

Jagodowe superfoods

*Od zdrowia
do smaku*



Mazowsze.
serce Polski

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Publikacja dofinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027
Publikacja opracowana przez Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie we współpracy
z Instytutem Ogrodnictwa-Państwowym Instytutem Badawczym
Instytucja Zarządzająca Planem Strategicznym dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi

Jagodowe superfoods: Od zdrowia do smaku



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Publikacja dofinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027
Publikacja opracowana przez Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie we współpracy
z Instytutem Ogrodnictwa-Państwowym Instytutem Badawczym
Instytucja Zarządzająca Planem Strategicznym dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi



Szanowni Państwo,

owoce, zaraz obok warzyw, są podstawą każdej zdrowej diety. Prosto z gałęzi w ogrodzie lub sadzie. Soczyste i kolorowe. Bogate źródło witamin, minerałów, antyoksydantów, błonnika pokarmowego oraz związków bioaktywnych. Regularnie spożywane wpływają pozytywnie na nasze zdrowie i pomagają zapobiegać chorobom. Świetne na przekąski i smaczny dodatek do dań i deserów. Który owoc jest najzdrowszy? Publikacja „Jagodowe superfoods: Od zdrowia do smaku” wprowadzi Państwa w świat polskich owoców jagodowych i odpowie na powyższe pytanie.

„Jagodowe superfoods: Od zdrowia do smaku” to szósta z serii publikacja przygotowana dla Państwa z inicjatywy Samorządu Województwa Mazowieckiego i Biura Regionalnego Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich po wydanych wcześniej: „Tradycyjny wyrób sera. Praktyczny przewodnik dla każdego”, „Wyjątkowe miejsca. Wyjątkowi ludzie. Wyjątkowe smaki. Książka kucharska kół gospodyń wiejskich z województwa mazowieckiego”, „Kiszonki. Praktyczny przewodnik dla każdego”, „Chleb na zakwasie. Przewodnik dla piekarzy domowych” oraz ubiegłoroczna „Miód bez tajemnic. Praktyczny poradnik stosowania produktów pszczelich”.

Z niej dowiedzie się, jakie korzyści płyną ze spożywania czarnej maliny, jagody kamczackiej, porzeczek, borówki, aronii czy rokitnika, a także jak owoce jagodowe mogą odmienić Wasze podejście do zdrowia, smaku i codziennych posiłków. Przekonacie się, dlaczego warto wprowadzić je do swojej diety.

Zachęcam do kolejnych eksperymentów kulinarnych z naszą najnowszą publikacją, która – mam nadzieję – będzie dla Państwa inspiracją do przyrządzania pysznych koktajli, dżemów czy smoothie – życzę smacznego!

Adam Struzik

Marszałek Województwa Mazowieckiego

Spis treści

Wstęp	7
1. Truskawki	8
Odmiany truskawek.....	9
Jak zbierać i przechowywać w warunkach domowych truskawki?	9
Właściwości prozdrowotne truskawek.....	10
Przepisy.....	11
2. Poziomki	16
Jak zbierać i przechowywać w domu poziomki?.....	17
Wartość odżywcza poziomek	17
Przepisy.....	19
3. Maliny	21
Malina czarna	23
Jak zbierać i przechowywać świeżo zebrane maliny?	24
Składniki odżywcze malin	24
Przepisy.....	29
4. Jeżyny	32
Jak zbierać i przechowywać jeżyny?.....	33
Prozdrowotne właściwości jeżyn.....	33
Przepisy.....	35
5. Borówki	37
Jak zbierać i przechowywać borówki „amerykańskie”?	38
Właściwości prozdrowotne borówek „amerykańskich”	38
Przepisy.....	40
6. Jagoda kamczacka	44
Jak przechowywać owoce jagody kamczackiej?	45
Właściwości zdrowotne owoców jagody kamczackiej.	45
Przepisy.....	47
7. Aronia	49
Jak zbierać i przechowywać owoce aronii?	50
Właściwości prozdrowotne owoców aronii czarnoowocowej.....	50
Przepisy.....	52
8. Czarna porzeczka	56
Jak zbierać i przechowywać owoce czarnej porzeczki?	57
Właściwości prozdrowotne czarnej porzeczki.	57
Przepisy.....	59
9. Czerwona porzeczka	62
Jak zbierać i przechowywać czerwone porzeczki, żeby były świeże dłużej?	63
Właściwości prozdrowotne owoców czerwonej porzeczki.....	63
Przepisy.....	64

10. Żurawina	67
Jak zbierać i przechowywać żurawinę?.....	68
Właściwości prozdrowotne żurawiny i jej skład odżywczy.....	68
Przepisy.....	70
11. Mini kiwi	73
Jak zbierać i przechowywać mini kiwi?.....	74
Składniki bioaktywne i właściwości prozdrowotne mini kiwi.....	74
Przepisy.....	75
12. Rokitnik	78
Jak zbierać i przechowywać owoce rokitnika?.....	79
Skład odżywczy rokitnika	80
Właściwości prozdrowotne rokitnika.....	81
Przepisy.....	83
13. Przepisy KGW	86
14. Podsumowanie	98
15. Źródła	99



Wstęp

W Polsce od setek lat uprawiano i spożywano owoce jagodowe, które nie tylko zachwycają smakiem, ale również odgrywają ważną rolę w budowaniu zdrowia i wspieraniu codziennego samopoczucia. W tej broszurze chcemy pokazać fascynujący świat owoców jagodowych – zarówno tych dobrze poznanych i lubianych jak: truskawki, maliny czy borówka, jak również mniej znanych: jagoda kamczacka, aronia czy rokitnik. Owoce te, możemy określić jako „superfoods” – „super żywność”, ponieważ są bogactwem cennych składników odżywczych: antocjanów, polifenoli, witamin (głównie witaminy C i E), minerałów i związków o charakterze antyoksydacyjnym (kwercetyna, procyanidyny i in.). Owoce jagodowe zyskały uznanie nie tylko w kuchni, ale także w medycynie i kosmetyce.

Owoce jagodowe to nie tylko smakowity dodatek do naszego jadłospisu, ale także istotny element profilaktyki zdrowotnej. Regularne spożywanie tych owoców może przyczynić się do poprawy kondycji układu sercowo-naczyniowego, wzmocnienia odporności, poprawy zdrowia skóry, a także wsparcia układu pokarmowego. Owoce jagodowe, dzięki bogactwu przeciwutleniaczy i innych bioaktywnych składników, mają również potencjał w walce ze stresem oksydacyjnym i stanami zapalnymi, które są czynnikiem ryzyka wielu chorób przewlekłych. W świecie coraz większej świadomości prozdrowotnej owoce te stają się nieodzownym składnikiem zdrowej, zrównoważonej diety.

W broszurze zawarte są szczegółowe informacje na temat pochodzenia oraz charakterystyki różnych gatunków owoców jagodowych oraz nowych wartościowych odmian. Wiedza na temat sprawdzonych sposobów zbioru i przechowywania owoców, pozwoli uzyskać surowiec bardzo dobrej jakości smakowej i odżywczej. Jednak ta broszura to coś więcej niż tylko wiedza teoretyczna – to także inspiracja do kulinarnych eksperymentów. Broszura zawiera zarówno tradycyjne przepisy na przetwory, takie jak konfitury, soki czy nalewki, jak i bardziej oryginalne pomysły, które wprowadzą nowoczesny akcent, takie jak kiszonki z jagód, dżemy z chili.

Główną ideą tego poradnika jest nie tylko przekazanie wiedzy naukowej na temat gatunków owoców jagodowych, ale także zachęcenie konsumentów do włączenia ich do codziennej diety. Ponadto uprawa tych gatunków wspiera rozwój lokalnych rynków, zmniejsza zależność od importu i zapewnia świeże, zdrowe produkty. Produkcja owoców jagodowych może przyczynić się do wzrostu dochodów rolników, tworzenia miejsc pracy i wspierania zrównoważonego rozwoju w regionach.

Zapraszamy do lektury i odkrywania świata jagodowych superfoods, które łączą tradycję z nowoczesnością, smak z korzyściami zdrowotnymi i lokalność z globalnym trendem dbałości o zdrowie. To naturalny wybór, który z pewnością zainspiruje do działania – zarówno w kuchni, jak i w codziennym dbaniu o siebie i swoich bliskich.

Jagodowe superfoods czekają, by stać się nieodłączną częścią Twojego życia. Smacznego odkrywania!

Truskawki



Jednym z najpopularniejszych owoców jagodowych w Polsce są truskawki. Pojawienie się tych pysznych owoców, dla wielu oznacza rozpoczęcie lata. Mają charakterystyczny smak, który łączy słodycz z delikatną nutą kwasowości, co sprawia, że są wszechstronnym składnikiem zarówno w deserach, jak i daniach wytrawnych. Polska, będąca jednym z czołowych producentów truskawek w Europie, od dawna uznaje ten owoc za nieodłączną część tradycji kulinarnej. Truskawkowy kompot, dżemy, pierogi z truskawkami czy ciasta i lody to tylko niektóre z tradycyjnych specjałów, które goszczą na polskich stołach.

Truskawka jaką dziś znamy i lubimy, jest efektem krzyżówki dwóch gatunków poziomek. Pierwszym z nich była poziomka wirginijska (*Fragaria virginiana*), pochodząca z Ameryki Północnej, sprowadzona do Europy przez osadników w XVII wieku. Drugim gatunkiem była poziomka chilijska (*Fragaria chiloensis*), odkryta na zachodnich wybrzeżach Ameryki Południowej i sprowadzona do Francji przez botanika Amédée-François Fréziera w 1714 roku.

W Europie, około 1750 roku, w ogrodach Francji i Holandii doszło do przypadkowego skrzyżowania tych dwóch gatunków. Rezultatem było powstanie nowego owocu – większe-

go, bardziej soczystego o wyjątkowym smaku – który nazwano truskawką ogrodową (*Fragaria × ananassa*). Nowa odmiana szybko zyskała popularność w całej Europie, wypierając drobniejsze i mniej plenne gatunki dzikich poziomek. Początki tych owoców na ziemiach polskich sięgają XIX wieku, kiedy zaczęto uprawiać je na większą skalę w majątkach szlacheckich jako roślinę ozdobną, a później deserową. Pierwsze odmiany uprawiane w Polsce były sprowadzane głównie z Niemiec i Francji. Z czasem polscy rolnicy zaczęli rozwijać własne odmiany, które lepiej radziły sobie z lokalnym klimatem. Szczególnie po II wojnie światowej, truskawki zyskały na znaczeniu jako owoc uprawiany na dużą skalę, zarówno na potrzeby krajowe, jak i eksportowe.

Odmiany truskawek

W Polsce truskawki uprawiane są od stuleci, co przyczyniło się do wyhodowania odmian doskonale przystosowanych do naszego klimatu. Dzięki staraniom naukowców i planatorów powstały odmiany, które nie tylko świetnie radzą sobie w polskich warunkach, ale także wyróżniają się wyjątkowym smakiem i aromatem, docenianym przez konsumentów. Przyjmuje się, że truskawka jest owocem deserowym (przeznaczonym do spożycia na świeżo) lub przemysłowym (do przetwórstwa, np. na soki, dżemy i mrożonki).

Do najpopularniejszych odmian należą:

Elsariusz, Granat, Roxana, Grandarosa, Dukat, Polka, Hokent, Panvik

Jak zbierać i przechowywać w warunkach domowych truskawki?

Truskawki to wyjątkowo delikatne owoce, które wymagają staranności podczas zbioru i odpowiednich warunków składowania, aby zachować wysoką wartość handlową i dobrą jakość wizualną. Oto kilka najważniejszych zasad:

1. **Zbiór o poranku** - truskawki należy zbierać rano, gdy są jeszcze wychłodzone po nocy, ale już suche od rosy. Zbiór w wysokiej temperaturze może powodować szybsze psucie się owoców.
2. **Są bardzo delikatne** – owoce należy delikatnie chwycić między palce, pozostawiając szypułkę i około 1 cm ogonka. Lepiej nie odrywać szypułki od owocu, ponieważ truskawka bez niej szybciej się psuje.
3. **Koszyk lub pojemnik** – wskazane jest używanie płaskich, szerokich koszyków lub pojemników, aby owoce nie były ściśnięte i nie ugniatały się nawzajem.
4. **Nie myj od razu** – owoce najlepiej przechowywać suche, ponieważ wilgoć sprzyja pleśnieniu. Truskawki należy myć dopiero przed spożyciem lub przetworzeniem, aby nie uszkodzić ich delikatnej skórki i nie przyspieszyć psucia.
5. **Przebieranie** - przed przechowywaniem trzeba usunąć wszystkie truskawki, które są nadpsute lub mają ślady pleśni, ponieważ mogą one przyspieszyć psucie się innych owoców.
6. **Mrożenie** – truskawki należy umyć i osuszyć, następnie usunąć szypułki. Na tacy rozkłada się owoce w jednej warstwie i wkłada się do zamrażarki na kilka godzin.

Po zamrożeniu owoce należy przełożyć do woreczków lub pojemników. W takich warunkach można przechowywać przez rok.

Należy unikać następujących błędów:

1. Nie należy przechowywać w plastikowych workach: Brak cyrkulacji powietrza powoduje szybsze psucie się owoców.
2. Nie układa się owoców w dużych stosach: Ciężar górnych warstw może powodować zgniatanie dolnych owoców.

Właściwości prozdrowotne truskawek

Ogromna popularność truskawek w codziennej diecie skłoniła naukowców do zastanowienia się, w jaki sposób te słodkie i aromatyczne owoce wpływają na zdrowie człowieka. Wieloletnie badania udowodniły jak cennym źródłem witamin, minerałów oraz związków bioaktywnych są truskawki. Współczesny, szybki tryb życia oraz rosnąca liczba chorób cywilizacyjnych przypominają nam, jak kluczowa jest jakość spożywanej przez nas żywności. W przypadku truskawek badania jasno wskazują, że mają one działanie przeciwutleniające, przeciwzapalne i ochronne wobec chorób neurodegeneracyjnych oraz sercowo-naczyniowych. Naukowcy w swoich pracach podkreślają również rolę truskawek w profilaktyce chorób metabolicznych, takich jak cukrzyca typu 2 oraz ich zdolność do zmniejszania ryzyka wystąpienia nowotworów.

Truskawki uchodzą za prawdziwe superowoce, głównie dzięki temu, że stanowią istną bombę witaminową. Szklanka świeżych truskawek pokrywa dzienne zapotrzebowanie na witaminę C dla zdrowego dorosłego człowieka. Dzięki temu truskawki mogą wspomagać odporność organizmu, poprawiać wygląd skóry, a także wspierać ogólny stan zdrowia.

Truskawki jako owoce jagodowe są niezwykle bogate w przeciwutleniacze (antyoksydanty), które odgrywają kluczową rolę w ochronie organizmu przed stresem oksydacyjnym i szkodliwym działaniem wolnych rodników. Najistotniejsze przeciwutleniacze zawarte w truskawkach to: witamina C, flawonoidy, antocyjany, elagotaniny oraz kwas elagowy. Dzięki wysokiej zawartości tych związków, truskawki nie tylko poprawiają ogólny stan zdrowia, ale również wspierają profilaktykę wielu chorób. Flawonoidy i antocyjany to w głównej mierze barwniki nadające truskawkom ich ciemnoczerwoną barwę. Działają one ochronnie na naczynia krwionośne, obniżają stany zapalne i działają kardioprotekcyjnie. Związki te działają również przeciwmiażdżycowo oraz obniżają poziom złego cholesterolu LDL. Kwas elagowy i elagotaniny to związki, które działają przeciwnowotworowo oraz wspierają układ odpornościowy, chroniąc przed mutacjami DNA wywołanymi przez stres oksydacyjny. Dodatkowo wszystkie antyoksydanty wspomagają profilaktykę cukrzycy poprawiając wrażliwość na insulinę i obniżając poziom glukozy we krwi.

W 100 g truskawek znajdują się aż 2 g błonnika, w tym rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego. Błonnik nierozpuszczalny obecny w truskawkach działa jak „miotłka” dla jelit, wspierając perystaltykę i zapobiegając zaparciom. Dodatkowo pomaga w oczyszczeniu

układu pokarmowego z toksyn i niestrawionych resztek. Błonnik spowalnia wchłanianie glukozy z jelit, co zapobiega nagłym skokom poziomu cukru we krwi. Dzięki temu są one idealne dla osób z cukrzycą lub insulinoopornością. Frakcja rozpuszczalna, w tym pektyny, wiąże kwasy żółciowe w jelitach, co prowadzi do zmniejszenia wchłaniania cholesterolu i jego wydalania z organizmu. Żywność bogata w błonnik pomaga w kontrolowaniu apetytu, co może być pomocne w utrzymaniu zdrowej masy ciała.

**Wspierają
zdrowie serca**



**Obniżają poziom
cholesterolu**

TRUSKAWKOWY CHUTNEY Z IMBIREM I OCTEM BALSAMICZNYM

SKŁADNIKI

1 kg truskawek
1 cebula
łyżka masła
1 kawałek świeżego imbiru
(ok. 3 cm)
100 ml octu balsamicznego
100 g brązowego cukru
Sól, pieprz do smaku



Na patelni rozpuszczamy masło, na którym podsmażamy pokrojoną w kostkę cebulę i imbir, tak długo aż cebula się zeszkli. Następnie dodajemy pokrojone truskawki, cukier oraz ocet balsamiczny. Wszystko podsmażamy do momentu, aż chutney zgęstnieje (ok. 40 minut). Tak, przygotowany chutney, przekładamy do słoików i pasteryzujemy.

KONFITURA TRUSKAWKOWA Z RÓŻĄ

SKŁADNIKI

1 kg truskawek

700 g cukru

2 łyżki wody różanej (lub garść
płatków róży jadalnej)

Sok z 1 cytryny



Umyte i przygotowane wcześniej truskawki, należy wymieszać z cukrem i sokiem z cytryny, które odstawiamy na godzinę. Gdy truskawki puszczą sok, podgrzewamy je na małym ogniu, stale mieszając, aż odparuje woda. Pod koniec gotowania dodajemy wodę różaną lub płatki. Tak przygotowaną konfiturę rozlewamy do słoików i pasteryzujemy.



AZJATYCKI DŻEM TRUSKAWKOWY

SKŁADNIKI

1 kg truskawek

500 g cukru

Sok i skórka z 2 limonek

1–2 papryczki chili

(lub w zależności od
preferowanej ostrości)

Truskawki należy umyć, usunąć szypułki i pokroić na kawałki.

W garnku rozpuszczamy cukier, delikatnie go karmelizując. Następnie dodajemy posiekaną chili i przez chwilę podsmażamy. Gdy cukier razem z chili będą delikat-

nie skarmelizowane dodajemy pokrojone truskawki i sok ze skórką z limonek. Gotujemy na małym ogniu, aż zgęst-

nieje. Tak przygotowany dżem, przekładamy do słoików i pasteryzujemy przez 10 minut.



KISZONE TRUSKAWKI

SKŁADNIKI

500 g truskawek
1 litr wody
1 łyżeczka soli kamiennej
1 łyżka miodu
Kilka listków mięty,
ewentualnie nasiona kolendry,
cynamon, wanilia
Opcjonalnie sok z dobrze
ukiszonych ogórków (1 łyżka)
jako starter do fermentacji



Wodę mieszamy z solą i miodem, aby powstała solanka. Umyte i pozbawione szypułek truskawki, układamy w słoiku z liśćmi mięty i zalewamy przygotowaną wcześniej solanką. Zakrywamy gazą, odstawiamy na 3-5 dni w ciepłe miejsce, aż będą lekko kwaśne. Po zakiszeniu, przechowujemy je w lodówce.

TRUSKAWKOWY SYROP Z LAWENDĄ

SKŁADNIKI

500 g truskawek
200 g cukru
300 ml wody
1 łyżeczka suszonych kwiatów
lawendy

Truskawki kroimy na cząstki, gotujemy je z wodą i cukrem na małym ogniu, co jakiś czas mieszając. Gdy truskawki oddadzą kolor, dodajemy lawendę i gotujemy jeszcze przez około 5 minut. Następnie przeciadamy przez sitko, przelewamy do butelek i pasteryzujemy.



Poziomki



Poziomka pospolita (*Fragaria vesca* L.) należy do rodziny różowatych. Rośnie dziko na terenach Europy, Ameryki Północnej oraz Azji. W klimacie umiarkowanym można ją spotkać w lasach, na ich obrzeżach i polanach. W porównaniu do truskawek owoce poziomki są o wiele mniejsze i charakteryzują się słodko – kwaśnym smakiem i intensywnym aromatem. Te charakterystyczne cechy najintensywniej odczuwalne są, gdy zbiór owoców następuje o poranku lub późnym wieczorem. Najobficiej owocują od połowy czerwca do połowy lipca, choć o wiele mniejsze owocowanie możliwe jest również we wrześniu. Odmiany poziomki, które są uprawiane, kwitną i owocują od kwietnia do września. Jednoczesne kwitnienie i owocowanie są cechami charakterystycznymi tych roślin.

Ogromna popularność truskawek, doprowadziła do wyselekcjonowania niewielkiej ilości odmian poziomki uprawnej. Obecnie odmiany poziomki dzieli się głównie na odmiany: rozłogowe i bezrozłogowe. Łatwa uprawa i większa plenność sprawiły, że odmiany bezrozłogowe zdobyły większą popularność wśród ogrodników. Poziomki ogrodowe są wynikiem udomowienia poziomki pospolitej, w odróżnieniu od niej ich owoce są większe i cechują się większym wzrostem rośliny. Owoce poziomki dziko rosnących są natomiast o wiele słodsze i bardziej aromatyczne. Najpowszechniejsze odmiany uprawowe to:

Rugia, Baron Solemacher, Florika, Regina, Mignonette.

