19 listopada 2021

Czy wiesz, ….że jarzębina zdrowsza od marchewki?

Jarzębina, a właściwie jarząb zwyczajny, może mieć postać wysokiego krzewu lub drzewa o liściach złożonych z 9-15 skrętoległych, piłkowanych, nieparzystopierzastych listków. Od końca sierpnia na krzewie pojawiają się pomarańczowo-czerwone owoce, które stanowią wspaniałą ozdobę ogrodu oraz materiał na przetwory. Owoce jarzębiny najlepiej zbierać po pierwszych przymrozkach.

Jarzębina zawiera dwa razy więcej witaminy A niż marchewka. Ponadto ma też witaminy: PP, K, C, E i B3. Warto jeść przetwory z owoców jarzębu ze względu na magnez, potas i miedź. Ponadto w jarzębinie można znaleźć sorbitol i garbniki. Zawarte w czerwonych owocach antyoksydanty mogą zapobiegać między innymi miażdżycy, nadciśnieniu tętniczemu, reumatoidalnemu zapaleniu stawów czy chorobom neurologicznym: alzheimerowi i parkinsonowi. Jarzębina jest też pomocna przy budowaniu naturalnej odporności organizmu oraz kłopotach z układem trawiennym. Owoce tego popularnego w Polsce krzewu były składnikiem wielu mieszanek Ojca Czesława Andrzeja Klimuszko. Wśród przetworów z jarzębu zwyczajnego na uwagę zasługują sok, syrop, dżem z jarzębiny oraz różnorodne nalewki.

Nigdy nie należy jeść owoców jarzębiny na surowo, zawierają kwas parasorbowy, który w dużych ilościach może być trujący, powodować wymioty i biegunkę. Kwas ulega rozkładowi pod wpływem wysokiej i niskiej temperatury. Zatem suszone, mrożone, gotowane czy zalane wrzątkiem owoce są jadalne. Osoby, które chcą przyrządzić nalewkę przed pierwszymi mrozami, mogą zerwać świeże owoce i włożyć je do zamrażarki na 48 godzin.

Nalewka z jarzębiny od pokoleń stosowana jest w przypadku problemów z układem trawiennym. Pita z umiarem może poprawiać perystaltykę jelit, pomagać przy chorobach pęcherzyka żółciowego i nieżycie żołądka. Jarzębiak podawany jest na zaparcia, wzdęcia i biegunki. Właściwości moczopędne sprawiają, że bywa też wykorzystywany u osób dorosłych chorych na kamicę nerkową oraz infekcje dróg moczowych. Nalewka z jarzębin jest podawana dla wzmocnienia odporności.

Nalewka z jarzębiny wytrawna - idealna dla osób dbających o linię i tych, którym cukier szkodzi. Wytrawna jarzębinówka powstanie z kilograma owoców i 45 proc. wódki. Jarzębinę należy zebrać po pierwszych przymrozkach i lekko podpiec w piekarniku w temperaturze około 40-50^{0} Celsjusza. Owoce wsypać do szklanego naczynia i zalać wódką, tak by płyn przykrył jarzębinę. Zakręcić i postawić na dwa tygodnie w ciepłym, słonecznym miejscu. Następnie przecedzić jarzębinówkę przez bibułkę filtracyjną bądź gazę i przelać do butelek. Po miesiącu leżakowania powstanie domowa nalewka z jarzębiny. Wytrawna jarzębinówka to napitek ceniony przez koneserów, dla wielu jednak

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

zbyt cierpki. Tym, którzy preferują słodsze alkohole, posmakuje nalewka z jarzębiny na spirytusie.

Nalewka z jarzębiny na spirytusie przygotowywana jest z ¾ litra przemrożonych owoców. Dobrze jest je nieco przesuszyć w niezbyt wysokiej temperaturze w piekarniku. Dzięki temu jarzębina nabierze słodszego smaku. Następnie należy przełożyć owoce do gąsiora lub innego szklanego naczynia i zalać litrem spirytusu. Naczynie zamknąć i odstawić na pół roku. Po tym czasie należy rozpuścić 40 dekagramów cukru w ½ litrze wody. Syrop wlać do nalewki i wymieszać. Przelać do butelek, szczelnie zamknąć i odstawić na trzy miesiące. Po tym czasie nalewka z jarzębiny na spirytusie jest gotowa do spożycia.

Czytaj więcej na:

https://porady.interia.pl/drinki-napoje-koktajle-alkohole/news-jarzebiak-czyli-nalewka-z-jarzebiny-przepis-wlasciwosci

Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT