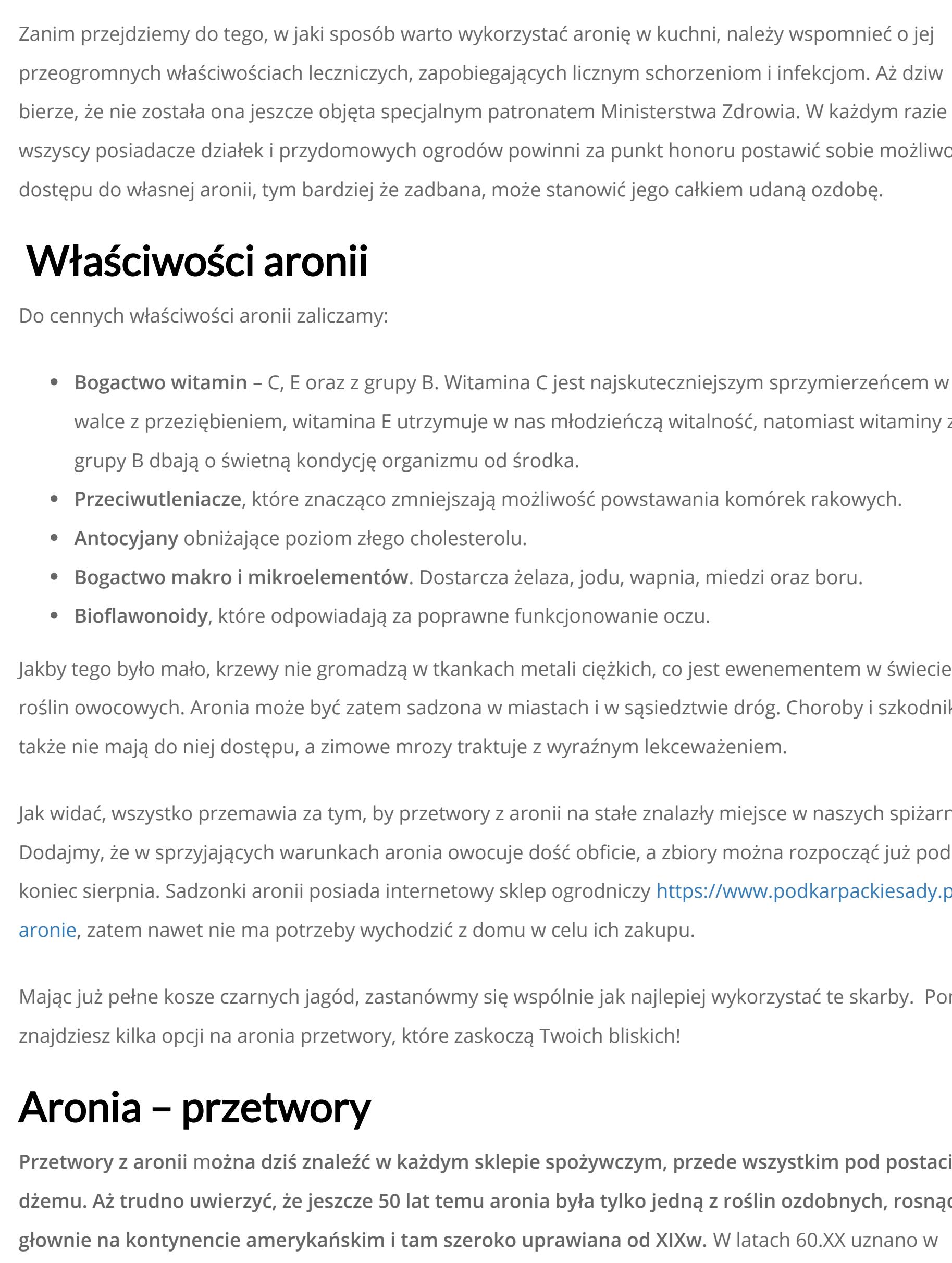


Przetwory z aronią – sprawdzone propozycje i przepisy

Redakcja - 2 października 2020



Zanim przejdziemy do tego, w jaki sposób warto wykorzystać aronię w kuchni, należy wspomnieć o jej przegromnych właściwościach leczniczych, zapobiegających licznych schorzeniom i infekcjom. Aż dziś bierze, że nie została ona jeszcze objęta specjalnym patronatem Ministerstwa Zdrowia. W każdym razie wszyscy posiadacze dialect i przydomowych ogrodów powinni na punkt honoru postawić sobie możliwość dostępu do własnej aronii, tym bardziej że zadbała, może stanowić jego całkiem udaną ozdobę.