Jak zbierać i przechowywać w domu poziomki?

Zbieranie owoców poziomek:

1. **Właściwy czas zbioru:** Poziomki należy zbierać, gdy są w pełni dojrzałe, co oznacza, że mają intensywny czerwony kolor, a ich miąższ jest soczysty i słodki. Owoce nie powinny być ani zbyt twarde, ani zbyt miękkie.
2. **Delikatność:** Poziomki mają małe i delikatne owoce, które łatwo uszkodzić, dlatego należy je zbierać ostrożnie, najlepiej ręcznie. Trzeba unikać szarpania roślin, aby nie zniszczyć innych kwiatów i owoców.
3. **Narzędzia:** Warto zbierać owoce do małych pojemników, aby uniknąć ich zgniatania. W przypadku dużych plantacji można używać specjalnych koszyków do zbioru, jednak w domowych warunkach najwygodniej jest zbierać je ręcznie do małych skrzynek lub koszyków.
4. **Częstotliwość zbioru:** Poziomki owocują przez długi okres, dlatego warto zbierać je regularnie, co 2-3 dni, aby owoce nie przejrzały i nie zaczęły gnić.

Przechowywanie owoców poziomek:

1. **Przechowywanie świeżych owoców:** Świeże poziomki najlepiej przechowywać w chłodnym miejscu, najlepiej w lodówce. Należy jednak pamiętać, że poziomki są owocami bardzo wrażliwymi na wilgoć, dlatego najlepiej umieścić je na papierowym ręczniku w płaskim pojemniku, aby nie były ściśnięte. Dzięki temu powietrze będzie mogło swobodnie krążyć wokół owoców.
2. **Czas przechowywania:** Świeże poziomki najlepiej spożyć w ciągu 1-2 dni od zebrania, ponieważ po tym czasie szybko tracą świeżość i zaczynają gnić. Warto je więc zbierać na bieżąco i spożywać jak najszybciej.
3. **Mrożenie:** Jeśli chcemy przechować poziomki na dłużej, można je zamrozić. Należy najpierw umyć owoce, osuszyć je dokładnie, a następnie rozłożyć na tacy lub blaszce, aby się nie sklejały. Po zamrożeniu poziomki można je przełożyć do woreczków lub pojemników do mrożenia.

Właściwości odżywcze poziomek

Poziomki były znane i cenione za swoje właściwości lecznicze i prozdrowotne już od czasów starożytnych, zarówno w Europie, jak i Azji. Wykorzystywano nie tylko owoce, ale również liście i korzenie, które wysuszone stanowiły bazę do przygotowania leczniczych naparów. Stosowane były w przypadku problemów trawiennych, działając moc�opędnie i wzmacniając odporność. Starożytni Grecy i Rzymianie stosowali poziomki do oczyszczania organizmu z toksyn. W średniowieczu medycy zalecali spożywanie ich w przypadku stanów zapalnych jamy ustnej, w leczeniu reumatyzmu i występowania gorączki. Poziomki ze względu na swój wyjątkowy profil składników bioaktywnych idealnie nadają się do przygotowywania naparów, odwarów oraz płukanek. Do przygotowania takich naparów nadają się

liście, które wysuszone można wykorzystywać w formie herbatki. Warto wiedzieć, że liście mogą być zbierane przez cały okres wegetacji rośliny. Korzeń poziomki również jest traktowany jako surowiec leczniczy, w porównaniu do liści zawiera on większe ilości garbników. Przeprowadzone do tej pory badania, udowodniły wiele z tych prozdrowotnych cech, przez co poziomki to nie tylko smaczny dodatek do diety, ale również naturalne wsparcie zdrowia.

Duże wahania w wartości odżywczej, zależą od warunków uprawy, odmiany oraz czynników środowiskowych. Poziomki dziko rosnące charakteryzują się większą zawartością składników bioaktywnych w porównaniu z poziomkami hodowanymi. Wartość odżywcza poziomek jest znacząca. Są one szczególnie cenione ze względu na wysoką zawartość witaminy C, która ma działanie wzmacniające układ odpornościowy, wspomaga produkcję kolagenu, a także poprawia wchłanianie żelaza. Poziomki zawierają również witaminę A, która korzystnie wpływa na wzrok i skórę, oraz witaminy z grupy B, takie jak B1, B2, B3, B5 i B9, które wspomagają metabolizm, układ nerwowy oraz zdrowie skóry. Oprócz witamin, poziomki dostarczają również cenne minerały, takie jak potas, magnez, wapń, żelazo, fosfor i mangan, które pełnią istotną rolę w utrzymaniu równowagi elektrolitowej, zdrowia kości oraz funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego.

Poziomki zawierają także błonnik pokarmowy, który wspomaga trawienie, reguluje poziom cukru we krwi oraz zapobiega zaparciom. Owoce te są niskokaloryczne, co sprawia, że stanowią doskonały wybór w diecie osób dbających o linię. Dzięki obecności flawonoidów i polifenoli, poziomki działają jako silne antyoksydanty, neutralizujące wolne rodniki w organizmie i spowalniające procesy starzenia. Wspomagają również zdrowie serca i naczyń krwionośnych, pomagając w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu i ciśnienia krwi.

**Wspierają
zdrowie serca**



**Obniżają poziom
cholesterolu**

DŻEM POZIOMKOWY Z WANILIĄ

SKŁADNIKI

500 g poziomek
300 g cukru
1 laska wanilii

Myjemy poziomki, usuwamy szypułki i przekładamy do garnka. Dodajemy cukier oraz przeciętą laskę wanilii. Gotujemy na średnim ogniu, mieszając, aż owoce się rozpadną, a masa zgęstnieje. Gorący dżem przelewamy do wyparzonych słoików i pasteryzujemy przez 10 minut.



MUS POZIOMKOWY

SKŁADNIKI

500 g poziomek
200 g cukru
1 łyżeczka soku z cytryny

Owoce poziomek myjemy, usuwamy szypułki i miksujemy na gładką masę. Dodajemy cukier oraz sok z cytryny, gotujemy przez około 10 minut, aż mus zgęstnieje. Przekładamy do słoików, zakręcamy i pasteryzujemy przez 10 minut.

KOMPOT POZIOMKOWY Z CYTRYNĄ

SKŁADNIKI

500 g poziomek
1 litr wody
200 g cukru
Sok z 1 cytryny

Myjemy poziomki, wkładamy je do słoików. W garnku gotujemy wodę z cukrem i sokiem z cytryny. Gotowy syrop przelewamy do słoików z owocami, zakręcamy i pasteryzujemy przez 10 minut.



SYROP POZIOMKOWY

SKŁADNIKI

500 g poziomek
300 g cukru
1 szklanka wody
Sok z 1 cytryny

Owoce poziomek myjemy, usuwamy szypułki i przekładamy do garnka. Dodajemy wodę, cukier oraz sok z cytryny, gotujemy na średnim ogniu przez 20-30 minut, aż owoce puszczą sok, a syrop zgęstnieje. Przecedzamy przez sitko, przelewamy gorący syrop do butelek i zakręcamy.

KONFITURA POZIOMKOWA

SKŁADNIKI

500 g poziomek
350 g cukru
Sok z 1 cytryny

Owoce poziomek oczyszczamy, a następnie przekładamy do garnka. Dodajemy cukier oraz sok z cytryny. Gotujemy na małym ogniu, mieszając, aż owoce się rozpadną i całość zgęstnieje. Gorącą konfiturę przelewamy do wyparzonych słoików i pasteryzujemy przez 10 minut.



Maliny



Prozdrowotne właściwości malin są znane już od tysięcy lat. Według źródeł historycznych nazwa gatunku nadana została przez Linneusza i wywodzi się od gór Ida, położonych w starożytnej Grecji. Opis starożytnego lekarza Dioskuridesa podaje, że maliny pochodzą z Krety, obecnie tereny Turcji. Po raz pierwszy jako roślina o działaniu leczniczym została opisana przez Palladiusza w VI w. n. e. Jako pierwsi maliny uprawiali mnisi w przyklasztornych ogrodach w okresie późnego średniowiecza, z kolei pierwsze odmiany hodowlane zaczęto uprawiać pod koniec XVIII w. Rodzaj *Rubus* do którego należą maliny, jest jednym z najbardziej zróżnicowanych w królestwie roślin, obejmuje 740 gatunków, które podzielone są na 12 lub 15 podrodzajów. Powszechnie uprawiana jest w Azji, Europie, Ameryce Północnej, Australii, Nowej Zelandii. W dzikiej postaci na terenie Polski można ją znaleźć w lasach, na wyrębach, polanach, nizinach i w górach.

Ogólnie przyjęty podział odmian maliny właściwej opiera się głównie na podziale w zależności od barwy owoców. Klasyfikowane są w trzech grupach: odmiany o barwie owoców czerwonej, barwie żółtej oraz o barwie czarnej. Przykładowe odmiany:

Maliny czerwone:

Polka, Benefis, Beskid, Polana, Polesie

Maliny żółte:

Golden Bliss, Jantar PBR, Poranna Rosa

W Krajowym Rejestrze COBRU na liście odmian maliny właściwej znajduje się około 20 odmian.



Czarna malina:

(*Rubus occidentalis*) to owoc pochodzący z zachodnich terenów Ameryki Północnej, który jest blisko spokrewniony z popularnymi w Polsce malinami właściwymi (czerwonymi) i jeżynami. Wszystkie te krzewy należą do jednego rodzaju *Rubus*. Niejednokrotnie czarna malina mylona jest z jeżynami, pomimo kilku charakterystycznych różnic. Maliny w przeciwieństwie do jeżyn, gdy są dojrzałe w łatwy sposób oddzielają się od dna kwiatowego. Owoce jeżyn są mocno zrosnięte z dnem kwiatowym i nie ma możliwości na oddzielenie ich. Czarne maliny różnią się również tym, że podobnie tak jak w przypadku malin czerwonych są one pokryte nalo-tem. W trakcie dojrzewania owoce czarnej maliny są czerwone, ale w pełni dojrzałości są niemal zupełnie czarne.



Malina czarna różni się od maliny czerwonej nie tylko kolorem, ale także właściwościami prozdrowotnymi. Co najważniejsze, dzięki intensywniejszemu zabarwieniu, malina czarna zawiera 5-krotnie więcej antocyjanów, – substancji o szerokim spektrum działania. Ich najistotniejszą funkcją jest skuteczne neutralizowanie wolnych rodników, co przyczynia się do ochrony organizmu przed stresem oksydacyjnym. Pojemność antyoksydacyjna, czyli faktyczna skuteczność pochłaniania reaktywnych form tlenu przez przeciwutleniacze, takie właśnie jak antocyjany w czarnych malinach jest o wiele większa, niż w malinach czerwonych.

Owoce czarnych malin wykazują również działanie antynowotworowe, ograniczając rozwój nowotworów prostaty, jelita grubego, okrężnicy. Dodatkowo substancje prozdrowotne zawarte w owocach działają bakteriobójczo, ograniczając rozwój bakterii wywołujących zapalenie płuc, wrzody żołądka oraz zapalenie górnych dróg oddechowych. Ciekawostką jest, że w owocach czarnych malin wykazano obecność związków o właściwościach przeciwpalnych, które działają w podobny sposób jak niesteroidowe leki przeciwzapalne, takie jak aspiryna czy ibuprofen. Tak jak większość owoców jagodowych czarne maliny charakteryzują się wysoką zawartością witaminy C i E oraz makroelementów, takich jak potas, wapń, magnez i cynk. W owocach czarnych malin występują też w dużym stężeniu miedź i żelazo, które wspomagają leczenie anemii. Dodatkowo w czarnych malinach występują znaczne ilości garbników, które poprawiają pracę układu pokarmowego.

Do najpopularniejszych odmian czarnych malin należą:

Laszka, Litacz

Czarne maliny nie są najpowszechniejszymi owocami jagodowymi, które można kupić. Warto samemu zacząć je uprawiać, aby cieszyć się tymi owocami. Okres na świeże owoce jagodowe w Polsce jest dość krótki, dlatego warto przetworzyć owoce na przetwory. Ciekawą formą przetwarzania czarnych malin, jest ich suszenie. Suszenie malin w domowych warunkach jest proste. Można zrobić to w domowym piekarniku ustawionym na 50-60 stopni, przy lekko uchylonych drzwiczkach, tak aby para wodna mogła uchodzić. W takich warun-

kach suszenie potrwa około 5-6 godzin. Wysuszone maliny należy przechowywać w ciemnych miejscu w szczelnych pojemnikach. Tak wysuszone czarne maliny to idealny dodatek do musów, deserów, jogurtów, można również zalać je ciepłą wodą i wypić jako napar lub po prostu zjeść je jako zdrową przekąskę.

Jak zbierać i przechowywać świeżo zebrane maliny?

Zbieranie malin

1. Odpowiednia pora dnia – maliny najlepiej zbierać w suchy, chłodny poranek, gdy owoce są jędrne i nie przegrzane słońcem.
2. Delikatne obchodzenie się z owocami – maliny są bardzo delikatne, dlatego zbieraj je ostrożnie, lekko pociągając owoc od szypułki.
3. Należy unikać przepełniania pojemników – układaj maliny w jednej warstwie lub maksymalnie w dwóch, aby uniknąć ich zgniatania.
4. Trzeba usuwać zepsute owoce – mogą one przyspieszyć psucie się reszty malin.

Przechowywanie malin

Krótkoterminowe (do 2-3 dni)

1. Wskazane jest, aby maliny przechowywać w lodówce (ok. 2-4°C) w płytkich pojemnikach, najlepiej na papierowym ręczniku, który wchłonie wilgoć.
2. Nie należy myć malin przed schowaniem do lodówki – wilgoć przyspiesza ich psucie. Lepiej umyć je przed spożyciem lub umyć i osuszyć przed przechowywaniem w lodówce.

Długoterminowe (zamrażanie)

1. Suche owoce malin należy rozłożyć na tacy i wstawić do zamrażarki na 1-2 godziny.
2. Zamrożone w ten sposób owoce, trzeba przełożyć do pojemnika lub woreczka, aby się nie posklejały.
3. Tak przygotowane owoce mogą być przechowywane w zamrażarce przez 12 miesięcy w temperaturze około -18°C.

Składniki odżywcze malin

Właściwości lecznicze i prozdrowotne wykazują nie tylko świeże i suszone owoce malin, ale również liście i pędy, od dawna były one wykorzystywane jako surowiec do działania przeciwpalnym, napotnym, przeciwgorączkowym i regulujący pracę układu pokarmowego i przemianę materii. Co istotne napary przygotowywane na bazie liści maliny właściwej, są dobre dla kobiet w ciąży oraz po porodzie, ponieważ wzmacnia on mięsień macicy, zmniejsza uczucie mdłości, poprawia jakość i ilość pokarmu.

Wartość odżywcza owoców maliny właściwej zależy od genotypu jak również od warunków środowiskowych. Są one źródłem związków chemicznych niezwykle cennych dla ludzkiego organizmu, między innymi fitamin. Te niezwykle dobroczynne substancje swoim działaniem przypominają witaminy, ale pochodzą tylko z roślin i tak jak witaminy nie są one



syntetyzowane przez ludzki organizm. W farmakologii fitaminy są klasyfikowane jako fenolowe antyoksydanty, które charakteryzują się wspomaganiem funkcji fizjologicznych organizmu. Owoce malin zawierają następujące witaminy C, E, B1, B2 i B6. Szklanka tych owoców zapewnia nam ponad połowę dziennego zapotrzebowania organizmu na witaminę C. Składniki mineralne zawarte w malinach to głównie wapń, potas, żelazo, miedź i mangan, zawierają one również dużą ilość pektyn, substancji śluzowatych i błonnika. W 100 g świeżych malin znajduje się około 7 g błonnika, co klasyfikuje te owoce jako bogate źródło tego składnika. Według zaleceń przeciętna osoba dorosła powinna spożywać około 25 g błonnika na dobę. Regularne spożywanie świeżych malin lub potraw z ich dodatkiem, pozwala w prosty i atrakcyjny sposób dostarczyć odpowiednią ilość błonnika i poprawić funkcjonowanie układu pokarmowego. W owocach dojrzałych malin całkowita zawartość polifenoli wynosi od 140 do 662 mg na 100g świeżej masy. Tak różne wyniki są efektem ogromnego wpływu jaki mają czynniki środowiskowe i odmiana na profil fitochemiczny owoców malin. Antocyjanami najpowszechniej występującymi w malinach są: wolna cyjanidyna, 3-glukozylorutozyd cyjanidyny, 3-glukozyl cyjanidyny, 3-rutozyd cyjanidyny, natomiast w mniejszych stężeniach: malwidyny, pelargonidyny a także delfinidyny. W trakcie dojrzewania owoców, niektóre antocyjany zostają wytworzone na nowo, natomiast niektóre są obecne już na wczesnym etapie rozwoju owoców. Odmiany malin o czerwonych owocach mają unikalny skład chemiczny, są one bogate w elagotaniny i antocyjany, co wyróżnia je na tle innych owoców jagodowych. Elagotaniny to związki fenolowe występujące w owocach maliny właściwej, są gromadzone w większej ilości w nasionach.

Owoce malin są głównie źródłem związków o właściwościach przeciwutleniających takich jak: polifenole, witamina A, C oraz tokoferole, karotenoidy, kwasy organiczne, wapń, selen i inne związki. To właśnie dzięki tym związkom kształtowane są cechy sensoryczne tych owoców.

Najistotniejszymi związkami występującymi w owocach jagodowych, dzięki którym uznawane są one za super foods, są związki fenolowe. W owocach malin występują dwie główne grupy: flawonoidy wraz z antocyjanami i flawonole oraz kwasy fenolowe, wśród których najcenniejszym jest kwas elagowy. To właśnie te związki determinują potencjał prozdrowotny tych owoców, która obejmuje m. in.: działanie antyoksydacyjne, przeciwzapalne, przeciwdrobnoustrojowe i przeciwnowotworowe.

Wyjątkowość malin pod względem występowania w nich kwasu elagowego, doprowadziła do rozpoczęcia prac badawczych nad właściwościami antynowotworowymi tego związku. Wykazano, że kwas elagowy zawarty w owocach i pestkach malin działa przeciwnowotworowo w przypadku zmian w płucach oraz wątrobie. Ten sam związek działa przeciwwirusowo, przez co maliny są tak szeroko wykorzystywane w przypadku leczenia grypy i innych chorób wirusowych.

Terapeutyczne działanie maliny właściwej jest znane od dawna, a jej owoce wykazują działanie przeciwzapalne, przeciwgorączkowe, ściągające oraz jako środek wspomagający układ trawienny i normalizujący przemianę materii. Owoce jako surowiec są wykorzysty-

wane w leczeniu przeziębień, grypy, przy infekcjach wirusowych, bakteryjnych oraz chorobach nerek. Malina właściwa jest często wykorzystywana w farmakologii jako surowiec do produkcji syropów oraz medykamentów dla dzieci. Działanie rozgrzewające oraz antyseptyczny wynikające z obecności olejków eterycznych w suszonych owocach, powoduje, że są one składnikiem mieszanek przeciwgorączkowych i napotnych.

Można zauważyć rosnące zainteresowanie olejem z pestek malin, który jest niezwykle bogaty w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), witaminy i antyoksydanty. Olej z nasion maliny ma lekko mętny, żółtawy kolor, jest to spowodowane obecnością karotenoidów. Znajduje on szerokie zastosowanie w dermokosmetyce, gdzie wykorzystywany jest do produkcji kremów, leków i innych środków dermatologicznych. Zawarte w dużej ilości w oleju kwasy tłuszczowe oraz witamina A i E, przywracają elastyczność skóry oraz działają nawilżająco. Dzięki czemu wykazuje on działanie przeciwstarzeniowe i przeciwzmarszczkowe. Ciekawostką jest, że pierwszy zarejestrowany patent na wykorzystanie oleju z pestek malin w kosmetyce pochodzi z Francji z roku 1975. Zbadano czy olej ten absorbuje promienie w zakresie UV-B oraz UV-C i może być stosowany jako środek chroniący przed negatywnym promieniowaniem słonecznym. Obecnie uważa się, że jest on dobrym środkiem ochronnym. Stosowany zewnętrznie oprócz ochrony przeciwsłonecznej, chroni przed oparzeniami, łagodzi podrażnienia, likwiduje przebarwienia, wspomaga regenerację i nawilżenie naskórka. Wszystkie te właściwości prozdrowotne oraz ochronne czynią go ciekawym środkiem spożywczym, wartym wprowadzenia do swojej diety lub naturalnym kosmetykiem, który stanowi ciekawy zamiennik syntetyków kosmetycznych.

**Wspierają
zdrowie układu
hormonalnego**



**Pomagają w walce
z infekcjami**



KONFITURA MALINOWA Z MIGDAŁAMI I WANILIĄ

SKŁADNIKI

1 kg malin
500 g cukru trzcinowego
1 laska wanilii
Kilka kropli ekstraktu
migdałowego lub garść
posiekanych płatków
migdałów
1 łyżka soku z cytryny



Umyte maliny zasypujemy cukrem i odstawiamy na 2 godziny. Następnie dodajemy wanilię i migdały i zagotowujemy. Na niewielkim ogniu, odparowujemy wodę przez około 30 minut, cały czas mieszając. Dodajemy sok z cytryny, przelewamy do słoików i pasteryzujemy.

POWIDŁA MALINOWE Z KAWĄ I CZEKOLADĄ

SKŁADNIKI

1 kg malin
400 g cukru trzcinowego
50 ml czarnej kawy
50 g gorzkiej czekolady
1 łyżka soku z cytryny



Oczyszczone wcześniej maliny, zasypujemy cukrem i podgrzewamy na małym ogniu. Po 30 minutach gotowania dodajemy czarną kawę i gotujemy przez kolejne 15 minut. Do tak przygotowanej masy dodajemy posiekaną czekoladę i mieszamy do rozpuszczenia. Gorące powidła przekładamy do słoików i pasteryzujemy.

