**Kupina**

**KUPINA (***Rubus fruticosus L.***)** –Vrlo je korisno voće za ishranu dece i rekonvalescenata. Sok ili sirup je veoma dobro sredstvo protiv kašlja, dok sirup pomaže kod visoke temperature, osvežava i okrepljuje (preporučuje se 1-2 čašice dnevno). Čaj od sušenog ploda olakšava iskašljavanje sluzi, a čaj od suvih mladih listova kupine koristi se kao lek protiv upala sluzokože usne i organa za varenje. Kupine i kupinovo vino su nezamenjivi kod anemije.

Kupina zbog svog blagotvornog dejstva zaslužuje da zauzme mesto u ishrani i da se ne koristi samo kao lek kada se bolest javi, već još više da se koristi preventivno tj. za sprečavanje anemije, srčanih bolesti, raka i za jačanje imuniteta.

**Naslon za kupine**

Dužina stubova je 3 m, ukopaju se oko 70 cm u zemlju, stave na razmak 5-6 m. Žica se razvuče u tri nivoa na 70, 140, 200cm iznad zemlje.

**Rezidba kupine**

U prvoj godini posle sadnje iz posađene sadnice razviće se 2-3 nova izdanka. Kada ovi izdanci dostignu oko 1m, potrebno je da im se zakinu vrhovi (tako se podstiče rast bočnih letorasta koji donose rod u sledećoj godini).

**Rezidba kupine u drugoj i narednim godinama**

**Zimska rezidba** se obavlja u rano proleće kada se u drugoj godini po sadnji ostave svi izdanci koji su izbili u prethodnoj godini (2-3 ) (praktično nema zimske rezidbe u drugoj godini) a u kasnijim godinama se ostavljaju 3-4 najrazvijenija izdanka po žbunu. Ostavljene izdanke prekratimo na visinu oko 2 m a njihove bočne grane prekratimo na 3 pupoljka. Ako je potrebno proredimo bočne grane tako da razmak između njih bude 10 cm. Orezane izdanke treba vezati za naslon tako da se lepezasto rasporede kako bi osunčanost i aeracija bili optimalni.

**U toku vegetacije** mlade izdanke koje izbijaju iz zemlje treba uklanjati do maja meseca a nakon toga treba ostaviti da raste samo 5-6 izdanaka koji će se razvijati za rod u sledećoj godini. Kada tih 5-6 izdanaka dostigne oko 1m treba im zakinuti vrhove.

Dvogodišnje izdanke koji su doneli rod odmah **posle berbe treba ukloniti do osnove**!

Posmatrajući vaš žbun kupine na njemu treba da imate 3-4 dvogodišnja izdanka koji su u rodu i 5-6 jednogodišnjih izdanaka koje gajite do sledećeg proleća.