Właściwości aroni

Do cennych właściwości aroni zaliczamy:

- Bogactwo witamin - C, E oraz z grupy B. Witamina C jest najskuteczniejszym sprzymierzeńcem walce z przebiegiem, witamina E utrzymuje w nas młodzieńczą vitalność, natomiast witaminy z grupy B dbają o świętą kondycję organizmu od środka.
- Przeciutleniacze, które znaczco zmniejszają możliwość powstawania komórek rakowych.
- Antocyjaniny obniżające poziom złego cholesterolu.
- Bogactwo makro i mikroelementów. Dostarcza żelaza, jodu, wapnia, miedzi oraz boru.
- Bioflawonoidy, które odpowiadają za poprawne funkcjonowanie oczu.

Jak widać, krzewy nie gromadzą w tkankach metali ciężkich, co jest ewenementem w świecie roślin owocowych. Aronia może być zatem sadzona w miastach i w sąsiedztwie dróg. Choroby i szkodniki także nie mają do niej dostępu, a zimowe mrozy traktuje z wyraźnym lekceważeniem.

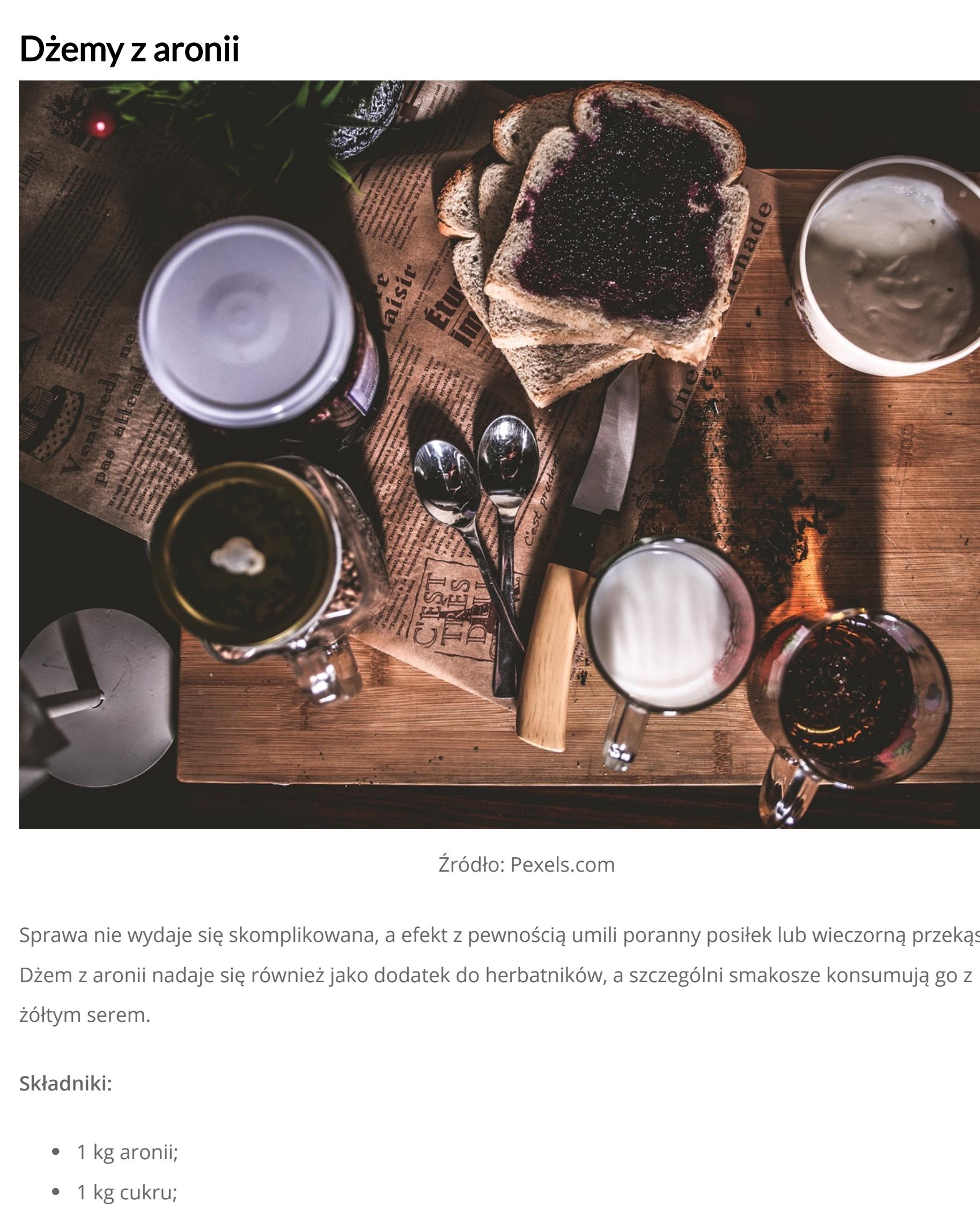
Jak widać, wszystko przemawia za tym, by przetwory z aronią na stałe znalazły miejsce w naszych spiżarniach. Dodańmy, że w sprzyjających warunkach aronia owocuje dość obficie, a zbiory można rozpoczęć już pod koniec sierpnia. Sadzonki aronii posiada internetowy sklep ogrodniczy <https://www.podkarpackiesady.pl/24-aronie>, zatem nawet nie ma potrzeby wychodzić z domu w celu ich zakupu.