MALINOWY CHUTNEY Z IMBIREM I CHILI

SKŁADNIKI

1 kg malin
200 g cukru trzcinowego
1 łyżeczka startego świeżego imbiru
½ łyżeczki chili w proszku
100 ml octu jabłkowego
1 łyżka soku z limonki

Maliny, cukier, ocet i imbir gotujemy na małym ogniu przez około 40 minut. Po tym czasie dodajemy chili i sok z limonki i gotujemy jeszcze przez około 10 minut. Gorący chutney przekładamy do słoików i pasteryzujemy.



DŻEM MALINOWY Z ROZMARYNEM I RÓŻOWYM PIEPRZEM

SKŁADNIKI

1 kg malin
400 g cukru trzcinowego
1 łyżeczka świeżego rozmarynu
½ łyżeczki różowego pieprzu, utartego w młynku
1 łyżka soku z cytryny



Maliny gotujemy z cukrem, gotujemy na małym ogniu przez 30 minut. Dodajemy posiekany rozmaryn oraz pieprz i gotujemy jeszcze 10 minut. Dodajemy sok z cytryny, przelewamy do słoików i pasteryzujemy.

GALARETKA MALINOWA Z HIBISKUSEM I MIODEM

SKŁADNIKI

1 kg malin
500 ml naparu z suszonego hibiskusa
200 g miodu
10 g pektyny
1 łyżka soku z cytryny

Wcześniej przygotowujemy napar z hibiskusa, który później gotujemy z malinami. Przecieramy przez sito, dodajemy miód i pektynę. Gotujemy z sokiem z cytryny przez 10 minut. Przelewamy do słoików i pasteryzujemy przez 10 minut.



MALINY Z RUMEM

SKŁADNIKI

1 kg malin
400 g cukru
50 ml rumu (do smaku)
Substancja żelująca (pektyna)

Myjemy maliny i przekładamy je do garnka, zasypujemy cukrem i odstawiamy, aby puściły sok. Podgrzewamy, mieszając, aż cukier się rozpuści, następnie dodajemy pektynę i gotujemy do zgęstnienia. Zdejmujemy z ognia, wlewamy rum i dokładnie mieszamy. Gorącą konfiturę przekładamy do wyparzonych słoików, zakręcamy i odstawiamy do góry dnem, aby się zawekowała.

Jeżyny



Jeżyny to jedno z najstarszych owoców zbieranych przez ludzi, a ich historia sięga tysięcy lat. Dzięki odmiany tych roślin były znane już w starożytności i wykorzystywane zarówno jako pożywienie, jak i naturalne lekarstwo. Pierwsze wzmianki o ich uprawie pochodzą z Europy i Ameryki Północnej, gdzie jeżyny rosły w stanie naturalnym, tworząc gęste, kolczaste zarośla. Dopiero w XIX wieku zaczęto je uprawiać na szerszą skalę, głównie w Stanach Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii, gdzie hodowcy zaczęli selekcjonować odmiany o większych i słodszych owocach. Jeżyny od wieków ceniono nie tylko za smak, ale i za właściwości zdrowotne. W tradycyjnej medycynie ludowej były stosowane jako środek wzmacniający organizm, wspomagający trawienie i łagodzący stany zapalne. Liście tej rośliny wykorzystywano do sporządzania naparów, które miały działanie ściągające i przeciwbakteryjne. Współcześnie jeżyny są popularnym składnikiem deserów, dżemów, soków i nalewek, a ich uprawa rozwija się w wielu regionach świata o umiarkowanym klimacie. Dzięki intensywnemu aromатовi i bogactwu składników odżywczych pozostają jednymi z najchętniej zbieranych owoców leśnych oraz cenionym produktem w rolnictwie ekologicznym.

Do najpopularniejszych uprawnych odmian jeżyny należą:

Gazda, Orkan

Zbieranie i przechowywanie jeżyn to proces, który wymaga ostrożności, aby zachować ich świeżość i smak. Oto jak to zrobić krok po kroku:

Zbieranie jeżyn:

1. **Wybór odpowiedniego momentu:** Jeżyny najlepiej zbierać, gdy są w pełni dojrzałe. Dojrzała jeżyna jest ciemnoczarna, soczysta i łatwo oddziela się od krzewu. Należy unikać zbierania owoców, które są zbyt twarde lub jeszcze czerwone, ponieważ nie będą miały pełnego smaku.
2. **Delikatność:** Jeżyny są bardzo delikatne, dlatego warto zbierać je ostrożnie, aby nie uszkodzić owoców ani rośliny. Używaj jednej ręki, aby złapać owoc u podstawy, a drugą do jego oderwania. Staraj się nie ścisnąć jeżyn, aby nie zrobiły się miazdżone.
3. **Czas zbiorów:** Zbieraj je w suchy dzień, najlepiej rano lub po południu, kiedy wilgoć z porannej rosy już wyparuje. Unikaj zbierania owoców podczas deszczu, ponieważ mogą być one wilgotne i łatwiej się psują.
4. **Pojemniki:** Do zbierania jeżyn najlepiej używać pojemników z płaskimi dnem, np. koszyków, aby uniknąć ich zgniatania. Staraj się nie przepełniać pojemników, aby owoce nie były zgniecione pod własnym ciężarem.

Przechowywanie jeżyn:

1. **Przechowywanie krótkotrwałe:** Najlepiej umieścić je w lodówce, gdzie utrzymają świeżość przez 2-3 dni. Pamiętaj, żeby nie myć jeżyn przed przechowywaniem, ponieważ nadmiar wilgoci przyspiesza ich psucie.
2. **Mrożenie:** Jeśli chcesz przechować jeżyny na dłużej, możesz je zamrozić. Oto jak to zrobić:
 - Najpierw ułóż jeżyny na tacy lub blasze w jednej warstwie, aby nie stykały się ze sobą. Dzięki temu nie zlepiają się w jedną bryłę podczas mrożenia.
 - Włóż tacę do zamrażarki na kilka godzin, aż owoce stwardnieją.
 - Po zamrożeniu przełóż je do woreczków lub pojemników do mrożenia. Tak zamrożone jeżyny mogą być przechowywane przez 6-12 miesięcy.

Prozdrowotne właściwości jeżyn

Jeżyny to owoce, które nie tylko zachwycają smakiem, ale także mają liczne właściwości prozdrowotne, dzięki bogatemu składowi odżywczości i obecności cennych składników bioaktywnych. Są one doskonałym źródłem witamin, minerałów i innych substancji, które wspierają zdrowie i przyczyniają się do poprawy ogólnego samopoczucia. W jeżynach znajduje się duża ilość witaminy C, która jest silnym przeciwutleniaczem i ma kluczowe znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, a także wspomaga produkcję kolagenu, co wpływa na zdrowie skóry. Owoce te dostarczają również witamin z grupy B, w tym B6, B9 (kwas foliowy) oraz niacyny (B3), które są niezbędne do prawidłowego metabolizmu, funkcji nerwowych oraz produkcji energii. W jeżynach znajduje się także witamina K, która pełni ważną rolę w procesach krzepnięcia krwi i wspomaga zdrowie kości. Ponadto jeżyny zawierają błonnik, który wspomaga pracę układu pokarmowego, poprawia perystaltykę.

tykę jelit oraz może przyczynić się do obniżenia poziomu cholesterolu we krwi, co z kolei wpływa korzystnie na zdrowie serca.

Jeżyny to także bogate źródło minerałów, w tym potasu, magnezu, wapnia i żelaza. Potas pomaga utrzymać odpowiedni poziom ciśnienia krwi, magnez wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego i mięśniowego, a wapń i żelazo są niezbędne dla zdrowia kości oraz dla produkcji czerwonych krwinek. Ponadto, jeżyny zawierają antocyjany – naturalne barwniki roślinne, które nadają im charakterystyczny, ciemny kolor. Te silne przeciwutleniacze mają właściwości przeciwzapalne, a także przyczyniają się do ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym, co może zmniejszać ryzyko rozwoju chorób przewlekłych, takich jak choroby serca, cukrzyca czy nowotwory. Obecność flawonoidów, takich jak kwercetyna i kemferol, również wzmacnia działanie przeciwzapalne oraz antyoksydacyjne, chroniąc organizm przed negatywnymi skutkami działania wolnych rodników.

Dodatkowo, jeżyny zawierają kwasy fenolowe, w tym kwas galusowy i elagowy, które wykazują działanie przeciwnowotworowe i wspomagają detoksykację organizmu, usuwając z niego szkodliwe substancje. Kwasy te mogą także przyczyniać się do ochrony wątroby i wspomagać jej regenerację. Jeżyny są również cennym źródłem polifenoli, które wspierają układ krążenia, zmniejszając ryzyko wystąpienia miażdżycy i innych problemów z sercem. Dodatkowo, obecność kwasu elagowego może mieć korzystny wpływ na kontrolowanie poziomu cukru we krwi, co jest szczególnie ważne dla osób z ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2. Owoce te są również niskokaloryczne, co sprawia, że stanowią idealny wybór w diecie odchudzającej, a jednocześnie dostarczają wielu cennych składników odżywczych.

Ze względu na swoje właściwości przeciwzapalne, przeciwutleniające i przeciwnowotworowe, jeżyny są doskonałym elementem diety, wspomagającym walkę z wieloma chorobami cywilizacyjnymi, poprawiającym zdrowie serca, wspierającym układ odpornościowy oraz wpływającym korzystnie na stan skóry. Regularne spożywanie tych owoców może także przyczynić się do lepszego samopoczucia i większej odporności organizmu na stres i choroby. Warto włączyć jeżyny do swojej diety, aby czerpać pełne korzyści zdrowotne z ich bogatego składu.

**Poprawiają
zdrowie dziąseł
i jamy ustnej**



**Wzmacniają kości
i zapobiegają
osteoporozie**

DŻEM JEŻYNOWY Z CHIA

SKŁADNIKI

500 g jeżyn
2 łyżki nasion chia
2-3 łyżki miodu lub cukru
(do smaku)
Sok z połowy cytryny

Wrzucamy jeżyny do garnka, podgrzewamy na małym ogniu, aż puszczą sok. Dodajemy miód (lub cukier) oraz sok z cytryny i gotujemy przez 10-15 minut, aż owoce się rozpadną. Następnie wsypujemy nasiona chia, mieszamy i gotujemy przez kolejne 5 minut. Przelewamy do słoików, zakręcamy i odstawiamy do ostygnięcia.

SYROP JEŻYNOWY

SKŁADNIKI

600 g jeżyn
400 g cukru
Sok z jednej cytryny
500 ml wody

Wkładamy jeżyny do garnka, dodajemy cukier, sok z cytryny i wodę. Gotujemy przez około 20 minut, aż owoce puszczą sok. Całość przecedzamy przez sitko, aby pozbyć się pestek, a następnie przelewamy do butelek. Zakręcamy i przechowujemy w lodówce.



KISZONE JEŻYNY

SKŁADNIKI

500 g jeżyn
1 litr wody
1 łyżka soli morskiej
1 łyżeczka cukru
Kilka liści laurowych
(opcjonalnie)
2-3 ząbki czosnku (opcjonalnie)

Rozpuszczamy sól i cukier w wodzie, tworząc solankę. Do słoika wkładamy jeżyny, a jeśli chcemy, dodajemy czosnek i liście laurowe. Zalewamy je przygotowaną solanką, zakręcamy słoik i odstawiamy na 3-4 dni w chłodne miejsce, aż jeżyny się ukiszą.

MUS JEŻYNOWY Z WANILIĄ

SKŁADNIKI

600 g jeżyn
2 łyżki cukru
1 laska wanilii

Wkładamy jeżyny do garnka, dodajemy cukier i przekrojoną laskę wanilii. Gotujemy wszystko na małym ogniu, aż owoce się rozpadną. Zdejmujemy z ognia, wyjmujemy laskę wanilii i blendujemy mus do pożądanej konsystencji. Przelewamy do słoików, zakręcamy i odstawiamy do ostygnięcia.

KETCHUP JEŻYNOWY

SKŁADNIKI

500 g jeżyn
1 cebula
1 łyżka octu jabłkowego
2 łyżki cukru
½ łyżeczki soli
¼ łyżeczki pieprzu

Wrzucamy jeżyny do garnka, dodajemy pokrojoną cebulę, ocet, cukier, sól i pieprz. Gotujemy wszystko na małym ogniu przez około 30 minut, aż zgęstnieje. Zblendujemy całość na gładki sos, przelewamy do słoików, zakręcamy i pasteryzujemy przez 10 minut. Ketchup jest gotowy do podania!



Borówki



Borówka wysoka ma długą historię uprawy, a jej pochodzenie i rozwój są ściśle związane z rozwojem ogrodnictwa i rolnictwa w klimacie umiarkowanym. Wraz z rozwojem upraw borówki wysokiej, roślina ta zdobyła popularność na całym świecie, szczególnie w krajach o umiarkowanym klimacie. Borówka amerykańska to zwyczajowo nazywa borówki wysokiej. Borówka wysoka (*Vaccinium corymbosum* L.) należy do rodziny wrzosowatych (*Ericales*) i jest jednym z najważniejszych owoców jagodowych uprawianych na szeroką skalę. Pochodzi z terenów północno-wschodnich i środkowych Ameryki Północnej, gdzie występuje na wilgotnych i kwaśnych glebach. Owoce borówki wysokiej były znane i wykorzystywane przez rdzennych mieszkańców Ameryki Północnej, którzy wykorzystywali je jako pożywienie oraz w lecznictwie.

Pierwsze uprawy borówki wysokiej zaczęły się w Stanach Zjednoczonych na początku XX wieku, gdzie amerykańscy hodowcy zaczęli selekcjonować dzikie odmiany borówki o większych owocach. Przełom nastąpił w momencie, gdy Elvin M. Stanton wraz ze swoim zespołem opracował metody uprawy borówki wysokiej w kontrolowanych warunkach, co pozwoliło na masową produkcję. W 1910 roku w Stanach Zjednoczonych powstała pierwsza komercyjna uprawa borówki wysokiej. Z czasem borówka wysoka zyskała na popularności i zaczęto ją uprawiać w Europie, Australii, Azji oraz Nowej Zelandii. Wzrost popularności borówki wysokiej był powiązany z ich cennymi właściwościami zdrowotnymi, smakiem oraz łatwością w uprawie, co w przypadku innych owoców jagodowych w tamtym czasie nie było łatwe. W Polsce pierwsze plantacje borówki wysokiej zaczęły powstawać w latach 90 XX wieku, na terenach północno-wschodnich i południowych kraju, gdzie gleby były odpowiednie dla tego

typu roślin. Największy wzrost powierzchni upraw borówki w Polsce to ostatnie 20 lat. Obecnie Polska jest jednym z liderów produkcji tych owoców w Europie oraz na świecie. Według danych w 2021 roku Polska była największym producentem borówek w Europie oraz zajęła czwarte miejsce pod względem powierzchni upraw na świecie.

Najpopularniejsze odmiany borówki wysokiej:

Bluecrop, Legacy, Patriot, Northblue

Jak zbierać i przechowywać borówki „amerykańskie”?

Zasady zbioru owoców borówki wysokiej:

1. **Czas zbiorów:** Owoce borówki wysokiej dojrzewają zwykle od połowy do końca lata, w zależności od odmiany i warunków klimatycznych. Najlepszy moment na zbiór to czas, gdy owoce mają intensywny, niebieski kolor i łatwo odpadają od krzewu.
2. **Sposób zbioru:** Należy ostrożnie zbierać owoce, aby nie uszkodzić rośliny ani samych owoców. Najlepiej zbierać je ręcznie, ostrożnie ściskając owoc i delikatnie ściągając go z gałązki.
3. **Zbieranie dojrzałych owoców:** Borówki zbieramy, gdy są całkowicie dojrzałe. Nie-dojrzałe owoce, które są jeszcze zielone lub czerwone, nie osiągną pełnej jakości po zbiorze i mogą mieć gorzki smak.
4. **Unikanie zbioru w deszczu:** Należy unikać zbiorów w deszczowe dni, ponieważ wilgoć może uszkodzić owoce i sprzyjać ich psuciu się.

Przechowywanie owoców borówki wysokiej:

1. **Świeże owoce:**
 - **W lodówce:** Świeże borówki można przechowywać w lodówce, najlepiej w pojemniku z wentylacją lub w oryginalnym opakowaniu, przez około 5 -10 dni. Należy unikać mycia owoców przed przechowywaniem, aby zapobiec ich szybkiemu psuciu.
 - **W temperaturze pokojowej:** Świeże owoce borówki powinny być przechowywane w chłodnym miejscu, ale nie dłużej niż 1–2 dni, ponieważ szybko tracą świeżość.
2. **Mrożenie:** Jeśli chce się przechować borówki na dłużej, najlepiej je zamrozić. Aby to zrobić, należy je najpierw umyć i osuszyć, a następnie rozłożyć na tacy lub blasze w jednej warstwie. Po zamrożeniu owoce można przełożyć do szczelnych worków lub pojemników do mrożenia, gdzie mogą być przechowywane przez kilka miesięcy.

Właściwości prozdrowotne borówek „amerykańskich”

Owoce borówki wysokiej są jednym z najbardziej cenionych źródeł składników odżywczych, dzięki którym stanowią ważny element w diecie człowieka. Charakteryzują się niską kalorycznością, co czyni je idealnym wyborem dla osób dbających o linię, a jednocześnie są bogate w witaminy, minerały, błonnik oraz substancje roślinne o działaniu przeciwutleniającym. Borówki wysokie są doskonałym źródłem witaminy C, której zawartość w owocach może wynosić od 10 do 15 mg na 100 g, wspomagając w ten sposób odporność organizmu i przyczyniając się do poprawy kondycji skóry oraz wspierając zdrowie naczyń krwionośnych. Wysoka zawartość witaminy C w połączeniu z witaminą E i A, które również wystę-

pują w borówkach, działa jako silny antyoksydant, neutralizując wolne rodniki i opóźniając procesy starzenia się organizmu.

Owoce borówki wysokiej to również świetne źródło błonnika pokarmowego, który odgrywa kluczową rolę w prawidłowym funkcjonowaniu układu pokarmowego. Błonnik zawarty w borówkach wspomaga trawienie, reguluje poziom cukru we krwi, a także pomaga w utrzymaniu zdrowia jelit, zapobiegając zaparciom i wspierając mikroflorę jelitową. Ponadto, borówki zawierają mnóstwo cennych minerałów, takich jak potas, magnez, żelazo oraz wapń, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Potas wspomaga równowagę elektrolitową, a magnez jest niezbędny dla zdrowia mięśni i układu nerwowego.

Jednak to nie tylko witaminy i minerały stanowią o wartości odżywczej borówek. W owocach tych znajduje się także wyjątkowo duża ilość antyoksydantów, szczególnie antocyjanów, które nadają borówkom ich charakterystyczny niebieski kolor. Antocyjany są silnymi związkami o działaniu przeciwzapalnym i przeciwnowotworowym, pomagając w walce z chorobami serca, redukując stres oksydacyjny i wspierając zdrowie mózgu. Regularne spożywanie borówek może przyczynić się do poprawy pamięci, funkcji poznawczych oraz redukcji ryzyka rozwoju chorób neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimera. Borówki pomagają również w utrzymaniu zdrowia serca, poprzez obniżenie poziomu "złego" cholesterolu LDL i poprawę krążenia.

**Poprawia pamięć
i koncentrację**



**Wspomaga
regenerację
mięśni po wysiłku**

Dzięki swoim właściwościom odżywczym i zdrowotnym, borówki wysokie są również polecane w diecie osób z cukrzycą typu 2, ponieważ zawierają naturalne związki, które pomagają w regulacji poziomu glukozy we krwi, poprawiając wrażliwość komórek na insulinę. Są również doskonałym źródłem naturalnych cukrów prostych, które wchłaniają się powoli, co sprawia, że poziom energii uwalnia się stopniowo, zapewniając długotrwałą vitalność.

Podsumowując, borówki wysokie to owoce o wyjątkowej wartości odżywczej, dostarczające organizmowi wielu cennych składników, które wspierają zdrowie na wielu poziomach. Regularne ich spożywanie przyczynia się do utrzymania dobrego stanu zdrowia, poprawy kondycji skóry, serca, mózgu oraz układu pokarmowego, czyniąc borówki wysokie niezastąpionym elementem zdrowej, zrównoważonej diety.

BORÓWKI W OCCIE JABŁKOWYM Z MIODEM I TYMIANKIEM

SKŁADNIKI

500 g borówek
200 ml octu jabłkowego
100 ml wody
3 łyżki miodu
3 gałązki świeżego tymianku
1 łyżeczka gorczycy



W garnku zagotowujemy ocet jabłkowy, wodę i miód. Dodajemy gorczycę i gotujemy przez 5 minut. Do wyparzonych słoików wkładamy borówki, a następnie zalewamy je gorącą zalewą octową. Dodajemy gałązki tymianku do każdego słoika, zamykamy szczelnie i pasteryzujemy przez 10 minut.



DŻEM BORÓWKOWY Z CHIA I KOKOSEM

SKŁADNIKI

500 g borówek
100 g cukru kokosowego
2 łyżki nasion chia
50 g wiórków kokosowych
Sok z 1 cytryny

Borówki myjemy i przekładamy do garnka. Gotujemy na średnim ogniu przez 5 – 10 minut, aż owoce puszczą sok. Dodajemy cukier kokosowy oraz sok z cytryny i gotujemy przez kolejne 10 minut, aż masa zgęstnieje. Do takiej masy dodajemy wiórki kokosowe i nasiona chia i gotujemy przez 2 – 3 minuty. Przekładamy dżem do wyparzonych wcześniej słoików, szczelnie zamykamy i pasteryzujemy.



