilogo mesnim jedem in za sladice. Poda se k stepeni smetani, skutii, čokoladnim kolačem in tortam.

Sadež ima posebno mesto pri skandinavskih narodih. Zanje je bil to v preteklosti eden redkih virov vitaminov v zimskem času. Še danes imajo zato do njega prav poseben, spoštljiv odnos.

## Malina brez trnov

Poganjki maline Little Red Princess so brez trnov, močni in dosežejo v višino 80 do 100 cm. Plodovi zorijo od sredine avgusta do oktobra. So srednje veliki, stožčasti, živo rdeči in odličnega okusa. V februarju jo porežemo na 5 do 10 centimetrov visoko. Če jo skrajšamo

manj, zarodi na dvoletnih poganjkih že v juniju.

Maline sadimo spomladi ali jeseni na sončno rastišče v humusno zemljo. Pred sajenjem zemlji dodamo zrel kompost in nekaj šote. Dobro je, če sadike posadimo kakšnih 5 cm globlje, kot so bile posajene prej (v lončku ali z golimi koreninami), ker se bodo tako bolje obrasle in pognale močnejše rozge. Po sajenju jih porežemo do osnove. Tudi robidam ustreza sončno rastišče. Pred sajenjem tla obogatimo s kompostom in gnojilom za jagodičevje. Prav tako je pomembna dobra založenost tal s kalijem in fosforjem.

