

Leki z puszczańskiej apteki: jarzębina

Puszczańska apteczka jest czynna przez cały rok – choć najbujniejszy letni czas szybko przemija, co zapobiegliwsza gospodyni przechowuje okruchy lata w domowej spiżarni – zakłete w konfiturach, nalewkach, sokach, suszu. Ale Natura kreuje modę na bycie fit okrągłe 365 dni – jesienią runo zdobią misterne kapelusze grzybów, furorę robią korale jarzębiny. Jednocześnie jest to moda zdrowa, która obdarza nas porcją witamin, mikroelementów oraz innych składników niezbędnych dla zachowania zdrowia – takim „zdrowym” materiałem jest zwłaszcza jarzębina.

Rumiana jarzębina to prawdziwa miss puszczańskich wybiegów – czerwoną suknię zdobi gustowny, pierzasty płaszczyk złotych liści. Roślina oprócz urody ma także wiele do zaoferowania – to prawdziwa skarbnica witamin. Jarzębina zawiera m.in. witaminy A,E,K,P, ale jej główny arsenał to witamina C – maleńkie koraliki jarzębiny mają jej znacznie więcej niż duża cytryna. Ponadto w owocach kryją się także garbniki, dobroczynne flawonoidy, cukry oraz minerały: magnez, miedź, potas i sód. Bomba witaminowa skupiona w jarzębinowych koralach to potężny arsenał przeciwzapalny, przeciwbakteryjny i moczopędny. Bogactwo składników sprawia, że jarzębina wspiera organizm w walce z wieloma chorobami – jest pomocna przy chorobach nerek i wątroby, niweluje kłopoty ze strony układu trawiennego (z żołądkiem, dwunastnicą, jelitem cienkim), ma też pozytywny wpływ na pracę serca. Ponadto zalecana jest przy nadciśnieniu, cukrzycy i miażdżycy.

Ale zdrowotne właściwości to nie jedyne zalety jarzębiny. O roślinę upomniata się ludowa obrzędowość oraz magia. Jarzębinowe czary – mary miały chronić przed złymi mocami – korale lub garść jarzębin zawsze znajdowały się w kieszeni osób, które wychodziły z domu po zmroku. Gałązki jarzębiny w oknach lub na dachu (najczęściej wetknięte w bocianie gniazdo) miały chronić dom przed uderzeniem pioruna, zaś te dekorujące wieniec dożynkowy – zapewniać dorodny zbiór w kolejnym roku.

Jarzębina doskonale sprawdza się również w kuchni w postaci konfitur, soków, likierów, syropów i kompotów. Ale uwaga – nie należy jeść surowych owoców jarzębiny, ponieważ zawierają szkodliwy kwas parasorbinowy. Łatwo się go można pozbyć, ponieważ rozkłada się pod wpływem wysokiej i niskiej temperatury. Tak więc owoce jarzębiny nadają się do spożycia po uprzedniej obróbce: jedną z metod jest blanszowanie owoców czyli włożenie ich na kilka minut do wrzątku, kolejna mówi o odstawieniu owoców do zamrażarki na minimum dwie doby, ale najpopularniejszym sposobem jest suszenie – gdy październikowe dni są jeszcze słoneczne i suche, a w nocy zdarzają się pierwsze przymrozki, wybierz się Czytelniku na spacer po puszczy – napotkana jarzębina ma wówczas najwięcej składników leczniczych. Zbierz je, w domu rozłóż na blasze i susz w lekko uchylonym piekarniku w temperaturze nie wyższej niż 45 st. C. Nazajutrz, gdy owoce są już zimne przełóż je do Inianego woreczka i przechowuj w suchym miejscu – jarzębina bowiem łatwo pochłania wilgoć, która sprzyja rozwojowi pleśni. Poddane obróbce owoce są pełnowartościowym produktem, z których uzyskamy pyszne przetwory i inne cuda. By nie być gołosłownym, poniżej niespodzianka :)

A niedługo kolejna opowieść .

Katarzyna Nikołąjuk

przepis na sok z jarzębiny

jarzębina found or type unknown

jarzębina found or type unknown