BORÓWKI W SYROPIE LAWENDOWYM

SKŁADNIKI

500 g borówek
300 ml wody
200 g cukru
2 łyżki kwiatów lawendy
(świeżych lub suszonych)
Sok z 1 limonki

W garnku zagotowujemy wodę z cukrem, mieszając aż się rozpuści. Dodajemy kwiaty lawendy i gotujemy przez 3 – 4 minuty, aż syrop nabierze aromatu. Przecedzamy syrop przez sitko, aby pozbyć się lawendy. Wlewamy syrop z powrotem do garnka, dodajemy sok z limonki i ponownie zagotowujemy. Do słoików lub szklanych butelek wlewamy gorący syrop, dodajemy umyte wcześniej borówki. Zakręcamy słoiki i przechowujemy w chłodnym miejscu.

MUS BORÓWKOWY Z BIAŁĄ CZEKOŁADĄ I KARDAMONEM

SKŁADNIKI

400 g borówek
100 g białej czekolady
½ łyżeczki mielonego kardamonu
2 łyżki miodu
1 łyżeczka soku z cytryny

Borówki myjemy i gotujemy w garnku na średnim ogniu przez 5 – 7 minut, aż owoce się rozpadną. Przecieramy przez sitko, aby uzyskać gładki mus. Rozpuszczamy białą czekoladę w kąpieli wodnej, a następnie dodajemy ją do musu borówkowego razem z kardamonem i miodem. Mieszymy, aż wszystkie składniki dokładnie się wymieszają. Na koniec dodajemy sok z cytryny i dokładnie mieszamy. Mus przekładamy do słoików, szczelnie zamykamy i pasteryzujemy przez 10 minut.



KISZONE OWOCE BORÓWKI

SKŁADNIKI

500 g borówek
500 ml soku z kiszonych
ogórków

1 laska cynamonu
(opcjonalnie)
2-3 goździki
1 plasterek imbiru

(opcjonalnie)
kilka nasion kolendry
pieprz
kilka listków mięty

Borówki myjemy i przekładamy do wyparzonego słoika. Do słoików wkładamy pozostałe składniki. Zalewamy borówki sokiem z kiszonych ogórków, tak aby były całkowicie przykryte. Zamykamy słoik i odstawiamy w temperaturze pokojowej na około 5-7 dni, codziennie sprawdzając proces fermentacji. Po ukiszeniu przechowujemy w lodówce.

MUS BORÓWKOWY Z CIEMNĄ CZEKOLADĄ I WANILIĄ

SKŁADNIKI

500 g borówek
100 g ciemnej czekolady (minimum 70% kakao)
3 łyżki cukru (opcjonalnie, w zależności od
słodkości borówek)
1 łyżeczka soku z cytryny
½ łyżeczki ekstraktu z wanilii
¼ szklanki wody



Borówki myjemy i przekładamy do garnka. Gotujemy je na średnim ogniu przez około 5–10 minut, aż owoce puszczą sok i zaczną się rozpadać. Jeśli mus będzie za gęsty, dodajemy odrobinę wody, aby uzyskać odpowiednią konsystencję. Dodajemy cukier oraz sok z cytryny. Gotujemy jeszcze przez 2–3 minuty, mieszając. Zmniejszamy ogień, aby masa nie przypaliła się. Ciemną czekoladę łamiemy na mniejsze kawałki i rozpuszczamy w kąpieli wodnej. Do ugotowanych borówek dodajemy rozpuszczoną czekoladę oraz ekstrakt waniliowy. Mieszaninę, aż czekolada całkowicie połączy się z borówkami i powstanie gładka masa. Gotowy mus przekładamy do wyparzonych słoików, zakręcamy i pasteryzujemy przez 10 minut.

Jagoda kamczacka



Jagoda kamczacka to zwyczajowa nazwa owoców wiciokrzewu siniego (*Lonicera caerulea* var. *kamtschatica*), to roślina z rodziny przewiertniowatych (*Caprifoliaceae*), która w ostatnich latach zyskała dużą popularność w Polsce i innych krajach, ze względu na swoje walory smakowe, odżywcze i zdrowotne. Pochodzi z chłodniejszych regionów półkuli północnej, przede wszystkim z Syberii, Kamczatki, a także z części Azji Wschodniej, gdzie naturalnie rośnie w lasach, na łąkach i w rejonach górskich. Jagoda kamczacka została po raz pierwszy doceniona przez ludność rdzenną w Rosji i innych krajach Azji, gdzie od wieków była wykorzystywana jako surowiec spożywczy. W rejonie Kamczatki, stąd nazwa rośliny, jagody te rosły dziko, a lokalne społeczności zbierały je w czasie lata. Po odkryciu jej właściwości prozdrowotnych, roślina zaczęła być uprawiana w Europie, w tym w Polsce, gdzie stała się szczególnie ceniona przez ogrodników i osoby szukające alternatywnych owoców, które są łatwe do uprawy i bogate w składniki odżywcze. Jagoda kamczacka została sprowadzona do Polski przez specjalistów zajmujących się uprawami roślin jagodowych w latach 90. XX wieku. To właśnie wtedy pojawiły się pierwsze plantacje tej rośliny w Polsce. Warto podkreślić, że Polska, podobnie jak inne kraje Europy Środkowej, skorzystała z doświadczeń Rosji i krajów azjatyckich, które miały długą tradycję w uprawie jagody kamczackiej. Pierwsze nasiona i sadzonki sprowadzono z Rosji, gdzie roślina ta była znana i uprawiana od dawna. Jagoda kamczacka, choć była początkowo popularna w krajach o surowszym klimacie, takich jak Rosja, Kanada czy Japonia, zyskuje coraz większe znaczenie w krajach Europy i Ameryki Północnej.

W Polsce oraz w innych krajach uprawia się wiele odmian jagody kamczackiej, które różnią się między sobą wielkością owoców, smakiem i terminem dojrzewania.

Do najpopularniejszych odmian należy:

Wojtek, Boreal Blizzard, Blue Velvet, Tundra

Jak przechowywać owoce jagody kamczackiej?

Przechowywanie jagody kamczackiej

1. **Świeże owoce:** W lodówce można je przechowywać w płytkich pojemnikach do 5–7 dni. Najlepiej nie myć ich przed schowaniem, aby uniknąć pleśnienia.
2. **Mrożenie:** Jagody świetnie znoszą mrożenie. Wystarczy je umyć, osuszyć i rozłożyć na tacce, a po zamrożeniu przesypać do woreczków. Tak przechowywane mogą leżeć w zamrażarce nawet 12 miesięcy.

Właściwości zdrowotne owoców jagody kamczackiej

Jagody kamczackie są nie tylko smaczne, ale także niezwykle wartościowe dla zdrowia, dzięki zawartości licznych witamin, minerałów, błonnika oraz substancji bioaktywnych, takich jak antocyjany, flawonoidy i kwasy fenolowe. Spożywanie tych owoców może przynieść szereg korzyści, które wspomogą nasz organizm na różnych płaszczyznach, od ochrony przed chorobami serca, przez wsparcie układu odpornościowego, po poprawę trawienia.

Jagody kamczackie są przede wszystkim źródłem witaminy C, która jest niezbędna dla zdrowia układu odpornościowego. Witamina ta pełni rolę silnego antyoksydanta, neutralizując wolne rodniki, które uszkadzają komórki organizmu, prowadząc do rozwoju wielu chorób przewlekłych. Witamina C wspomaga również produkcję kolagenu, co jest kluczowe dla zdrowia skóry, naczyń krwionośnych, kości i stawów. Oprócz witaminy C, jagody kamczackie zawierają również witaminę A, która jest niezbędna dla zdrowia oczu oraz regeneracji skóry, oraz witaminę E, znaną z właściwości przeciwutleniających, która wspomaga ochronę komórek przed uszkodzeniami oraz zapobiega procesom starzenia się skóry. Dzięki tym witaminom jagody kamczackie działają na nasz organizm kompleksowo, wspierając zarówno zdrowie wewnętrzne, jak i zewnętrzne.

Owoce jagody kamczackiej są także bogate w minerały, takie jak potas, magnez i żelazo. Potas jest kluczowy dla prawidłowej pracy układu krwionośnego, ponieważ pomaga w utrzymaniu odpowiedniego ciśnienia krwi, wspiera równowagę elektrolitową organizmu i zapobiega skurczom mięśniowym. Magnez, który również znajduje się w tych owocach, odgrywa ważną rolę w funkcjonowaniu układu nerwowego, pomaga w utrzymaniu równowagi hormonalnej, a także wspomaga procesy regeneracji mięśni po wysiłku fizycznym. Z kolei żelazo, które znajduje się w jagodach kamczackich w dużych ilościach, jest niezbędne do produkcji czerwonych krwinek, które transportują tlen do wszystkich tkanek organizmu, zapobiegając anemii i wspierając wydolność organizmu. Dzięki tym minerałom jagody kamczackie pomagają w utrzymaniu zdrowia układu krwionośnego, nerwowego i mięśniowego.

Kolejnym istotnym składnikiem jagód kamczackich jest błonnik, który wspomaga pracę układu pokarmowego. Błonnik ma wiele korzyści zdrowotnych – przede wszystkim re-

guluje pracę jelit, zapobiega zaparciom i wspomaga trawienie. Działa również na obniżenie poziomu cholesterolu we krwi, co ma pozytywny wpływ na zdrowie serca. Ponadto, błonnik reguluje poziom cukru we krwi, co sprawia, że jagody kamczackie mogą być szczególnie korzystne dla osób z cukrzycą lub osób, które chcą zapobiegać rozwojowi tej choroby. Zawartość błonnika w jagodach kamczackich pomaga również w kontroli masy ciała, ponieważ

**Działa
przeciwwirusowo
i zmniejsza ryzyko
infekcji**



**Chroni komórki
przed stresem
oksydacyjnym**

zwiększa uczucie sytości, co zmniejsza apetyt i wspomaga proces odchudzania.

Jagody kamczackie wyróżniają się także zawartością substancji bioaktywnych, takich jak antocyjany, flawonoidy oraz kwasy fenolowe, które nadają im ich intensywnie niebieski kolor i przyczyniają się do ich silnych właściwości prozdrowotnych. Antocyjany to naturalne barwniki roślinne, które pełnią funkcję silnych przeciwutleniaczy, pomagając w ochronie komórek organizmu przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Działają one również przeciwza-

palnie, co jest korzystne w profilaktyce chorób zapalnych, takich jak zapalenie stawów czy choroby serca. Flawonoidy, które znajdują się w jagodach kamczackich, mają działanie przeciwzapalne, przeciwwirusowe oraz przeciwbakteryjne, dzięki czemu wspomagają układ odpornościowy, pomagając organizmowi zwalczać infekcje i stany zapalne. Flawonoidy mają również korzystny wpływ na zdrowie układu krwionośnego, poprawiając mikrokrążenie i wzmacniając naczynia krwionośne. Kwasy fenolowe zawarte w jagodach kamczackich wykazują właściwości antybakteryjne, antywirusowe i przeciwzapalne, co dodatkowo wspiera układ odpornościowy.

Regularne spożywanie jagody kamczackiej może przynieść szereg korzyści zdrowotnych. Dzięki ich właściwościom przeciwutleniającym, wspierają one walkę z wolnymi rodnikami, co może opóźniać procesy starzenia się komórek oraz zmniejszać ryzyko wystąpienia wielu chorób przewlekłych, takich jak miażdżycy, cukrzyca typu 2 czy choroby neurodegeneracyjne, w tym Alzheimer i Parkinson. Owoce jagody kamczackiej są również doskonałe dla osób, które chcą poprawić zdrowie serca – obniżają ciśnienie krwi, wspomagają mikrokrążenie i redukują stan zapalny w naczyniach krwionośnych, co zapobiega rozwojowi chorób sercowo-naczyniowych. Dzięki zawartości flawonoidów i antocyjanów, mają również korzystny wpływ na zdrowie oczu, pomagając w ochronie przed chorobami

siatkówki i poprawiając ostrość widzenia, zwłaszcza w warunkach słabego oświetlenia.

Owoce wykazują również właściwości przeciwdziałające stanom zapalnym, wspierając leczenie chorób zapalnych, takich jak zapalenie stawów, a także wspomagają układ odpornościowy, pomagając w zwalczaniu infekcji bakteryjnych i wirusowych. Ich działanie przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne sprawia, że mogą wspierać organizm w walce z przebiegami, gripą oraz innymi infekcjami wirusowymi. Zawartość błonnika w tych owocach sprzyja utrzymaniu zdrowego układu pokarmowego, poprawiając trawienie i wspomagając detoksykację organizmu. Dzięki wszystkim tym właściwościom jagody kamczackie stanowią doskonały dodatek do diety, który przyczynia się do poprawy zdrowia na wielu poziomach. Regularne spożywanie tych owoców może przyczynić się do poprawy jakości życia, wzmocnienia odporności oraz zapobiegania wielu przewlekłym chorobom.

KONFITURA Z JAGODY KAMCZACKIEJ Z CHIA I LIMONKĄ

SKŁADNIKI

500 g jagody kamczackiej
2 łyżki nasion chia
100 g cukru trzcinowego
Sok i skórka z 1 limonki
1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Jagodę kamczacką przekładamy do garnka i gotujemy na małym ogniu, mieszając. Dodajemy cukier, sok i skórkę z limonki oraz ekstrakt waniliowy. Gotujemy przez około 10 minut, aż owoce puszczą sok. Mieszymy nasiona chia, które po kilku minutach zaczną tworzyć żelową konsystencję. Gotujemy przez kolejne 5 minut, aż masa zgęstnieje. Przekładamy do słoików, zamykamy i pasteryzujemy przez 10 minut.

JAGODOWY SYROP Z MIĘTĄ I LIMONKĄ

SKŁADNIKI

500 g jagody kamczackiej
250 g cukru
Sok i skórka z 1 limonki
1 gałązka świeżej mięty
200 ml wody

Jagodę kamczacką przekładamy do garnka, dodajemy wodę, cukier oraz sok i skórkę z limonki. Gotujemy przez 10-15 minut. Po tym czasie dodajemy świeżą miętę i gotujemy jeszcze przez 5 minut. Przecedzamy syrop przez sitko, aby pozbyć się skórek i zanieczyszczeń. Przelewamy do butelek lub słoików, zakręcamy i pasteryzujemy przez 10 minut. Można używać jako dodatek do napojów, koktajli lub deserów.

MARMOLADA Z JAGODY KAMCZACKIEJ Z BAZYLIĄ I KARDAMONEM

SKŁADNIKI

500 g jagody kamczackiej
250 g cukru
1 łyżeczka mielonego kardamonu
1 łyżka posiekanej świeżej bazylii
Sok z 1 cytryny

Jagodę kamczacką przekładamy do garnka, dodajemy cukier i sok z cytryny. Gotujemy na małym ogniu przez 15 minut. Dodajemy kardamon i posiekaną bazylię, gotujemy przez kolejne 10 minut, aż masa zgęstnieje. Miksujemy całość na gładką masę. Przekładamy do słoików, zamykamy i pasteryzujemy przez 10 minut.

PIKANTNY DŻEM JAGODOWY Z CHILI

SKŁADNIKI

500 g jagody kamczackiej
200 g cukru
1 papryczka chili (drobnokrojona)
1 łyżka świeżo startego imbiru
Sok z 1 cytryny

Jagodę kamczacką wkładamy do garnka i gotujemy. Zmniejszamy ogień, aby owoce lekko się rozpadły. Dodajemy cukier, papryczkę chili, imbir oraz sok z cytryny. Gotujemy na małym ogniu przez 15-20 minut, aż masa zgęstnieje. Przekładamy do słoików, zamykamy i pasteryzujemy przez 10 minut.



Aronia



Aronia czarnoowocowa pochodzi z Ameryki Północnej, gdzie występuje w stanie dzikim. Przez wiele lat była traktowana jako roślina ozdobna, jednak z czasem odkryto jej cenne właściwości zdrowotne, które zaczęły wpływać na rozwój jej upraw. Początkowo uprawiana w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie, aronia zyskała popularność w Europie w XX wieku. Do Polski została sprowadzona w latach 60. XX wieku, a jej uprawy zaczęły rozkwiatać w latach 70, dzięki działalności takich osób jak prof. Zygmunt Wróblewski, który szerzył wiedzę o zdrowotnych właściwościach aronii. W Polsce jej uprawy rozwinęły się w latach 80. XX wieku, kiedy to stała się popularnym surowcem w przemyśle spożywczym, farmaceutycznym i kosmetycznym.

Polska zajmuje wysoką pozycję w produkcji aronii na świecie, plasując się w czołówce pod względem powierzchni upraw i wielkości zbiorów. Główne regiony upraw aronii to województwa łódzkie, mazowieckie i lubelskie. Polska jest jednym z liderów eksportu aronii w Europie i na świecie. Owoce polskiej aronii trafiają głównie do krajów Unii Europejskiej, takich jak Niemcy, Włochy, Holandia, ale także na rynki pozaeuropejskie, w tym Stany Zjednoczone. Na świecie aronia jest uprawiana głównie w Ameryce Północnej, Europie oraz w niektórych częściach Azji. Choć produkcja w USA jest mniejsza niż w Polsce, to kraj ten jest jednym z największych konsumentów i producentów przetworów z aronii, takich jak soki, suplementy diety oraz dżemy. W Europie oprócz Polski, uprawy aronii prowadzone są w krajach takich jak Niemcy, Włochy, Rumunia, Czechy, a także w krajach skandynawskich. Produkcja w tych krajach jest jednak mniejsza niż w Polsce. W krajach zachodnioeuropejskich, aronia staje się coraz bardziej popularna, a jej uprawy są postrzegane jako sposób na zrównoważoną produkcję owoców o wysokich właściwościach zdrowotnych.

W Polsce uprawia się kilka popularnych odmian aronii, które różnią się wielkością owoców, plennością i odpornością na warunki atmosferyczne. Należą do nich:

Nero, Viking, Galicjanka, Hugin, Aron

Duże zainteresowanie zdrowym trybem życia, powoduje zwiększenie upraw owoców oprozdrowotnych właściwościami. Aronia jest owocem o dużej wartości prozdrowotnej. Wykorzystanie jej nie tylko w przemyśle spożywczym, ale także w przemyśle farmaceutycznym i kosmetycznym, powoduje wzrost ilości produkcji.

Jak zbierać i przechowywać owoce aronii?

Zbiór aronii

1. Termin zbioru:

- Aronia dojrzewa od sierpnia do września, ale warto poczekać do pierwszych przymrozków – wtedy owoce tracą część charakterystycznej cierpkości i stają się słodsze.
- Jeśli zbierasz aronię wcześniej, można ją przemrozić w zamrażarce, aby poprawić smak.

2. Przechowywanie aronii

- **Świeże owoce:** Aronię można przechowywać w chłodnym miejscu (np. piwnicy lub lodówce) do 2 tygodni.

3. Mrożenie:

- Przed mrożeniem warto opłukać i osuszyć owoce.
- Najlepiej rozłożyć je na tacce i wstępnie zamrozić, a potem przesypać do woreczków.
- W zamrażarce mogą leżeć do 12 miesięcy.

Właściwości prozdrowotne owoców aronii czarnoowocowej

Owoce aronii są prawdziwą skarbnicą cennych składników odżywczych i substancji bioaktywnych, które wpływają na funkcjonowanie całego organizmu. Ich niezwykle właściwości prozdrowotne wynikają z bogatego składu chemicznego, obejmującego dużą ilość antyoksydantów, witamin, składników mineralnych oraz błonnika. Dzięki temu aronia jest uznawana za jeden z najzdrowszych owoców i ceniona za swoje wszechstronne działanie ochronne i wspomagające zdrowie.

Najbardziej charakterystycznym elementem składu aronii są związki polifenolowe, które pełnią kluczową rolę w ochronie organizmu przed stresem oksydacyjnym. Owoce te zawierają wyjątkowo wysoką ilość antocyjanów, które odpowiadają za ich intensywnie ciemnofioletowy kolor i wykazują silne właściwości przeciwutleniające. Ich zawartość w aronii sięga nawet 800 mg na 100 g świeżych owoców, co czyni ją jednym z najbogatszych źródeł tych substancji w przyrodzie. Antocyjany neutralizują wolne rodniki, opóźniając procesy starzenia i chroniąc komórki przed uszkodzeniami, które mogą prowadzić do rozwoju nowotworów, miażdżycy czy cukrzycy.

Oprócz antocyjanów, aronia jest bogata we flawonoidy, takie jak kwercetyna i rutyna, które wzmacniają i uszczelniają naczynia krwionośne, poprawiając ich elastyczność i zmniejszając ryzyko nadciśnienia oraz powstawania blaszek miażdżycowych. Te związki wspomagają również układ odpornościowy, działając przeciwpalnie i przeciwwirusowo.

W aronii znajdują się także garbniki, które nadają jej charakterystyczny cierpki smak i wykazują działanie ściągające, co może wspomagać pracę układu pokarmowego i pomagać w regulacji trawienia.

Obecność licznych witamin dodatkowo wzmacnia właściwości zdrowotne aronii. Szczególnie istotna jest witamina C, która wspiera układ odpornościowy organizmu, bierze udział w syntezie kolagenu i wpływa na kondycję skóry oraz naczyń krwionośnych. W owocach znajduje się również witamina E, znana z działania przeciwstarzeniowego oraz witaminy z grupy B, które regulują pracę układu nerwowego i metabolizm energetyczny. Witamina K, obecna w aronii, odgrywa kluczową rolę w procesach krzepnięcia krwi i zdrowiu kości.

