

Jarzębina - odmiany, właściwości.

Przepisy z jarzębiny

Jarzębina to pospolita nazwa drzewa - jarzębu pospolitego. Jego owoce stają się coraz bardziej powszechnym surowcem w fitoterapii. Można je stosować zarówno w problemach z nerkami, jak i w schorzeniach układu pokarmowego. Jest łatwo dostępna, w Polsce można ją znaleźć w lasach, zaroślach i wzdłuż ulic.

Jarzębina odmiany

Oprócz pospolitej jarzębiny, która jest dobrze znana, można wymienić wiele odmian jarzębu. **Są to przede wszystkim odmiany ozdobne, które są powszechne w ogrodach.**

- **Fastigiata** – polecana do ogrodów, kwitnie w maju, a jej czerwone owoce dojrzewają w październiku.
- **Pendula** – gałęzie tej odmiany mają nieregularny, powykręcany kształt. Jest to zwykle niewielkie drzewko typu „płaczącego”.
- **Edulis** – jest odmianą o małych wymaganiach dorastającą nawet do 15 m. Białe kwiaty rozwijają się w maju i czerwcu. Czerwone owoce dojrzewają we wrześniu i są większe niż u typowego gatunku, pozbawione goryczy i bardzo bogate w witaminę C. Na surowo nie są smaczne, jednak doskonale nadają się jako dodatek do dżemów, galaretek i soków [1,2].

Jarzębina właściwości

Należy przede wszystkim pamiętać, że nie wolno jeść surowej jarzębiny! Zawiera ona trujący kwas parasorbinowy, powodujący gorzki i cierpki smak owoców, który powoduje nudności i wymioty. Dopiero po obróbce (suszenie, gotowanie), kwas ten ulega rozkładowi. Herbatki, przetwory i suszone owoce są całkowicie bezpieczne.

Owoce jarzębiny zawierają wiele korzystnych składników odżywczych. Dostarczając magnezu, miedzi, potasu oraz witamin: A, C, E, K. Zawierają również kwasy organiczne, antocyjany i flawonoidy. Polecane są osobom z nadciśnieniem, cukrzycą i miażdżycą. Wspomagają pracę wątroby, pęcherzyka żółciowego i nerek. Napary z jarzębiny działają przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie oraz moczopędnie. Dzięki wysokiej zawartości beta-karotenu poprawiają ostrość widzenia. Jarzębinę można również stosować przy przewlekłych biegunkach, wpływa pozytywnie na układ pokarmowy i błony śluzowe [3].

Jarzębina przepisy

Przepis na konfitura z jarzębiny

Składniki:

- 1 kg owoców jarzębiny
- 1,5 kg cukru
- 0,5 l wody

Przygotowanie

1. Umyć dojrzałe owoce i zanurzyć je na 5–10 minut we wrzącej wodzie. Im dłużej się je obgotowuje, tym więcej tracą cierpkości.
2. W między czasie przygotować syrop: do 0,5 l wody dodać 1,5 kg cukru i zagotować.
3. Do gotującego się syropu wkładać porcjami owoce i gotować na małym ogniu, zbierając co jakiś czas pianę. Gotowanie zakończyć, gdy owoce są klarowne i nie wytwarza się piana.

rozwiń

Przepis na dżem jarzębinowo-jabłkowy

Składniki:

- 1 kg owoców jarzębiny
- ½ szkl. wody
- 0,5 kg cukru
- 0,5 kg jabłek

Przygotowanie:

1. 1 kilogram oczyszczonych owoców jarzębiny (przelanych wcześniej gorącą wodą) zalać 1/2 szklanki wody i podgrzewać na małym ogniu.
2. Gdy owoce zaczną pękać, dosypać pół kg cukru, a kiedy ten się rozpuści, dodać pół kilograma obranych i pokrojonych jabłek.
3. Smażyć dopóki owoce całkiem się nie rozpadną.
4. Gorącą masę włożyć do wyparzonych słoików. Odstawić do góry dnem aż do wystygnięcia.

rozwiń

Przepis na wywar z jarzębiny

Składniki:

- 200 ml wody
- 2 łyżki suszonych owoców jarzębiny

Przygotowanie

Do 200 ml wody wsypać 2 łyżki suszonych owoców jarzębiny. Gotować przez pół godziny.

rozwiń

Przepis na sok z jarzębiny

Składniki:

- 1 kg owoców jarzębiny
- 0,5 kg cukru
- 1 l wody

Przygotowanie:

Do 1 kg rozgniecionych owoców dodać pół kg cukru. Zalać wodą i gotować przez pół godziny. Przecedzić i wlać do butelek.

rozwiń

Nie ma wielu badań potwierdzających działania jarzębiny na różnego rodzaju schorzenia. Jednak ze względu na jej łatwą dostępność, a także dużą zawartości witamin i składników mineralnych warto skorzystać z jej przetworów choćby w okresie zimowym, aby wzmocnić organizm i zapobiec przeziębieniu.

Author: Katarzyna Urbańska

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/jarzebina-odmiany-wlasciwosci-przepisy-z-jarzebiny>