Mając już pełne kosze czarnych jagód, zastanówmy się wspólnie jak najlepiej wykorzystać te skarby. Poniżej znajdziesz kilka opcji na aronia przetwory, które zaskoczą Twoich bliskich!

Aronia – przetwory

Przetwory z aronią można działać w każdym sklepie spożywczym, przed wszystkim pod postacią dżemu. Aż trudno uwierzyć, że jeszcze 50 lat temu aronia była tylko jedną z roślin ozdobnych, rosnących głównie na kontynencie amerykańskim i tam szeroko uprawiana od XIXw. W latach 60.XX uznan o ograniczonym zakresie właściwości lecznicze rośliny, szczególnie dla pacjentów cierpiących na przewlekłe zapalenie błony śluzowej żołądka, wysokie ciśnienie krwi czy początkującą miażdżycę.

Z aronią przetwory – zalety



Zródło: Pexels.com

Przetwory z aronią charakteryzują się bogactwem flawonoidów wzmacniających ścianki naczyń włosowatych oraz naczyń krwionośnych, w ten sposób zwiększać ich elastyczność. Aronia stabilizuje również pracę gruczołów wydzielania wewnętrznego. Częste spożywanie aronii pobudza produkcję hemoglobiny i płytek krwi, dlatego aronia przetwory wskazane są dla osób cierpiących na niedokrwistość. Wpływ aronii na krzepliwość krwi ma znaczenie dla osób cierpiących na cukrzycę czy krewawienie wewnętrzne.

Przetwory z aronią – pektyny

Jedną z największych zalet aronii jest zawartość pektyn. To cenna cecha, nie tylko z punktu widzenia kulinarów. Pektyna absorbuje metale ciężkie oraz radionuklidy przyczyniając się w ten sposób do detoksycacji organizmu w przypadku zatrutu czy nadmiernego promieniowania. Wiązanie toksyn w jelitach a następnie ich skuteczne usuwanie, chroni wątrobę i usprawnia jej pracę.

Oto kilka przepisów na sprawdzone przetwory z aronią.

Przetwory z aronią – przepis na sok z aronią

Może służyć niemal do wszystkiego, nie zaszkodzi polać nim delikatnie pieczyń czy dodać do herbaty. Jest też świetny z wodą podczas letnich upałów i z gorącym mlekiem na zimowe wieczory.

Składniki:

- 3 kg owoców aronii;
- 1 kg cukru;
- 1 litr czystej wódki 40%;
- 0,5 litra spirytusu;
- cytryna;
- 1,5 litra wody żródłanej lub przegotowanej.