Pod względem zawartości składników mineralnych aronia dostarcza znacznych ilości potasu, który wspiera pracę serca i reguluje ciśnienie krwi, a także wapnia i magnezu, kluczowych dla zdrowia kości i funkcjonowania mięśni. Żelazo zawarte w aronii bierze udział w produkcji czerwonych krwinek, zapobiegając anemii, a cynk i mangan wspomagają metabolizm oraz wpływają na kondycję skóry i układu odpornościowego.

Zawartość błonnika w aronii wspiera zdrowie układu pokarmowego, regulując perystaltykę jelit, zapobiegając zaparciom oraz pomagając w utrzymaniu prawidłowego poziomu cukru i cholesterolu we krwi. Dzięki obecności kwasów organicznych, takich jak kwas jabłkowy, cytrynowy i chlorogenowy, owoce te wspomagają procesy trawienne i detoksykacyjne organizmu.

Regularne spożywanie aronii przynosi liczne korzyści zdrowotne. Dzięki swojemu bogatemu składowi chemicznemu owoce te skutecznie chronią układ sercowo-naczyniowy, zmniejszając ryzyko nadciśnienia, miażdżycy oraz chorób serca. Flawonoidy poprawiają elastyczność naczyń krwionośnych, a polifenole mogą przyczyniać się do regulacji poziomu cholesterolu, ograniczając stężenie „złego” cholesterolu LDL i podnosząc poziom „dobrego” HDL.

Aronia ma także korzystny wpływ na układ nerwowy i funkcjonowanie mózgu. Polifenole zawarte w owocach mogą poprawiać pamięć i koncentrację, a także chronić neurony przed uszkodzeniami, co czyni ją ważnym elementem diety wspomagającej profilaktykę chorób neurodegeneracyjnych, takich jak Alzheimer czy Parkinson. Dzięki temu spożywanie aronii może przyczyniać się do zachowania sprawności umysłowej w starszym wieku.

Owoce te wykazują również pozytywny wpływ na wzrok, ponieważ zawierają luteinę i zeaksantynę, które chronią oczy przed działaniem promieniowania UV oraz zmniejszają ryzyko wystąpienia zwyrodnienia plamki żółtej i zaćmy. Regularne spożywanie aronii może poprawiać kondycję oczu, co jest szczególnie istotne dla osób starszych oraz tych, którzy spędzają dużo czasu przed ekranami komputerów i telefonów.

Działanie przeciwzapalne i antybakteryjne aronii sprawia, że jest ona skutecznym wsparciem dla układu odpornościowego. Witamina C i antocyjany pomagają organizmowi w walce z infekcjami, przyspieszając regenerację i zmniejszając ryzyko zachorowania na przeziębienia i grypę. Dodatkowo aronia może pomagać w łagodzeniu stanów zapalnych w organizmie, co jest istotne w przypadku chorób przewlekłych, takich jak reumatoidalne zapalenie stawów.

**Reguluje poziom
cukru i insuliny
we krwi**



**Wzmacnia
odporność i działa
przeciwvirusowo**

Nie można również pominąć wpływu aronii na stan skóry. Dzięki wysokiej zawartości przeciwutleniaczy owoce te chronią komórki skóry przed stresem oksydacyjnym, pomagając spowalniać procesy starzenia. Mogą przyczyniać się do redukcji przebarwień, poprawy jędrności skóry oraz wspomagać regenerację naskórka. Witamina C zawarta w aronii bierze udział w syntezie kolagenu, co dodatkowo poprawia elastyczność i zdrowy wygląd skóry.

Dzięki swoim wyjątkowym właściwościom prozdro-

wotnym aronia jest owocem, który warto włączyć do codziennej diety. Może być spożywana w postaci soków, dżemów, herbattek czy suplementów diety. Jej regularne spożywanie wspiera organizm w walce z wieloma chorobami, wzmacnia odporność, chroni serce i naczynia krwionośne, poprawia funkcje mózgu i kondycję skóry.

KONFITURA Z ARONII I TRUSKAWEK

SKŁADNIKI

400 g aronii
400 g truskawek
400 g cukru
Sok z 1 cytryny



Myjemy aronię i truskawki, gotujemy je z cukrem i sokiem z cytryny przez 40-50 minut. Przekładamy do słoików, pasteryzujemy przez 10 minut.



SOK Z ARONII I JABŁKA

SKŁADNIKI

400 g aronii

600 g jabłek

300 ml wody

2 łyżki miodu (opcjonalnie)

Sok z 1 cytryny

Owoce aronii i jabłka kroimy i gotujemy w wodzie przez 20 minut. Blendujemy, przecedzamy, dodajemy miód i sok z cytryny. Przelewamy do butelek i pasteryzujemy przez 10 minut.



MUS Z ARONII I BANANÓW

SKŁADNIKI

400 g aronii
2 dojrzałe banany
2 łyżki miodu
1 łyżka soku z cytryny

Gotujemy aronię, blendujemy na puree i mieszamy z rozgniecionymi bananami, miodem i sokiem z cytryny. Przekładamy do słoików, pasteryzujemy przez 5-10 minut.

KOMPOCIK Z ARONII I MIĘTY

SKŁADNIKI

500 g aronii
1 litr wody
100 g cukru (lub do smaku)
Kilka gałązek świeżej mięty

Gotujemy aronię w wodzie przez 20 minut, dodajemy cukier i mięte, gotujemy przez kolejne 10 minut. Przecedzamy, przelewamy do słoików i pasteryzujemy przez 10 minut.



Suszenie aronii

Przed suszeniem warto namoczyć owoce w ciepłej wodzie przez około 10-15 minut. Ciepła woda zmiękczy owoce, co ułatwi późniejsze suszenie i poprawi ich teksturę. Po namoczeniu aronię należy dokładnie osuszyć, a następnie rozłożyć na blasze w piekarniku ustawionym na 40-50°C. Piekarnik należy lekko uchylić, aby para mogła uciekać, a owoce suszyć przez 6-12 godzin. Tak wysuszone owoce, należy przechowywać w ciemnym miejscu w szczelnym opakowaniu. Wysuszona aronia to idealny dodatek do herbaty i gorących napoi.



Czarna porzeczka



Czarna porzeczka (*Ribes nigrum*) to roślina, której historia i pochodzenie sięgają odległych czasów. Jest jednym z najstarszych i najbardziej cenionych krzewów owocowych, znanym przede wszystkim ze swoich wartości odżywczych i prozdrowotnych. Choć obecnie czarna porzeczka jest szeroko uprawiana w wielu krajach, jej historia sięga Azji i Europy.

Pochodzenie i historia czarnej porzeczki

Czarna porzeczka pochodzi z Europy i Azji, gdzie występowała dziko na obszarach od Skandynawii po Himalaje. W naturalnych warunkach czarne porzeczki rosną w wilgotnych lasach, na brzegach rzek oraz w miejscach o chłodniejszym klimacie. W starożytnych czasach czarna porzeczka była znana i wykorzystywana przez różne kultury, w tym przez starożytnych Greków i Rzymian. Wiadomo, że już w XIII wieku w Europie zaczęto uprawiać dzikie odmiany czarnej porzeczki. Roślina była doceniana za swoje właściwości lecznicze i smakowe, a w średniowieczu wykorzystywano ją zarówno do celów kulinarnych, jak i w medycynie ludowej.

W XVI wieku czarna porzeczka stała się popularna w Anglii, a także w innych krajach zachodnioeuropejskich, gdzie uprawiano ją w ogrodach. W tym czasie, roślina była znana jako "francuska jagoda", chociaż w rzeczywistości nie pochodziła z Francji. W XVIII wieku czarna porzeczka zaczęła być szerzej uprawiana w Europie, a w XIX wieku wprowadzono ją do Ameryki Północnej.

Czarna porzeczka w Polsce

W Polsce czarna porzeczka pojawiła się w XVII wieku, choć początkowo była uprawiana głównie w ogrodach botanicznych i przez zamożniejszych właścicieli ziemskich. Jednak jej

uprawy zyskały na znaczeniu dopiero w XIX wieku, kiedy zaczęto szerzej doceniać jej właściwości lecznicze i kulinarne. W tym okresie czarna porzeczka stała się popularna, szczególnie wśród wiejskich gospodarzy, którzy zaczęli ją sadzić na swoich polach, wykorzystując owoce do robienia soków, dżemów, galaretek i nalewek.

W Polsce czarna porzeczka znalazła idealne warunki do uprawy. Chłodniejszy klimat i wilgotne gleby sprzyjają jej wzrostowi. Ponadto, roślina ta jest odporna na mróz, co sprawia, że może rosnąć w różnych regionach kraju, od zachodnich po wschodnie. W XX wieku, szczególnie po II wojnie światowej, czarna porzeczka stała się jednym z najważniejszych owoców uprawianych w Polsce. W latach 60. i 70. XX wieku, polscy rolnicy zaczęli masowo produkować czarną porzeczkę, eksportując ją głównie do krajów Europy Zachodniej, gdzie owoce te były bardzo cenione za swoje właściwości zdrowotne i smakowe.

Najpopularniejsze odmiany czarnej porzeczki, które cieszą się dużym uznaniem ze względu na wysoką jakość owoców, odporność na choroby i wydajność, to:

Gofert, Polares, Polben, Bona, Ryben

Jak zbierać i przechowywać owoce czarnej porzeczki?

1. Zbieranie owoców czarnej porzeczki:

- Zbieranie ręczne, najlepiej rano lub późnym popołudniem, gdy temperatura jest niższa.
- Owoce zbierać w pełnej dojrzałości – ciemne, błyszczące i jędrne.
- Zrywać całe grona, ponieważ owoce dojrzewają nierównocześnie.
- Unikać zbioru w czasie deszczu, aby owoce się nie uszkodziły.

2. Przechowywanie owoców czarnej porzeczki:

- Przechowywać w chłodnym miejscu, w temperaturze 0°C – 4°C przez kilka dni.
- Umieścić owoce w pojemnikach lub koszach, aby zapewnić cyrkulację powietrza.
- W przypadku krótkoterminowego przechowywania można trzymać owoce w lodówce, w szczelnych pojemnikach.
- Dla długotrwałego przechowywania zamrozić owoce po uprzednim umyciu, osuszeniu i rozłożeniu na blasze.

Właściwości prozdrowotne czarnej porzeczki

Czarna porzeczka to owoc o wyjątkowym składzie chemicznym, który przyczynia się do jego wielu korzystnych właściwości zdrowotnych. W skład tych owoców wchodzi szereg witamin, minerałów, błonnika oraz bioaktywnych związków, które wspierają zdrowie człowieka na wielu poziomach. Czarna porzeczka jest szczególnie ceniona za wysoką zawartość witaminy C, której poziom jest znacznie wyższy niż w innych popularnych owocach, takich jak cytrusy. Witamina C jest silnym antyoksydantem, który pomaga w walce z wolnymi rodnikami, a tym samym chroni komórki przed stresem oksydacyjnym, który może prowadzić do rozwoju wielu chorób przewlekłych, w tym nowotworów i chorób serca. Dodatkowo, witamina C wspomaga układ odpornościowy, poprawia wchłanianie żelaza, a także przyspiesza procesy regeneracyjne w organizmie, wspomagając go w walce z infekcjami.

Oprócz witaminy C, czarna porzeczka zawiera także inne witaminy, które mają istotny wpływ na zdrowie. Witamina A wspomaga zdrowie skóry i wzrok, a także pełni rolę w proce-

sach wzrostu i regeneracji tkanek. Witamina E, znana ze swoich właściwości przeciwstarzeniowych, chroni komórki przed uszkodzeniem przez wolne rodniki i poprawia elastyczność skóry. Witamina K jest niezbędna do prawidłowego krzepnięcia krwi, a witaminy z grupy B, takie jak B6, B9 (kwas foliowy) i B3 (niacyna), pełnią ważną rolę w metabolizmie energetycznym oraz w funkcjonowaniu układu nerwowego.

Czarna porzeczka jest również bogata w minerały. Wśród nich szczególnie wyróżniają się potas, magnez, żelazo, wapń i mangan. Potas reguluje równowagę wodno-elektrolitową, co ma kluczowe znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania serca, mięśni i układu nerwowego. Magnez wspomaga pracę mięśni i układu krążenia, a także przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i stresu. Wapń jest niezbędny dla zdrowych kości i zębów, a żelazo wspomaga produkcję czerwonych krwinek i transport tlenu w organizmie. Mangan z kolei pełni ważną rolę w procesach enzymatycznych, mających na celu usuwanie toksyn z organizmu.

Błonnik zawarty w czarnej porzeczce poprawia funkcjonowanie układu pokarmowego, wspomagając trawienie, regulując perystaltykę jelit oraz zapobiegając zaparciom. Błonnik także sprzyja utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi, co zmniejsza ryzyko rozwoju miażdżycy i innych chorób sercowo-naczyniowych. Czarna porzeczka jest także źródłem antocyjanów – silnych przeciwutleniaczy, które odpowiadają za jej charakterystyczny, ciemny kolor. Antocyjany mają działanie przeciwzapalne, co jest szczególnie przydatne w łagodzeniu objawów chorób zapalnych, takich jak artretyzm czy zapalenie stawów. Mają także właściwości przeciwnowotworowe, wspomagając organizm w walce z komórkami rakowymi.

Spożywanie czarnej porzeczki przynosi liczne korzyści zdrowotne. Dzięki wysokiej zawartości witaminy C, czarna porzeczka pomaga w wzmacnianiu układu odpornościowego, dzięki czemu organizm jest lepiej przygotowany do walki z infekcjami i chorobami. Owoce te wykazują również silne działanie przeciwzapalne, co może pomóc w łagodzeniu dolegliwości związanych z przewlekłymi stanami zapalnymi, takimi jak zapalenie stawów czy choroby skóry. Regularne spożywanie czarnej porzeczki wpływa korzystnie na zdrowie układu sercowo-naczyniowego – antocyjany i inne składniki aktywne w porzeczkach poprawiają zdrowie naczyń krwionośnych, zwiększając ich elastyczność i zmniejszając ryzyko nadciśnienia oraz

**Przyspiesza
regenerację po
infekcjach**



**Wspomaga
zdrowie stawów
i łagodzi objawy
reumatyzmu**

miażdżycy. Owoce czarnej porzeczki pomagają również w obniżeniu poziomu „złego” cholesterolu (LDL), co sprzyja ochronie przed chorobami serca.

Dodatkowo, czarna porzeczka może wspomagać w walce z cukrzycą typu 2, ponieważ wpływa na regulację poziomu cukru we krwi. Dzięki wysokiej zawartości błonnika, czarna porzeczka może również pomóc w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, wspomagając procesy trawienne oraz zapewniając długotrwałe uczucie sytości. Przeciwutleniacze zawarte w czarnej porzeczce mają także działanie ochronne w stosunku do zdrowia oczu, poprawiając kondycję siatkówki i zapobiegając problemom związanym z wiekiem, takim jak zwyrodnienie plamki żółtej.

Dzięki tym wszystkim właściwościom czarna porzeczka jest jednym z najzdrowszych owoców, które warto regularnie wprowadzać do diety. Jej działanie wspierające układ odpornościowy, sercowo-naczyniowy, trawienny, a także przeciwnowotworowe sprawia, że jest to owoc o wszechstronnych korzyściach zdrowotnych.

MUS Z CZARNEJ PORZECZKI

SKŁADNIKI

1 kg czarnej porzeczki
300 g cukru
200 ml wody

Porzeczki myjemy, usuwamy szypułki i gotujemy je przez około 15 minut z wodą. Następnie przecedzamy przez sito, aby pozbyć się pestek. Do uzyskanego musu dodajemy cukier i gotujemy przez kolejne 10 minut. Przekładamy mus do słoików i pasteryzujemy przez 10 minut w wodzie o temperaturze 85°C.

CZARNE PORZECZKI Z KARDAMONEM

SKŁADNIKI

1,4 kg czarnych porzeczek
1 kg cukru (100 g cukru na 140 g porzeczek)
1 opakowanie pektyny
5-6 ziaren kardamonu

Porzeczki myjemy, oczyszczamy z szypulek i przekładamy do garnka. Dodajemy lekko rozniecione ziarna kardamonu, zasypujemy cukrem i odstawiamy na 30 minut, aby owoce puściły sok. Podgrzewamy na małym ogniu, mieszając, aż cukier całkowicie się rozpuści. Dodajemy pektynę i gotujemy jeszcze kilka minut, aż konfitura zacznie gęstnieć. Gorącą masę przekładamy do wyparzonych słoików, zakręcamy i odstawiamy do góry dnem do wystygnięcia. Przechowujemy w chłodnym miejscu.

DŻEM Z CZARNEJ PORZECZKI I IMBIRU

SKŁADNIKI

1 kg czarnej porzeczki
500 g cukru
2 łyżeczki świeżo startego imbiru
Sok z 1 cytryny

Najpierw myjemy porzeczki, usuwamy szypułki, a następnie miksujemy je na gładką masę. Wrzucamy do garnka, dodajemy cukier, imbir oraz sok z cytryny i gotujemy przez około 45 minut, od czasu do czasu mieszając, aż dżem zgęstnieje. Przekładamy do wyparzonych słoików i szczelnie zamykamy..



KONFITURA Z CZARNEJ PORZECZKI I JABŁKA

SKŁADNIKI

700 g czarnej porzeczki
500 g jabłek
400 g cukru
Sok z 1 cytryny



Jabłka obieramy, kroimy w kostkę, a porzeczki myjemy i oczyszczamy. Wkładamy je do garnka, dodajemy cukier i sok z cytryny, a następnie gotujemy przez około 40 minut, mieszając, aż masa zgęstnieje. Przekładamy do wyparzonych słoików i szczelnie zamykamy.



Czerwona porzeczka



Czerwona porzeczka (*Ribes rubrum*) pochodzi z Europy i Azji, gdzie od dawna rosła dziko na terenach leśnych oraz wzdłuż rzek i strumieni. Pierwsze wzmianki o jej użytkowaniu sięgają średniowiecza, kiedy to zaczęto doceniać jej kwaśne, aromatyczne owoce nie tylko jako pożywienie, ale również jako roślinę o właściwościach leczniczych. W XIII i XIV wieku czerwona porzeczka była już powszechnie uprawiana w przyklasztornych ogrodach w Europie Zachodniej, szczególnie we Francji, Niemczech i Anglii, gdzie mnisi wykorzystywali ją do produkcji syropów i leczniczych mikstur.

W Polsce czerwona porzeczka pojawiła się prawdopodobnie wraz z rozwojem kontaktów handlowych i kulturalnych z zachodnią Europą w okresie renesansu. Już w XVI wieku zaczęła być uprawiana w ogrodach dworskich i chłopskich jako roślina owocowa o wszechstronnym zastosowaniu. Jej owoce szybko zyskały popularność zarówno jako składnik domowych przetworów, jak i naturalny środek wspierający zdrowie. W kolejnych wiekach porzeczka czerwona stała się ważnym elementem polskiego krajobrazu sadowniczego, a jej uprawa zyskała na znaczeniu wraz z rozwojem ogrodnictwa i rosnącym zapotrzebowaniem na owoce o wysokiej wartości odżywczej.

Dzięki swojej odporności na niskie temperatury oraz stosunkowo niewielkim wymaganiom glebowym czerwona porzeczka stała się powszechnie uprawianą rośliną w Polsce, zwłaszcza na terenach o umiarkowanym klimacie. Jej popularność wzrosła szczególnie w XX wieku, gdy zaczęto prowadzić intensywniejsze prace nad selekcją odmian i zwiększeniem plonów. Obecnie Polska jest jednym z czołowych producentów porzeczki czerwonej w Europie, a jej owoce są wykorzystywane zarówno w przemyśle spożywczym, jak i domowych przetworach.

Do najpopularniejszych uprawianych odmian porzeczki czerwonej należą:

Jonkheer Van Tets, Rovada, Detvan, Tatran, Red Lake, Stanza

Jak zbierać i przechowywać czerwone porzeczki, żeby były świeże dłużej?

1. **Zbiór** - Najlepiej zbierać w suchy, słoneczny dzień, gdy owoce są w pełni dojrzałe i mają intensywnie czerwony kolor.
2. **Sposób zbierania** - Zaleca się zrywanie całych gron, co ułatwia przechowywanie i przetwarzanie oraz zapobiega uszkodzeniom owoców.
3. **Chłodzenie po zbiorze** - Porzeczki powinny być jak najszybciej schłodzone do temperatury 0–2°C, co pozwala zachować ich świeżość przez kilka dni.
4. **Przechowywanie w lodówce** - Najlepiej w przewiewnych pojemnikach lub na papierowych ręcznikach, unikać zamkniętych plastikowych worków, które mogą sprzyjać pleśnieniu.
5. **Zamrażanie** - Owoce umyć, osuszyć i rozłożyć na tacy w pojedynczej warstwie do wstępnego zamrożenia, a następnie przesypać do woreczków lub pojemników. Mogą być przechowywane w zamrażarce przez kilka miesięcy.

Właściwości prozdrowotne owoców czerwonej porzeczki

Czerwona porzeczka to owoc o niezwykle bogatym składzie chemicznym, który przekłada się na liczne korzyści zdrowotne. Jest przede wszystkim doskonałym źródłem witaminy C, której zawartość wynosi około 40–50 mg na 100 g owoców. Witamina ta jest silnym przeciwutleniaczem, wspiera układ odpornościowy, przyspiesza gojenie ran oraz wzmacnia naczynia krwionośne, poprawiając ich elastyczność. Owoce te zawierają także witaminę A, witaminy z grupy B, w tym B1, B2, B6 oraz kwas foliowy, które odgrywają istotną rolę w funkcjonowaniu układu nerwowego, poprawiając koncentrację, pamięć i ogólną kondycję psychiczną.

W czerwonej porzeczce znajdują się również duże ilości antyoksydantów, takich jak flawonoidy, antocyjany i kwasy fenolowe. Związki te neutralizują wolne rodniki, opóźniając procesy starzenia organizmu i chroniąc komórki przed uszkodzeniami. Dzięki obecności antocyjanów owoce te wykazują silne działanie przeciwzapalne, wspomagając regenerację organizmu i zmniejszając ryzyko chorób cywilizacyjnych, takich jak nowotwory, cukrzyca typu 2 oraz choroby układu sercowo-naczyniowego.

Czerwona porzeczka to także cenne źródło błonnika pokarmowego, który wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu trawiennego. Spożywanie tych owoców reguluje perystaltykę jelit, zapobiega zaparciom oraz sprzyja utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Obecność pektyn dodatkowo wspomaga oczyszczanie organizmu z toksyn i metali ciężkich, poprawiając pracę wątroby oraz układu wydalniczego.

Zawarte w porzeczce minerały, takie jak potas, wapń, magnez i żelazo, mają kluczowe znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Potas reguluje ciśnienie krwi i wspomaga pracę serca, wapń i magnez wzmacniają kości oraz zęby, a żelazo uczestniczy w procesie produkcji czerwonych krwinek, zapobiegając anemii. Dzięki temu regularne spożywanie czerwonej porzeczki może pozytywnie wpływać na układ krążenia, redukując ryzy-

ko nadciśnienia i miażdżycy.

Owoce te wykazują także działanie moczopędne, co sprzyja usuwaniu nadmiaru płynów z organizmu i zapobiega zatrzymywaniu wody w tkankach. To właściwość szczególnie korzystna dla osób zmagających się z obrzękami oraz problemami z nerkami. Dodatkowo zawarte w porzeczce kwasy organiczne, takie jak kwas cytrynowy i jabłkowy, wspomagają metabolizm, przyspieszając trawienie i ułatwiając kontrolę masy ciała.

Dzięki swoim właściwościom prozdrowotnym czerwona porzeczka jest owocem, który warto włączyć do codziennej diety. Jej spożywanie może wspierać organizm na wielu poziomach, wzmacniając odporność, chroniąc serce, poprawiając funkcjonowanie układu pokarmowego oraz przeciwdziałając procesom starzenia. Jest to nie tylko smaczny, ale i wyjątkowo wartościowy surowiec, który dzięki swojemu składowi chemicznemu zasługuje na szczególne miejsce w zdrowej diecie.

**Pomaga usuwać
toksyny z
organizmu**



**Wzmacnia ściany
naczyń
krwionośnych,
zapobiegając
żylakom**

SOK Z CZERWONEJ PORZECZKI Z MIĘTĄ

SKŁADNIKI

1 kg czerwonej porzeczki
1 litr wody
300 g cukru
Kilka gałązek świeżej mięty

Porzeczki myjemy, przekładamy do garnka i zalewamy wodą. Gotujemy przez 20 minut, a następnie przecedzamy przez sitko, aby uzyskać sok.

Do soku dodajemy cukier i mieszamy, aż się rozpuści. Na końcu dodajemy świeżą miętę i gotujemy przez kolejne 5 minut. Sok przekładamy do butelek lub słoików, a następnie pasteryzujemy przez 10 minut.

Do soku dodajemy cu-



DŻEM Z CZERWONEJ PORZECZKI Z IMBIREM I POMARANCZĄ

SKŁADNIKI

1 kg czerwonej porzeczki
500 g cukru
Sok z 1 pomarańczy
Skórka z 1 pomarańczy
1 łyżeczka świeżo startego imbiru

Porzeczki myjemy, usuwamy szypułki i przekładamy do garnka. Dodajemy cukier, sok i skórkę z pomarańczy oraz imbir. Całość gotujemy na małym ogniu przez około 40 minut, mieszając od czasu do czasu. Gdy dżem zgęstnieje, przekładamy go do wysterylizowanych słoików i szczelnie zamykamy.

MUS Z CZERWONEJ PORZECZKI Z WANILIĄ

Porzeczki myjemy, usuwamy szypułki i przekładamy do garnka. Dodajemy cukier oraz przekrojoną na pół laskę wanilii. Gotujemy przez około 30 minut, aż owoce się rozpadną. Następnie przecedzamy przez sitko, aby uzyskać gładki mus. Mus przekładamy do słoików, zakręcamy i pasteryzujemy przez 10 minut.

SKŁADNIKI

1 kg czerwonej porzeczki
250 g cukru
1 laska wanilii





GALARETKA Z CZERWONEJ PORZECZKI I JABŁKA

SKŁADNIKI

1 kg czerwonej porzeczki
500 g jabłek (najlepiej
kwaśnych)
600 g cukru
1 łyżeczka kwasu
cytrynowego

Porzeczki myjemy, jabłka obieramy i kroimy w kawałki. Oba składniki przekładamy do garnka, zalewamy wodą i gotujemy przez około 30 minut. Następnie przecedzamy przez sitko, aby uzyskać sok. Do soku dodajemy cukier i kwas cytrynowy, gotujemy przez kolejne 20 minut, aż galaretka zgęstnieje. Przekładamy do słoików i pasteryzujemy przez 10 minut.

Żurawina



Żurawina to owoc o bogatej historii i szerokim zastosowaniu, którego pochodzenie sięga Ameryki Północnej oraz chłodnych regionów Europy i Azji. Pierwsze wzmianki o jej wykorzystaniu pochodzą od rdzennych mieszkańców Ameryki, którzy stosowali ją zarówno jako pożywienie, jak i naturalny środek leczniczy. Indianie przygotowywali z niej pemikan – połączenie suszonego mięsa, tłuszczu i rozgniecionych owoców, które stanowiło wysokokaloryczny i trwały pokarm na zimę. Żurawina była również stosowana jako barwnik do tkanin oraz środek na różne dolegliwości, zwłaszcza infekcje dróg moczowych i problemy żołądkowe.

Pierwsze uprawy żurawiny na większą skalę rozpoczęły się w XVII wieku w Ameryce Północnej, gdzie osadnicy dostrzegli jej wartość i zaczęli zakładać plantacje, głównie w rejonie dzisiejszego Massachusetts. Uprawa ta szybko się rozwinęła, a owoce stały się ważnym elementem lokalnej diety oraz jednym z głównych produktów eksportowych. Żurawina zaczęła być szeroko wykorzystywana w kuchni, zwłaszcza w tradycyjnych daniach świątecznych, takich jak sos żurawinowy podawany do pieczonego indyka.

W Europie żurawina była znana od wieków, zwłaszcza na terenach Skandynawii, Rosji oraz północnych Niemiec, gdzie dziko rosnące odmiany były wykorzystywane do produkcji przetworów i naparów leczniczych. W Polsce pierwsze wzmianki o żurawinie pojawiają się już w średniowieczu, kiedy była zbierana głównie na terenach podmokłych, torfowiskach i leśnych polanach. Przez długi czas była traktowana jako owoc dziko rosnący, a jej uprawa na większą skalę zaczęła rozwijać się dopiero w XX wieku. Początkowo koncentrowano się na odmianach lokalnych, jednak z czasem wprowadzono także amerykańskie odmiany wielkowocowe, które okazały się bardziej plenne i odporne na warunki atmosferyczne.

Najpopularniejsze odmiany żurawiny wielkoowocowej:

Stevens, Ben Lear, Pilgrim, Early Black, Howes

Oprócz odmian uprawnych, w Polsce można spotkać dziko rosnącą żurawinę błotną (*Vaccinium oxycoccos*), której owoce są drobniejsze, ale również bardzo cenione ze względu na właściwości zdrowotne i intensywny, kwaśny smak.

Jak zbierać i przechowywać żurawinę?

1. **Zbiór** - Żurawinę zbieramy jesienią, zazwyczaj we wrześniu i październiku, gdy owoce osiągną intensywnie czerwoną barwę i są w pełni dojrzałe. Najlepiej zbierać je w suchy dzień, aby uniknąć nadmiernej wilgoci sprzyjającej pleśnieniu.
2. **Sposób zbierania** - W przypadku żurawiny wielkoowocowej stosuje się często mechaniczne metody zbioru, w tym zalewanie pól wodą i wypłukiwanie owoców na powierzchnię. Żurawinę błotną zbieramy ręcznie, delikatnie odrywając owoce od rośliny.
3. **Przechowywanie krótkoterminowe** - Świeżą żurawinę można przechowywać w lodówce nawet przez kilka tygodni. Najlepiej trzymać ją w przewiewnym pojemniku lub papierowej torbie, aby uniknąć gromadzenia się wilgoci.
4. **Zamrażanie** - Żurawina doskonale nadaje się do mrożenia. Przed zamrożeniem myjemy i osuszamy owoce, a następnie rozkładamy je na tacy w pojedynczej warstwie do wstępnego zamrożenia. Po kilku godzinach przesypujemy je do woreczków lub pojemników i przechowujemy w zamrażarce do 12 miesięcy.
5. **Suszenie** - Można ją suszyć w suszarce do owoców lub w piekarniku w niskiej temperaturze (ok. 50°C) przez kilka godzin. Suszone owoce przechowujemy w szczelnych pojemnikach, najlepiej w ciemnym i suchym miejscu.

Właściwości prozdrowotne żurawiny i jej skład odżywczy

Żurawina to owoc o wyjątkowo bogatym składzie chemicznym i szerokich właściwościach prozdrowotnych. Jest ceniona zarówno w medycynie naturalnej, jak i w codziennej diecie, głównie ze względu na swoje właściwości antyoksydacyjne, przeciwbakteryjne oraz wspomagające układ moczowy i sercowo-naczyniowy. Owoce żurawiny zawierają szereg cennych substancji bioaktywnych, które sprawiają, że ich spożycie ma korzystny wpływ na zdrowie.

Pod względem składu chemicznego żurawina wyróżnia się wysoką zawartością witaminy C, która jest silnym przeciwutleniaczem, wspomagającym układ odpornościowy oraz neutralizującym wolne rodniki, odpowiedzialne za procesy starzenia się organizmu. Owoce te dostarczają także witamin z grupy B, takich jak tiamina (B1), ryboflawina (B2) i niacyna (B3), które regulują metabolizm i funkcjonowanie układu nerwowego. Obecność witaminy E dodatkowo wspomaga ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym, a witamina K odgrywa ważną rolę w procesach krzepnięcia krwi i zdrowiu kości.

Żurawina jest również bogatym źródłem minerałów, w tym potasu, który wpływa na prawidłową pracę serca i regulację ciśnienia krwi, a także wapnia i magnezu, które są niezbędne dla mocnych kości i prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Żelazo, mangan oraz fosfor obecne w żurawinie wspierają procesy metaboliczne i produkcję energii w organizmie.

Jednym z najcenniejszych składników żurawiny są polifenole, w tym pro antocyjanidyny, które wykazują silne działanie przeciwbakteryjne i przeciwzapalne. To właśnie dzięki nim owoce te znane są z właściwości zapobiegających infekcjom dróg moczowych, ponieważ uniemożliwiają bakteriom, zwłaszcza *Escherichia coli*, przyleganie do ścianek pęcherza moczowego. Regularne spożywanie żurawiny może zmniejszać ryzyko nawracających zakażeń układu moczowego oraz wspierać prawidłowe funkcjonowanie nerek.

Dzięki obecności antyoksydantów, żurawina przyczynia się do ochrony układu sercowo-naczyniowego. Badania wykazały, że spożywanie tych owoców może obniżać poziom złego cholesterolu LDL i podnosić poziom dobrego cholesterolu HDL, co zmniejsza ryzyko miażdżycy i chorób serca. Flavonoidy zawarte w żurawinie pomagają rozszerzać naczynia krwionośne, co sprzyja lepszemu krążeniu i zmniejsza ryzyko nadciśnienia tętniczego.

Wysoka zawartość błonnika sprawia, że żurawina wspomaga pracę układu trawiennego. Regularne jej spożywanie może poprawiać perystaltykę jelit, zapobiegać zaparciom i sprzyjać rozwojowi korzystnej mikroflory jelitowej. Ponadto kwasy organiczne obecne w żurawinie, takie jak kwas cytrynowy i jabłkowy, wspierają procesy trawienne i pomagają utrzymać prawidłowe pH w or-

ganizmie. Żurawina wykazuje także działanie wspomagające układ odpornościowy. Zawarte w niej związki bioaktywne mogą wspierać organizm w walce z infekcjami górnych dróg oddechowych, redukując namnażanie się bakterii i wirusów. Ponadto regularne spożywanie żurawiny może przyczyniać się do zmniejszenia stanów zapalnych w organizmie, co jest istotne w profilaktyce wielu chorób przewlekłych, w tym cukrzycy i nowotworów.

Nie bez znaczenia jest również korzystny wpływ żurawiny na zdrowie jamy ustnej. Badania sugerują, że zawarte w niej pro antocyjanidyny mogą hamować rozwój bakterii odpowiedzialnych za próchnicę i choroby dziąseł. Dzięki temu żurawina może wspierać higienę jamy ustnej, zapobiegając tworzeniu się płytki bakteryjnej i stanom zapalnym dziąseł.

Podsumowując, żurawina to owoc o niezwykle wszechstronnych właściwościach zdrowotnych. Jej bogaty skład chemiczny, w tym witaminy, minerały, błonnik oraz antyoksydanty, sprawia, że regularne jej spożywanie może przyczyniać się do poprawy odporności, zdrowia serca, układu moczowego i trawiennego. Działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne czyni ją cennym elementem zdrowej diety, wspierającym organizm w walce z wieloma schorzeniami.

**Wspomaga
zdrowie prostaty**



**Chroni układ
moczowy przed
infekcjami
bakteryjnymi**

CHUTNEY ŻURAWINOWO-JABŁKOWY

SKŁADNIKI

300 g żurawiny
2 jabłka
1 cebula
50 ml octu balsamicznego
50 g cukru kokosowego
½ łyżeczki mielonego imbiru
½ łyżeczki soli



Jabłka i cebulę kroimy w kostkę, wrzucamy do garnka razem z żurawiną. Dodajemy ocet, cukier i przyprawy. Gotujemy na małym ogniu, mieszając, aż całość zgęstnieje. Przekładamy do słoików. Doskonały dodatek do serów i pieczywa.

KONFITURA ŻURAWINOWA Z CYNAMONEM I MIODEM

SKŁADNIKI

500 g żurawiny
300 g miodu
1 laska cynamonu
100 ml wody



Żurawinę gotujemy z wodą i cynamonem, aż owoce popękają. Dodajemy miód i gotujemy jeszcze kilka minut, aż masa zgęstnieje. Wyjmujemy laskę cynamonu i przekładamy do słoików. Idealna do serów i mięs.

ŻURAWINOWY KETCHUP

SKŁADNIKI

400 g żurawiny
1 jabłko

1 cebula
2 łyżki octu jabłkowego
2 łyżki miodu

½ łyżeczki cynamonu
½ łyżeczki soli
szczypta pieprzu

Żurawinę, pokrojone jabłko i cebulę wrzucamy do garnka, dodajemy ocet, miód i przyprawy. Dusimy na małym ogniu do uzyskania gładkiej konsystencji. Po ostygnięciu blendujemy i przekładamy do słoików. Doskonały do kanapek i pieczonych warzyw.

GALARETKA ŻURAWINOWA Z WANILIĄ

SKŁADNIKI

500 g żurawiny
200 g cukru
1 laska wanilii
300 ml wody

Żurawinę gotujemy z wodą i wanilią do momentu, aż owoce pękną. Przecieramy przez sito, dodajemy cukier i gotujemy, aż galaretka zgęstnieje. Przekładamy do słoików. Świetna do deserów i tostów.

Suszona żurawina

Żurawinę warto przed suszeniem lekko nakłuć, np. widelcem, aby umożliwić lepsze przenikanie powietrza do wnętrza owocu. Nakłuwanie sprawia, że owoce równomiernie się suszą. Żurawinę następnie układamy na blasze w piekarniku ustawionym na 40-50°C i suszymy przez 6-10 godzin, aż staną się suche, ale wciąż elastyczne. Po wysuszeniu zarówno aronię, jak i żurawinę należy przechowywać w szczelnych pojemnikach, w ciemnym i chłodnym miejscu, aby zachowały swoje cenne właściwości.



DŻEM ŻURAWINOWY Z POMARAŃCZĄ I IMBIREM

SKŁADNIKI

500 g żurawiny

1 duża pomarańcza (sok i skórka)

250 g cukru trzcinowego

1 łyżeczka świeżo startego imbiru

100 ml wody



Żurawinę myjemy i przekładamy do garnka. Dodajemy sok i startą skórkę z pomarańczy, cukier, imbir i wodę. Gotujemy na średnim ogniu, mieszając, aż owoce się rozpadną i całość zgęstnieje. Gorący dżem przekładamy do wyparzonych słoików i odstawiamy do wystygnięcia.



Mini kiwi



Mini kiwi, znane również jako aktinidia ostrolistna (*Actinidia arguta*), to wyjątkowy gatunek rośliny owocowej, który wywodzi się z terenów Azji Wschodniej, głównie z Chin, Japonii, Korei oraz rosyjskiego Dalekiego Wschodu. Naturalnie występuje w chłodniejszych regionach tych krajów, gdzie rośnie jako pnącze w lasach i dolinach rzecznych. Jego historia uprawy sięga setek lat, jednak początkowo nie była to roślina szeroko rozpowszechniona w rolnictwie.

Pierwsze próby uprawy mini kiwi na większą skalę miały miejsce w Japonii i Chinach, gdzie wykorzystywano jego owoce zarówno w diecie, jak i w medycynie ludowej. Ze względu na swoją mrozoodporność i małe, ale bogate w składniki odżywcze owoce, roślina szybko zaczęła zdobywać popularność także poza Azją. W XIX wieku została sprowadzona do Europy oraz Ameryki Północnej, gdzie rozpoczęto jej selektywną uprawę w celu uzyskania odmian lepiej dostosowanych do lokalnych warunków klimatycznych.

W Polsce mini kiwi pojawiło się stosunkowo niedawno, ale od razu wzbudziło zainteresowanie zarówno wśród sadowników, jak i konsumentów. Dzięki temu, że jest bardziej odporne na mróz niż tradycyjne kiwi, doskonale przystosowało się do polskiego klimatu. Pierwsze uprawy rozpoczęto na przełomie XX i XXI wieku, początkowo w formie eksperymentalnej, ale z biegiem lat plantacje zaczęły się rozwijać, szczególnie w południowych i centralnych regionach kraju. Dziś Polska jest jednym z europejskich krajów, które stopniowo zwiększają areał uprawy mini kiwi, a jego owoce zyskują coraz większą popularność ze względu na walory smakowe, brak konieczności obierania oraz wysoką zawartość witamin i antyoksydantów.

W Polsce uprawia się kilka popularnych odmian mini kiwi (*Actinidia arguta*), które charakteryzują się wysoką odpornością na mróz, plennością i wyjątkowymi walorami smakowymi.

Oto najczęściej spotykane odmiany:

Geneva, Weiki, Issai, Jumbo, Ken's Red, Vitikiwi

Jak zbierać i przechowywać mini kiwi?

1. Zbiór:

- Owoce zbieramy w pełni dojrzałe, gdy są miękkie i mają intensywną barwę (zieloną, czerwoną lub purpurową – w zależności od odmiany).
- Okres zbiorów przypada na wrzesień i październik.
- Delikatnie odrywamy owoce od pędów, unikając ich uszkodzenia.

2. Przechowywanie:

- Świeże mini kiwi przechowujemy w lodówce w temperaturze 2–5°C przez około 2–3 tygodnie.
- Owoce umieszczamy w azurowych pojemnikach lub przewiewnych woreczkach, aby uniknąć pleśnienia.
- Niedojrzałe owoce pozostawiamy w temperaturze pokojowej do dojrzewania, najlepiej obok jabłek lub bananów (wydzielają etylen przyspieszający dojrzewanie).
- Mrożenie – owoce można zamrozić w całości lub po przekrojeniu, co pozwala zachować ich wartości odżywcze przez kilka miesięcy.

Składniki bioaktywne i właściwości prozdrowotne mini kiwi

Mini kiwi to owoc o niezwykle bogatym składzie chemicznym i licznych właściwościach prozdrowotnych, dzięki czemu zyskuje coraz większą popularność jako element zdrowej diety. Jego wyjątkowa wartość odżywcza wynika przede wszystkim z wysokiej zawartości witamin, minerałów, antyoksydantów i błonnika, które wspierają funkcjonowanie organizmu oraz przyczyniają się do profilaktyki wielu chorób.

Mini kiwi jest prawdziwą bombą witaminową, a jedną z jego największych zalet jest niezwykle wysoka zawartość witaminy C – w porównaniu do tradycyjnego kiwi zawiera jej więcej, co czyni go doskonałym owocem wzmacniającym odporność i wspierającym walkę z infekcjami. Witamina C jest silnym antyoksydantem, który neutralizuje wolne rodniki odpowiedzialne za procesy starzenia oraz rozwój chorób cywilizacyjnych, takich jak nowotwory czy choroby układu krążenia. Ponadto wspomaga syntezę kolagenu, co przyczynia się do zdrowia skóry, stawów i naczyń krwionośnych.

Oprócz witaminy C mini kiwi dostarcza organizmowi także innych cennych witamin, takich jak witamina A, witaminy z grupy B, w tym kwas foliowy (B9), który jest niezwykle istotny dla kobiet w ciąży oraz dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Zawiera również witaminę E, która jako antyoksydant wspiera kondycję skóry i działa ochronnie na komórki organizmu.