Oczyszczone i umyte jagody zamrażamy na kilka dni w celu ograniczenia cierpkości smaku. Do garnka oprócz owoców dodajemy od razu resztę składników. Gotowanie powinno przebiegać spokojnie, na małym palniku lub na poziomie najwyższej trzeciej płyty indukcyjnej. Oczwiście garnek powinien być szczelnie zakryty.

Po minięciu więcej dwóch godzinach przecedzamy lub odrzewniamy owoce cedzakiem, a gotowy sok rozlewamy do butelek posiadających szczelne zamknięcie. Butelki przechowujemy odwrócone dnem do góry w celu uniemożliwienia przedostania się do środka powietrza.

Przetwory z aronią – nalewka z aronią

Nalewka z aronią ma właściwości lecznicze. Należy jednak przypomnieć, że przedawkowanie jej może spowodować wystąpienie skutków ubocznych, niekoniecznie z powodu nagłej alergii na jagody.

Składniki nalewki:

- 1 kg aronii;
- 1 kg cukru;
- 1 litr czystej wódki 40%;
- 0,5 szklanki wody żródłanej lub przegotowanej.

Oczyszczone i umyte owoce odłączamy w durszlak. Cytryna powinna być wcześniej sparzona i obrana. Skórki kroimy w paski, natomiast miąższ wyciskamy. Jagody oraz skórki cytryny wkładamy do garnka, zalewając wodą.

Po godzinie gotowania pod przykryciem (na małym ogniu) ciągle zakryty wywar odstawiamy na dobę. Następnego dnia przecedzony wywar gotujemy, ponownie dodając i mieszając cukier, po czym wlewamy przygotowaną wódkę, spirytus oraz sok z cytryny. Po wystygnięciu całość przelewamy do butelek. Niestety, gotowy produkt będzie dostępny po upływie co najmniej sześciu miesięcy.

Dżemy z aronią

Nalewka z aronią ma właściwości lecznicze. Należy jednak przypomnieć, że przedawkowanie jej może spowodować wystąpienie skutków ubocznych, niekoniecznie z powodu nagłej alergii na jagody.

Jak wygląda wsza i skąd się bierze?

Cienie pod oczami. Jak z nimi walczyć?

DODAJ KOMENTARZ

Twój adres email nie zostanie opublikowany. Pole, których wypełnienie jest wymagane, są oznaczone symbolem *.

Comment

Email*

Website

OPUBLIKUJ KOMENTARZ

Z jakiego działu mamy zamieszczać więcej artykułów na Zdrowy Styl Życia?

NAJNOWSZE KOMENTARZEE

Nowości

Ula o Dlażecie nie chudniemy, a diety odchudzające są nieskuteczne?

Hobby

Maria o Ksyilitol - co przygotujesz z jego użyciem? Przepis na jesienne ciasto

Dom i Rodzina

PRZYDANE LINKI

Jedzenie

Polityka prywatności

Choroby

View Results

Ciąża

Leki i suplementy

Ćwiczenia

Artykuł napisał:
Maciej Mrozowski - Absolwent liceum Gastronomicznego
i Uczelni Łazarskiego. Rozmówiony w żeglarstwie i sportach motorowodnych. Pasjonat kulinarny.

O nas

Od dnia 1 stycznia 2018 r. nasz portal zmienił nazwę na "Zdrowy Styl Życia". Naszym celem jest udostępnianie informacji na temat zdrowego stylu życia, a także organizowanie konkursów i promocji. Wszystkie publikowane na naszej stronie artykuły są oryginalne i tworzony przez nasze redakcje. Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników. Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników.

Masz pytanie? Napisz do nas!

Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników. Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników.

Redakcja

Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników. Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników.

O nas

Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników. Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników.

O nas

Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników. Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników.

O nas

Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników. Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników.

O nas

Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników. Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników.

O nas

Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników. Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników.

O nas

Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników. Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników.

O nas

Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników. Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników.

O nas

Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników. Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników.

O nas

Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników. Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników.

O nas

Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników. Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników.

O nas

Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników. Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników.

O nas

Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników. Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników.

O nas

Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników. Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników.

O nas

Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników. Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników.

O nas

Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników. Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników.

O nas

Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników. Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników.

O nas

Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników. Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników.

O nas

Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników. Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników.

O nas

Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników. Wszystkie informacje, które znajdują się na naszej stronie, są opublikowane w celu informowania i edukacji czytelników.

O nas</div