Pod względem składu mineralnego mini kiwi dostarcza znaczących ilości potasu, który jest kluczowy dla zdrowia serca i układu krążenia, ponieważ reguluje ciśnienie krwi i wpływa na prawidłową pracę mięśni. Ponadto zawiera magnez, żelazo, wapń i fosfor, które wzmacniają kości, poprawiają koncentrację i wspierają układ nerwowy. Dzięki temu regularne spożywanie mini kiwi może przyczyniać się do zmniejszenia ryzyka osteoporozy, poprawy funkcji poznawczych i ogólnej kondycji organizmu.

Mini kiwi jest również doskonałym źródłem błonnika pokarmowego, który wspomaga trawienie, reguluje pracę jelit i zapobiega zaparciom. Rozpuszczalny błonnik obecny w owocach mini kiwi pomaga również obniżać poziom złego cholesterolu (LDL), co korzystnie wpływa na zdrowie układu sercowo-naczyniowego i zmniejsza ryzyko miażdżycy. Ponadto błonnik wspomaga stabilizację poziomu cukru we krwi, co czyni mini kiwi wartościowym produktem w diecie osób z insulinoopornością i cukrzycą.

Nie można pominąć również wysokiej zawartości polifenoli, flawonoidów i innych związków o działaniu przeciwutleniającym, które chronią organizm przed stresem oksydacyjnym i działają przeciwza-

palnie. Związki te odgrywają istotną rolę w profilaktyce chorób neurodegeneracyjnych, takich jak Alzheimer i Parkinson, a także mogą wspierać organizm w walce ze stanami zapalnymi i przyspieszać regenerację po wysiłku fizycznym.

Dzięki niskiej kaloryczności oraz wysokiej zawartości składników odżywczych mini kiwi jest owocem idealnym dla osób dbających o zdrową sylwetkę. Może być spożywane zarówno na surowo, jak i w formie dodatku do sałatek, koktajli czy deserów, dostarczając organizmowi nie tylko niezbędnych witamin i minerałów, ale także wyjątkowego, słodko-kwaśnego smaku. Regularne spożywanie mini kiwi może wspierać zdrowie serca, układu odpornościowego, trawienego i nerwowego, przyczyniając się do poprawy ogólnego samopoczucia i witalności.

**Pomaga
regulować
ciśnienie krwi**



**Przyczynia się do
obniżenia
poziomu stresu**

MINI KIWI W SYROPIE

SKŁADNIKI

500 g mini kiwi
250 g cukru
1 szklanka wody

Wodę gotujemy z cukrem, aż powstanie gęsty syrop. Mini kiwi wrzucamy do gorącego syropu i gotujemy na małym ogniu przez 10 minut. Gorące owoce przekładamy do słoików i zalewamy syropem. Pasteryzujemy przez 10 minut.

KONFITURA Z MINI KIWI I GRUSZEK

SKŁADNIKI

500 g mini kiwi
2 duże gruszki
100 g cukru
½ szklanki wody

Mini kiwi kroimy na połówki, gruszki obieramy i kroimy w kostkę. Wszystko wrzucamy do garnka, dodajemy cukier i wodę. Gotujemy na małym ogniu przez 25–30 minut, aż owoce się rozpadną. Przekładamy do słoików i odstawiamy do ostygnięcia.



MUS Z MINI KIWI I BANANÓW

SKŁADNIKI

500 g mini kiwi
2 dojrzałe banany
1 łyżka soku z cytryny

Mini kiwi i banany blendujemy na gładki mus. Dodajemy sok z cytryny, mieszamy i przekładamy do słoików. Możemy przechowywać w lodówce do tygodnia lub pasteryzować na dłużej.



DŻEM Z MINI KIWI I JABŁEK

SKŁADNIKI

500 g mini kiwi

2 duże jabłka

100 g cukru

1 łyżka soku z cytryny

Mini kiwi kroimy na połówki, jabłka obieramy i ścieramy na tarce. Wszystko gotujemy na małym ogniu, dodając cukier i sok z cytryny. Po około 20 minutach blendujemy lub zostawiamy kawałki owoców. Gorący dżem przekładamy do słoików i pasteryzujemy.



Rokitnik



Rokitnik (*Hippophae rhamnoides*) to roślina o wyjątkowych właściwościach prozdrowotnych, której historia sięga tysiące lat wstecz. Jest to krzew, który naturalnie występuje w Azji, Europie i na terenach górskich północnej części Europy, a jego pierwotne miejsce pochodzenia znajduje się w rejonach Azji Centralnej, w tym w Himalajach, gdzie rokitnik od wieków wykorzystywany był zarówno w medycynie ludowej, jak i jako roślina ochronna na terenach górskich. Rokitnik jest rośliną wytrzymałą, która potrafi rosnąć na trudnych, ubogich glebach i w surowych warunkach, co czyni go idealnym do upraw na terenach o niekorzystnych warunkach klimatycznych. Jego obecność w naturze rozciąga się na wschodnią część Europy, szczególnie w rejonie Morza Czarnego, Kaukazu i Syberii, skąd rokitnik zaczął być stopniowo uprawiany.

Rokitnik był znany już w starożytności, a jego właściwości zdrowotne były doceniane przez ludy mongolskie, chińskie oraz wschodnioeuropejskie. Z czasem roślinę zaczęto wykorzystywać nie tylko w celach leczniczych, ale także jako roślinę okrywową, chroniącą przed erozją gleby. W Chinach rokitnik był używany już ponad 2 tysiące lat temu, głównie do leczenia ran i stanów zapalnych. W Europie rokitnik zaczął być bardziej powszechnie uprawiany

w XVIII wieku, kiedy to badania nad jego właściwościami zdrowotnymi zostały szerzej udokumentowane.

Do Polski rokitnik trafił stosunkowo późno, ponieważ pierwsze próby jego uprawy zaczęły się dopiero w XIX wieku. Wówczas stał się bardziej popularny w zachodnich rejonach kraju, szczególnie w pobliżu wybrzeży, gdzie klimat okazał się dla tej rośliny bardziej sprzyjający. Rokitnik zaczęto uprawiać przede wszystkim ze względu na jego wartość jako rośliny ozdobnej i ochronnej, a także ze względu na cenne właściwości jego owoców, które były używane do produkcji soków, dżemów oraz w medycynie naturalnej. W latach 60. XX wieku zainteresowanie rokitnikiem w Polsce wzrosło, szczególnie w kontekście jego zastosowań w przemyśle spożywczym oraz kosmetycznym. Obecnie rokitnik jest uprawiany w różnych częściach Polski, zwłaszcza w rejonach nadmorskich, gdzie klimat sprzyja jego wzrostowi.

W Polsce rokitnik jest obecnie cenioną rośliną, zarówno pod względem wartości zdrowotnych, jak i dekoracyjnych. Jego owoce, pełne witamin i innych bioaktywnych substancji, stały się jednym z symboli roślinnych o potencjale terapeutycznym. Mimo że początki uprawy rokitnika w Polsce miały miejsce stosunkowo późno, to dzisiaj coraz więcej osób docenia jego zalety i włącza go do swojej diety oraz pielęgnacji skóry, wykorzystywany jest w różnych formach – od soków, przez dżemy, po oleje i kosmetyki.

Wśród najpopularniejszych odmian rokitnika, które można spotkać w Polsce, znajdują się:

Leikora, Krasavice, Hikul, Pollmix

Te odmiany rokitnika są wybierane ze względu na swoje właściwości zdrowotne, łatwość uprawy w polskich warunkach oraz wysoką jakość owoców, które mają zastosowanie w przetwórstwie spożywczym, kosmetycznym oraz leczniczym. Rokitnik w Polsce jest coraz bardziej doceniany za swoje prozdrowotne właściwości i ma duży potencjał w uprawach ogrodniczych.

Jak zbierać i przechowywać owoce rokitnika?

Zbieranie i przechowywanie owoców rokitnika wymaga pewnych specjalnych kroków, aby zachować ich wartości odżywcze i uniknąć uszkodzeń. Oto kilka wskazówek:

Zbieranie owoców rokitnika:

1. **Czas zbioru** - Owoce rokitnika zbiera się w okresie od sierpnia do października, w zależności od regionu i odmiany. Owoce powinny być w pełni dojrzałe, co oznacza, że mają intensywnie pomarańczową lub czerwoną barwę i są łatwe do oddzielenia od gałęzi.
2. **Technika zbioru** - Rokitnik to roślina dwupienna, co oznacza, że osobniki męskie i żeńskie muszą być obecne, aby owoce się rozwijały. Owoce rokitnika rosną w gęstych gronach, dlatego najlepiej jest je zbierać ręcznie lub za pomocą grzebienia zbierającego, który ułatwia odrywanie owoców z gałęzi. Owoce są dość twarde i mają specyficzną, cierpką skórkę, dlatego trzeba zachować ostrożność, aby nie uszkodzić owoców podczas zbioru.
3. **Zbieranie w odpowiednim czasie** - Owoce rokitnika są dość trudne do zbierania, ponieważ łatwo się kruszą. Warto je zbierać w suche dni, ponieważ wilgotne owoce mogą być podatne na pleśń i gnicie.

Przechowywanie owoców rokitnika:

1. **Krótki okres przechowywania** - Świeże owoce rokitnika nie są zbyt trwałe i szybko tracą swoje właściwości odżywcze oraz smakowe. Po zbiorze najlepiej przechowywać je w chłodnym miejscu, w temperaturze od 0 do 5°C. W takim przypadku owoce można przechowywać przez około tydzień do dwóch.
2. **Przechowywanie w zamrażarce** - Aby przedłużyć trwałość owoców rokitnika, najlepiej je zamrozić. Przed zamrożeniem owoce należy delikatnie umyć, osuszyć, a następnie rozłożyć na tacy, aby zamroziły się osobno. Po zamrożeniu można je przełożyć do woreczków lub pojemników do mrożenia. W zamrażarce owoce rokitnika mogą być przechowywane przez kilka miesięcy.
3. **Suszenie owoców** - Inny sposób przechowywania to suszenie. Owoce rokitnika można suszyć w suszarce do owoców lub w piekarniku, ustawiając temperaturę na 40–50°C. Przed suszeniem należy je umyć, a następnie osuszyć. Suszone owoce należy przechowywać w szczelnych pojemnikach w suchym i ciemnym miejscu.

Rokitnik (*Hippophae rhamnoides*) jest rośliną o niezwykle cennych właściwościach zdrowotnych, a jego owoce są bogate w szereg substancji bioaktywnych, które mają korzystny wpływ na organizm człowieka. Skład odżywczy rokitnika sprawia, że jest to owoc o wyjątkowych właściwościach, wykorzystywany zarówno w kuchni, jak i w medycynie naturalnej.

Skład odżywczy rokitnika

Owoce rokitnika są bardzo bogate w witaminy, minerały, kwasy tłuszczowe, a także w inne bioaktywne związki, które mają pozytywny wpływ na zdrowie. Jednym z najważniejszych składników owoców rokitnika jest witamina C – w 100 gramach owoców znajduje się jej około 200-250 mg, co czyni rokitnik jednym z najbogatszych źródeł tej witaminy wśród owoców. Witamina C jest silnym przeciwutleniaczem, który wspiera odporność organizmu, pomaga w syntezie kolagenu, wspomaga gojenie ran i redukcję stanów zapalnych.

Rokitnik zawiera również witaminę E, która działa jako silny przeciwutleniacz, chroniący komórki przed uszkodzeniem przez wolne rodniki. Ponadto, owoce tego krzewu zawierają witaminy z grupy B, takie jak B1 (tiamina), B2 (ryboflawina) i B6 (pirydoksyna), które odgrywają kluczową rolę w metabolizmie energetycznym oraz w utrzymaniu zdrowia układu nerwowego. W składzie owoców rokitnika znajdują się również kwasy tłuszczowe, w tym cenne kwasy omega-7, które mają korzystny wpływ na zdrowie skóry, błon śluzowych oraz układ sercowo-naczyniowy. Kwasy omega-7 wspomagają również procesy regeneracyjne, pomagając w leczeniu stanów zapalnych oraz w redukcji objawów suchych oczu i błon śluzowych. Dodatkowo, rokitnik dostarcza karotenoidów, takich jak beta-karoten, który w organizmie przekształca się w witaminę A. Witamina A jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania wzroku, wspiera zdrowie skóry, a także wzmacnia układ odpornościowy. Karotenoidy w rokitniku mają również działanie przeciwutleniające, chroniąc organizm przed negatywnym wpływem stresu oksydacyjnego.

W owocach rokitnika obecne są także minerały, takie jak potas, wapń, magnez, fosfor i żelazo, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, w tym do utrzymania równowagi elektrolitowej, zdrowych kości, zębów oraz prawidłowego funkcjonowania układu krążenia.



Właściwości prozdrowotne rokitnika

Rokitnik posiada szereg właściwości prozdrowotnych, które sprawiają, że jest ceniony w medycynie naturalnej i spożywczych produktach zdrowotnych. Dzięki bogatemu składowi, owoce rokitnika mają działanie przeciwutleniające, przeciwzapalne, antybakteryjne i przeciwwirusowe.

Jedną z najważniejszych właściwości rokitnika jest jego działanie wspomagające układ odpornościowy. Dzięki wysokiej zawartości witaminy C oraz innych przeciwutleniaczy, rokitnik wspiera naturalne mechanizmy obronne organizmu, pomagając w walce z infekcjami wirusowymi i bakteryjnymi. Regularne spożywanie owoców rokitnika lub produktów na ich bazie może przyczynić się do szybszego powrotu do zdrowia po przeziębieniu, grypie czy innych infekcjach. Rokitnik jest również znany z właściwości przeciwzapalnych, które mogą być pomocne w leczeniu stanów zapalnych w organizmie, takich jak zapalenie stawów, zapalenie

skóry czy choroby zapalne jelit. Związki zawarte w owocach rokitnika, takie jak kwasy tłuszczowe, w tym omega-7, wspierają regenerację tkanek, łagodzą stany zapalne i wspomagają zdrowie błon śluzowych.

Dzięki kwasom tłuszczowym, w tym omega-7, rokitnik ma także korzystny wpływ na zdrowie skóry. Omega-7 pomaga w nawilżeniu skóry, zapobiega jej wysuszeniu oraz wspomaga gojenie ran i podrażnień. Ponadto, owoce rokitnika wykazują działanie antyoksydacyjne, co pomaga w walce ze starzeniem się skóry i chroni przed uszkodzeniami komórek spowodowanymi przez wolne rodniki.

Rokitnik jest także pomocny w leczeniu problemów żołądkowych. Działa ochronnie na błonę śluzową przewodu pokarmowego, pomagając w leczeniu wrzodów żołądka oraz choroby refluksowej przełyku. Zawarte w owocach rokitnika składniki wykazują również działanie ochronne na wątrobę, wspomagając jej regenerację oraz detoksykację organizmu. Kolejną cenną właściwością rokitnika jest jego wpływ na układ sercowo-naczyniowy. Zawarte w owocach rokitnika kwasy tłuszczowe omega-7 mają zdolność do obniżania poziomu złego cholesterolu LDL, poprawiając zdrowie naczyń krwionośnych i redukując ryzyko miażdżycy oraz chorób serca. Owoce rokitnika wykazują także działanie wspomagające odchudzanie. Dzięki wysokiej zawartości błonnika oraz niskiej kaloryczności, rokitnik może wspomóc procesy trawienne i metabolizm, a także przyczynić się do regulacji poziomu glukozy we krwi, co jest istotne w kontrolowaniu masy ciała.

Rokitnik jest także wykorzystywany w leczeniu chorób oczu, ponieważ zawiera witaminę A i karotenoidy, które wspierają zdrowie wzroku i mogą pomóc w ochronie przed zwyrodnieniem plamki żółtej, a także poprawiają ostrość widzenia.

Podsumowując, rokitnik jest wyjątkowym owocem, który dzięki bogatemu składowi witamin, minerałów i bioaktywnych związków, ma szeroki wachlarz właściwości prozdrowotnych. Jego regularne spożywanie może wspomóc odporność, poprawić zdrowie skóry, układ trawienny, serce oraz oczy, a także pomagać w walce z infekcjami i stanami zapalnymi.

**Wspiera
regenerację błon
śluzowych układu
pokarmowego**



**Pobudza
produkcję
kolagenu
i poprawia
jędrność skóry**

SYROP Z ROKITNIKA

SKŁADNIKI

300 g owoców rokitnika
500 ml wody
200 g cukru

Myjemy owoce, zalewamy wodą i gotujemy przez 20 minut. Następnie przecedzamy, dodajemy cukier i gotujemy przez kolejne 10 minut. Przelewamy do butelek i odstawiamy do wystygnięcia.



DŻEM Z ROKITNIKA I JABŁEK

SKŁADNIKI

500 g owoców rokitnika
500 g jabłek
300 g cukru
100 ml wody

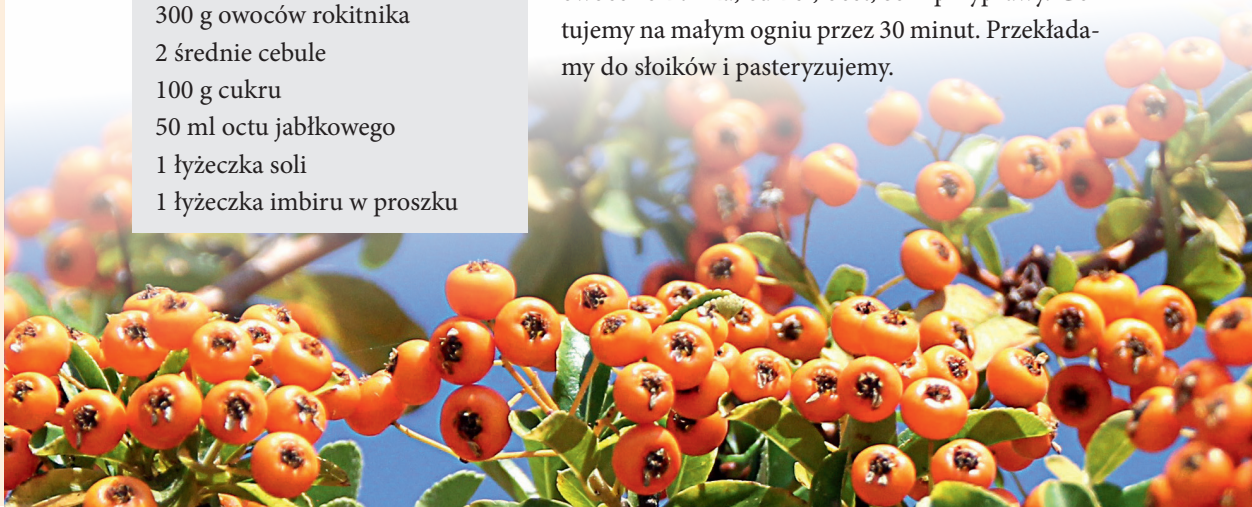
Myjemy owoce rokitnika i kroimy jabłka. Wszystko przekładamy do garnka, zalewamy wodą i gotujemy przez około 10-15 minut. Dodajemy cukier, gotujemy jeszcze przez 30-40 minut, aż masa zgęstnieje. Gorący dżem przekładamy do słoików i pasteryzujemy przez 10 minut.

CHUTNEY Z ROKITNIKA I CEBULI

SKŁADNIKI

300 g owoców rokitnika
2 średnie cebule
100 g cukru
50 ml octu jabłkowego
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka imbiru w proszku

Cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy. Dodajemy owoce rokitnika, cukier, ocet, sól i przyprawy. Gotujemy na małym ogniu przez 30 minut. Przekładamy do słoików i pasteryzujemy.



KOMPOCIK Z ROKITNIKA

SKŁADNIKI

300 g owoców rokitnika

1 litr wody

150 g cukru

Owoce rozgniecionego rokitnika zalewamy gotującą się wodą z cukrem. Gotujemy przez 5-10 minut, a potem precedzamy przez sitko. Przelewamy do butelek i pasteryzujemy przez 10 minut.



KONFITURA Z ROKITNIKA I POMARAŃCZY

SKŁADNIKI

400 g owoców rokitnika

2 pomarańcze

300 g cukru

Myjemy owoce rokitnika, kroimy pomarańcze w kostkę i wrzucamy do garnka. Gotujemy przez 40 minut, a następnie przecieramy przez sitko. Przekładamy do słoików i pasteryzujemy.





**DODATEK SI
PRZE
MAZOWIEC
GOSPODYŃ**

SPECJALNY:
EPISY
CKICH KÓŁ
WIEJSKICH

FANTAZJA PTYSIOWA Z CZARNĄ PORZECZKĄ

Koło Gospodyń Wiejskich „Kisielanki” w Kisielanach Kucach,
gmina Mokobody

PRZEPIS NA CIASTO PTYSIOWE

SKŁADNIKI

1 szklanka wody
125 g masła
szczypta soli
1 szklanka mąki
5 jaj

WYKONANIE:

Wodę z masłem i solą zagotować, dodać szklankę mąki i gotować na ogniu
Po wystudzeniu dodać 5 jaj i zmiksować
Upiec w temperaturze 200 stopni przez 25 minut

PRZEPIS NA MASĘ PORZECZKOWĄ

SKŁADNIKI

2 szklanki śmietany kremówki
125 g serka mascarpone
2 łyżki cukru pudru
cukier waniliowy
1 szklanka czarnej porzeczki
(zblendowanej) z plantacji z Kisielan Kuc

WYKONANIE:

Śmietanę, serek oraz cukier ubić na sztywną masę. Dodać porzeczkę i przekładać przekrojone ptysie. Posypać cukrem pudrem



SOS MALINOWY

Koło Gospodyń Wiejskich „Malinowe Usta” Kęczewo,
gmina Lipowiec Kościelny

SKŁADNIKI

500 g malin
2 łyżki masła
2 łyżki miodu
sok z połowy cytryny

WYKONANIE:

Maliny dusimy na patelni z masłem do redukcji jak sos się zredukuje dodajemy miód i sok z cytryny. Jak sos wystygnie przeciskamy go przez gęste sitko żeby oddzielić pestki od sosu.



PRZEPIS NA SOK Z ARONII

Koło Gospodyń Wiejskich w Niemojkach „Szalone Niemojki”,
gmina Łosice

SKŁADNIKI

3 l wody
2 kg cukru
4 szklanki owoców z aronii
400 liści z drzewa wiśni
1 opakowanie kwasu
cytrynowego (20 g)

WYKONANIE:

Zagotować wodę, a następnie wrzucić do niej opłukane liście oraz owoce aronii. Gotować ok 10 min na wolnym ogniu. Odstawić na 24 godziny. Po tym czasie przecedzić i do wywaru dodać cukier, zagotować. Pod koniec gotowania dodać kwas cytrynowy. Gorący sok zlać do butelek lub słoików. Na zdrowie!



GRILLOWANY SER HALLOUMI Z SOSEM Z CZERWONYCH PORZECZEK I BORÓWEK

Koło Gospodyń Wiejskich w Sikorach, gmina Bielany

SKŁADNIKI

1 opakowanie sera Halloumi
1 opakowanie mixu sałat
100 ml czerwonego wina
100 g cukru
150 g czerwonych porzeczek
100 g borówek
olej do grillowania

WYKONANIE:

Ser Halloumi pokrój na 3-4 plastry. Rozgrzej patelnię grillową i posmaruj ją odrobiną oleju. Grilluj ser z obu stron, aż nabierze złocistych prążków (około 2-3 minuty na stronę). Do rondelka wsymp czerwone porzeczki, cukier i wlej czerwone wino. Podgrzewaj na średnim ogniu, aż porzeczki zaczną się delikatnie rozgotowywać. Dodaj borówki i gotuj jeszcze chwilę, aż owoce delikatnie zmiękną. Zdejmij z ognia i pozostaw sos do lekkiego przestudzenia. Na półmisku rozłóż mix sałat. Na sałatach ułóż ciepłe plastry grillowanego sera Halloumi. Całość polej sosem z czerwonych porzeczek i borówek. Danie najlepiej smakuje od razu po przygotowaniu, gdy ser jest jeszcze ciepły.



DESER Z TRUSKAWKAMI

Koło Gospodyń Wiejskich w Borku „Nasz Borek”, gmina Gniewoszków

SKŁADNIKI

500 g truskawek (kilka odłożyć do dekoracji)
1 galaretka truskawkowa
2 łyżki drobnego cukru
250 ml śmietanki kremówki
150 g serka mascarpone
2 łyżki cukru pudru

DO DEKORACJI:

Posypka czekoladowa, drobne ciasteczka, listki mięty lub melisy, truskawki, borówki.

WYKONANIE:

Truskawki zmiksować z cukrem, dodać galaretkę i podgrzać do rozpuszczenia. Wystudzić. Śmietanę ubić dodać cukier puder i na koniec serek mascarpone. Ubijać, aż powstanie gęsta masa. W pucharku układać warstwami krem i tężejące truskawki z galaretką. Udekorować pozostałymi truskawkami, posypką, ciasteczkami i listkami mięty.



WĄTRÓBKİ DROBIOWE W SOSIE Z CZARNYCH PORZECZEK

Koło Gospodyń Wiejskich w Borku „Nasz Borek”, gmina Gniewoszków

SKŁADNIKI

0,5 kg wątróbek drobiowych

2 cebule

½ słoiczka dżemu z czarnej porzeczki lub 0,3 kg oczyszczonych i wypłukanych czarnych porzeczek przesmażonych z 2 łyżkami cukru

½ szklanki czerwonego wytrawnego wina

mąka do oprószenia wątróbki, masło i olej do smażenia

sól pieprz do smaku

WYKONANIE:

Przesmażyć porzeczki z cukrem na gęsty sos.

Cebulę obrać pokroić w plasterki i podsmażyć na maśle z odrobiną oleju na koniec lekko zblendować.

Do cebuli dodać wino, podsmażone porzeczki lub dżem i smażyć do odparowania wina, doprawić pieprzem i solą.

Wątróbki oczyścić, oprószyć mąką i krótko (po 3 minuty z każdej strony) obsmażyć z obu stron .Wyłożyć na talerz polać sosem i podawać z sezonową surówką, ziemniakami lub bagietką. SMACZNEGO!



JAGODZIANKI BANKIETOWE

Koło Gospodyń Wiejskich w Dębinach „Nad Stawem”, gmina Zatory

SKŁADNIKI

ROZCZYN:

300 ml mleka

100 g drożdży

CIASTO:

6 całych jajek do ciasta i jedno po posmarowania wierzchu ciasta

1 kg mąki pszennej kurpiowskiej (typ 500)

$\frac{3}{4}$ szkl. cukru

200 g roztopionego i ostudzonego masła lub masła roślinnego

1 duże opakowanie cukru wanilinowego

KRUSZONKA:

$\frac{1}{2}$ szkl. mąki

$\frac{1}{2}$ szkl. cukru

2 płaskie łyżki zimnego masła lub masła roślinnego

JAGODY

1,5 kg jagód

4-5 łyżek mąki ziemniaczanej
cukier wg uznania

SEKRET JAGODZIANEK tkwi w długim i dokładnym wyrabianiu ciasta drożdżowego. Należy je wyrabiać do momentu, aż samo będzie odchodziło od ręki.

PRZYGOTOWANIE CIASTA

mleko lekko podgrzać (nie gotować), rozkruszyć, a następnie całkowicie rozpuścić drożdże. Dodać 2-3 łyżki cukru i 2 łyżki mąki (żeby drożdże miały pożywkę). Odstawić rozczyń do wyrośnięcia. Musi co najmniej dwukrotnie powiększyć swoją objętość. Rozpuścić masło



i ostudzić. Do misy przesiać mąkę, dodać pozostały cukier oraz jajka. Wlać wyrośnięty rozczyń. Powoli mieszać, aż składniki dokładnie się połączą. Dodać masło i wyrabiać ciasto aż będzie gładkie, elastyczne i nie będzie kleiło się do dłoni. Wyrobite ciasto odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na ok. 1 godzinę. Musi ono dwukrotnie powiększyć swoją objętość, można przykryć lnianą szmatką. Po tym czasie poruszyć ciasto, przegnieść je, żeby pozbyć się nadmiaru powietrza. W międzyczasie do jagód dodać mąkę i cukier i wymieszać. Blachę do muffinek wysmarować margaryną i delikatnie oprószyć bułką tartą. Ciasto poporcjować na mniejsze kulki, ok. 30 porcji. Kulki delikatnie rozplaszczać w dłoniach i nadziewać jagodami. Układać w blaszce muffinkowej i odstawić na pół godziny do urośnięcia. Połączyć wszystkie składniki na kruszonkę. Na koniec posmarować jagodzianki roztrzepanym jajkiem i posypać kruszonką. Piec ok. 40 min w 180°C. Ciasto będzie wypieczone, kiedy wierzch jagodzianek będzie zarumieniony.

CZERWONA PORZĘCZKA DO MIĘS I SERÓW

Koło Gospodyń Wiejskich w Rytomoczydłach, gmina Jasieniec

SKŁADNIKI

1 kg umytych i odszypułkowanych owoców
czerwonej porzeczki
0,5 kg cukru żelującego
2:1 cukru żelującego i cukru zwykłego
3 łyżki octu jabłkowego
0,5 łyżeczki mielonego cynamonu
0,5 łyżeczki mielonych goździków
szczypta czerwonego pieprzu



WYKONANIE:

1 kg umytych i odszypułkowanych owoców czerwonej porzeczki 0,5 kg cukru żelującego 2:1 w wersji szybkiej, jeśli mamy więcej czasu nie dodajemy cukru żelującego a szklankę zwykłego i gotujemy na małym ogniu aż woda się zredukuje. 3 łyżki octu jabłkowego 0,5 łyżeczki mielonego cynamonu 0,5 łyżeczki mielonych goździków Można dodać szczyptę czerwonego pieprzu. Czerwona porzeczka doskonale sprawdzi się jako dodatek do dań mięsnych i serów zamiast żurawiny. Powracamy do dawnych rodzinnych smaków korzystając z dobra jakie dają nam nasze wieloletnie krzaki czerwonej porzeczki. Ostatnie 2 lata owocują wyjątkowo obficie. Aż szkoda było nie wykorzystać tak wspaniałych owoców ze swojego ogródka. Nie ukrywam że te cudowności zamknięte w słoiku pojawiają się również w naszych ciastach a również placuszkach i sałatkach.

TORT Z OWOCAMI

Koło Gospodyń Wiejskich „Optymiści z klasą” w Ruszkowie,
gmina Nasielsk

Biszkopt

Składniki:

- 4 duże jajka (w temperaturze pokojowej)
- 160 g cukru
- 140 g mąki pszennej (typ 450)
- 20 g mąki ziemniaczanej
- szczypta soli

Przygotowanie:

1. Oddziel białka od żółtek.
2. Ubij białka ze szczyptą soli na sztywną pianę. Stopniowo dodawaj cukier, aż masa będzie gładka i lśniąca.
3. Dodawaj po jednym żółtku, miksując na niskich obrotach.
4. Przesiej mąkę pszenną i ziemniaczaną. Dodaj ją partiami do masy jajecznej, delikatnie mieszając szpatułką, aby zachować puszystość.
5. Wylej ciasto do formy wyłożonej papierem do pieczenia (tortownica lub rant). Piecz w piekarniku nagrzanym do 170-175°C przez 30-45 minut, w zależności od piekarnika.

Fruzelina malinowa

Składniki:

- 250 g malin (świeżych lub mrożonych)
- 30-40 g cukru
- 1 łyżeczka żelatyny w proszku
- 1 łyżeczka skrobi ziemniaczanej
- 3 łyżki zimnej wody

Przygotowanie:

1. W garnku podgrzej 150 g malin z cukrem, mieszając do zagotowania.
2. W kubku wymieszaj skrobię z wodą, dodaj do malin i zagotuj, aż masa zgęstnieje.
3. Zdejmij z ognia, dodaj żelatynę i mieszaj, aż się rozpuści.
4. Na koniec dodaj pozostałe maliny, delikatnie mieszając.

Krem śmietankowy

Składniki:

- 500 ml śmietanki 30%
- 2 serki mascarpone (po 250 g każdy)
- 1 łyżka cukru pudru (do smaku)
- 4 opakowania śmietan-fixu

Przygotowanie:

1. Ubij śmietankę z serkiem mascarpone, cukrem pudrem i śmietan-fixem na sztywny krem.

Galaretka z owocami

Składniki:

- 3 galaretki malinowe
- 750 ml wody
- Owoce: borówki, maliny (najlepiej mrożone)

Przygotowanie:

1. Rozpuść galaretki w wodzie i pozostaw do lekkiego przestygnięcia.
2. Dodaj owoce do tężejącej galaretki.
3. Formę tortownicy wyłóż dokładnie folią spożywczą i wlej galaretkę z owocami. Odstaw do lodówki, najlepiej na całą noc.

Składanie tortu

1. Przygotowanie biszkoptu: Upiecz biszkopt dzień wcześniej i podziel na 3 biał.
2. Pierwsza warstwa: Ułóż górną część biszkoptu na spodzie tortownicy, nasącz wodą z cukrem i cytryną. Wyłóż warstwę kremu przy brzegu, wypełnij środek fruzeliną malinową i dodaj odrobinę kremu na wierzch.
3. Druga warstwa: Połóż drugi blat biszkoptu, nasącz, a następnie rozprowadź cienką warstwę kremu, aby przykleić galaretkę. Wyłóż stężalą galaretkę z owocami i przykryj cienką warstwą kremu.
4. Trzecia warstwa: Nałóż ostatni blat biszkoptu, posmaruj resztą kremu i wyrównaj powierzchnię. Wstaw tort do lodówki na całą noc.



Tynk do tortu

Składniki:

- 200 g masła
- 300 g białej czekolady
- 70 g śmietanki 30%
- ½ łyżeczki soli

Przygotowanie:

1. Podgrzej śmietankę i wymieszaj z białą czekoladą, aż się rozpuści.
2. Masło pokrój w kostkę, dodaj do masy czekoladowej i miksuj na wysokich obrotach przez 10-15 minut, aż masa stanie się jednolita.
3. Na koniec zmniejsz obroty miksera, aby odpowietrzyć krem.
4. Tynkuj tort cienką warstwą, aby zebrać okruszki. Po schłodzeniu w lodówce nałóż drugą, równą warstwę i nadaj tortowi idealny kształt.

Glazura do owoców

Składniki:

- 250 ml gorącej wody
- 2 łyżeczki cukru
- 1 łyżka żelatyny

Przygotowanie:

1. Rozpuść cukier w gorącej wodzie, dodaj żelatynę i wystudź.
2. Zamocz owoce w glazurze i odstaw do zastygnięcia.

Ganache czekoladowy

Składniki:

- 200 g śmietanki kremówki 30%
- 200 g gorzkiej czekolady (min. 60% kakao)

Przygotowanie:

1. Podgrzej śmietankę na małym ogniu, nie doprowadzając do wrzenia.
2. Dodaj pokruszoną czekoladę i mieszaj, aż masa będzie jednolita.
3. Odłóż do przestudzenia.

Dekoracja

Pokryj tort glazurą i udekoruj owocami oraz ganachem. Smacznego!

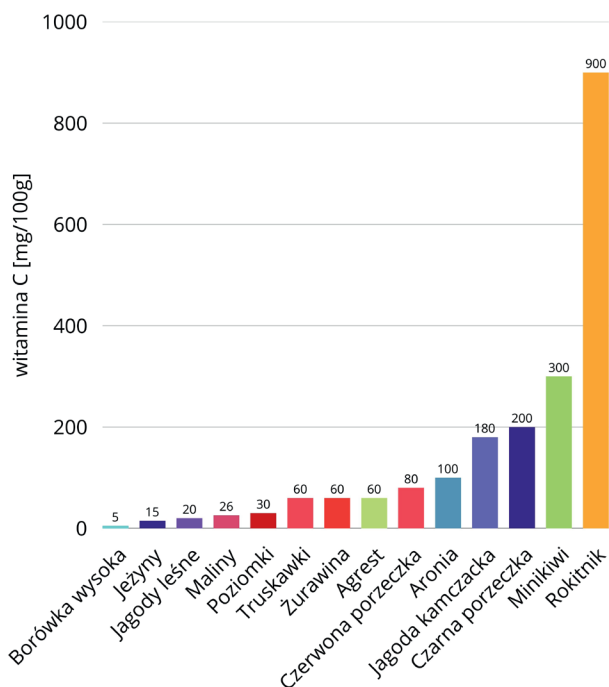


Podsumowanie

Owoce jagodowe to niezwykle dary natury, które łączą w sobie nie tylko wyjątkowy smak, ale także niezliczone korzyści dla zdrowia. Tworząc broszurę "Jagodowe Superfoods: Od zdrowia do smaku", chciałem zachęcić każdego do tego, by częściej sięgał po te małe, lecz niezwykle wartościowe owoce. Wierzę, że po jej przeczytaniu wiele osób zdecyduje się na włączenie owoców jagodowych do swojej codziennej diety i dostrzeże, jak wielkie znaczenie mogą mieć dla zdrowia i samopoczucia.

Aronia, jagoda kamczacka, borówka wysoka czy inne owoce jagodowe były znane i cenione od wieków. Dawniej wykorzystywano je nie tylko jako smaczne pożywienie, ale także jako naturalne lekarstwa. Dziś nauka potwierdza, że są one pełne witamin, minerałów i antyoksydantów, które wspomagają odporność, chronią serce, poprawiają funkcjonowanie układu nerwowego i pomagają zachować młodość na dłużej. Celem tej broszury jest pokazanie, że regularne spożywanie tych surowców i produktów to łatwy i naturalny sposób na poprawę zdrowia.

Owoce jagodowe to także prawdziwa przyjemność kulinarna. Ich różnorodność sprawia, że można je jeść na wiele sposobów – na świeżo, w koktajlach, sałatkach, deserach, a także w postaci zdrowych przetworów, takich jak soki, dżemy czy musy. Często słyszymy, że zdrowe odżywianie bywa trudne i wymagające, ale jagody są najlepszym dowodem na to, że może być inaczej.



Pisząc tę broszurę, zależało mi nie tylko na tym, by przedstawić wartości odżywcze i właściwości prozdrowotne owoców jagodowych, ale także na tym, by zainspirować do częstszego sięgania po nie w każdej postaci. Wierzę, że włączenie ich do codziennej diety to inwestycja w zdrowie, która przyniesie same korzyści. Chciałbym, aby każdy, kto przeczyta ten materiał, odkrył na nowo te niezwykle owoce i zapragnął wprowadzić je do swojego życia – nie tylko w sezonie, ale przez cały rok.

Owoce jagodowe to niezwykle dary natury, które łączą w sobie nie tylko wyjątkowy smak, ale także niezliczone korzyści dla zdrowia. Tworząc broszurę "Jagodowe Superfoods: Od zdrowia do smaku", chciałem zachęcić każdego do tego, by częściej sięgał po te małe, lecz niezwykle wartościowe owoce. Wierzę, że po jej przeczytaniu wiele osób zdecyduje się na włączenie owoców jagodowych do swojej codziennej diety i dostrzeże, jak wielkie znaczenie mogą mieć dla zdrowia i samopoczucia.

Aronia, jagoda kamczacka, borówka wysoka czy inne owoce jagodowe były znane i cenione od wieków. Dawniej wykorzystywano je nie tylko jako smaczne pożywienie, ale także jako naturalne lekarstwa. Dziś nauka potwierdza, że są one pełne witamin, minerałów i antyoksydantów, które wspomagają odporność, chronią serce, poprawiają funkcjonowanie układu nerwowego i pomagają zachować młodość na dłużej. Celem tej broszury jest pokazanie, że regularne spożywanie tych surowców i produktów to łatwy i naturalny sposób na poprawę zdrowia.

Owoce jagodowe to także prawdziwa przyjemność kulinarna. Ich różnorodność sprawia, że można je jeść na wiele sposobów – na świeżo, w koktajlach, sałatkach, deserach, a także w postaci zdrowych przetworów, takich jak soki, dżemy czy musy. Często słyszymy, że zdrowe odżywianie bywa trudne i wymagające, ale jagody są najlepszym dowodem na to, że może być inaczej.

Pisząc tę broszurę, zależało mi nie tylko na tym, by przedstawić wartości odżywcze i właściwości prozdrowotne owoców jagodowych, ale także na tym, by zainspirować do częstszego sięgania po nie w każdej postaci. Wierzę, że włączenie ich do codziennej diety to inwestycja w zdrowie, która przyniesie same korzyści. Chciałbym, aby każdy, kto przeczyta ten materiał, odkrył na nowo te niezwykle owoce i zapragnął wprowadzić je do swojego życia – nie tylko w sezonie, ale przez cały rok.

mgr inż. Dawid Wieloch

Centrum Przetwórstwa Produktów Ogrodniczych
Instytut Ogrodnictwa-Państwowy Instytut Badawczy w Skierniewicach
dawid.wieloch@inhor.pl

Źródło: <https://mazowieckie.ksow.pl/aktualnosc/jagodowe-superfoods>



Wydawca i opracowanie:

Biuro Regionalne Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich
Departament Rolnictwa i Rozwoju Obszarów Wiejskich
Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie
ul. Jagiellońska 26, 03-719 Warszawa

Publikacja opracowana przez Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie we współpracy z Instytutem Ogrodnictwa-Państwowym Instytutem Badawczym w Skierniewicach

Autorzy przepisów:

Przepisy pochodzą od mgr. inż. Dawida Wielocha oraz Kół Gospodyń Wiejskich z terenu województwa mazowieckiego. Wydawca dokonał subiektywnego wyboru przepisów, dlatego nie wszystkie nadesłane znalazły się w opracowaniu. Wydawca poczynił wszelkich starań, by wiernie skopiować nadesłane przepisy, ale nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne kulinarne niedociągnięcia.

Redakcja:

Piotr Marzec, Justyna Dyśko, Monika Nader

Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich+ (KSOW+)

– to partnerska sieć wymiany informacji i współpracy na szczeblu regionalnym, krajowym i międzynarodowym pomiędzy organizacjami i administracją, przedstawicielami sektora rolnictwa, doradcami, naukowcami, podmiotami zaangażowanymi we wdrażanie innowacji i innymi podmiotami działającymi na rzecz rozwoju rolnictwa, w tym podnoszeniu jego konkurencyjności i poprawy jakości życia mieszkańców wsi i małych miast.

KSOW+ jest kontynuacją Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich (KSOW) działającej od 2009 roku.



Zachęcamy do odwiedzenia stron internetowych: **mazowieckie.ksow.pl**,
gdzie można znaleźć informacje o rozwoju obszarów wiejskich na Mazowszu oraz **www.ksowplus.pl**,
gdzie zamieszczane są bieżące inicjatywy KSOW+.

Opracowanie graficzne, projekt, skład, druk:

Libra-Print sp. z o.o., al. Legionów 114 B, 18-400 Łomża

Zdjęcia:

Dawid Wieloch, Koła Gospodyń Wiejskich z województwa mazowieckiego, Monika Nader, Pixabay, Shutterstock

Nakład: 2000 egz.

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY – NIE DO SPRZEDAŻY

Warszawa 2025

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana bez pisemnej zgody Wydawcy.

Wydanie I

ISBN 978-83-65912-73-2

ISBN 978-83-65912-73-2

