

Aronia należy do rodziny różowatych (Rosaceae), a jej ojczyzną jest Ameryka Północna. Aronia jest blisko spokrewniona z pospolitą u nas jarzębiną. Pierwsze wzmianki o aronii w Europie pojawiły się w spisach petersburskiego ogrodu botanicznego w 1834 roku. Niezwykła odporność pozwala jej rosnąć niemal w każdych warunkach glebowych i klimatycznych (może być uprawiana nawet na V klasie gleby). Jest odporna na wczesne wiosenne przymrozki. Niezbyt lubiana przez szkodniki i choroby. Owoce aronii mają cierpki smak i prawie czarną barwę, pokryte są woskowym nalotem. Krzew aronii dorasta do 2,5 m wysokości, ale zdarzają się również okazy osiągające 3 m. Kwitnie w drugiej połowie maja. Kwiaty zebrane w baldachogrona o średnicy 5-6 cm. Szybko zawiązuje owoce, co niweluje wpływ późnych przymrozków na plony, a procent zawiązaných owoców to blisko 90. Owocuje w trzecim a nawet już w drugim roku życia, a owoce dojrzewają równomiernie. Zbiór dokonuje się między trzecią dekadą sierpnia a pierwszą września. Plonuje przez około 20 lat, a jej wydajność waha się od 10 do 17 t/ha. W piątym roku uprawy można osiągnąć nawet 25 t/ha. Regularność plonowania aronii bez konieczności stosowania chemii w uprawie powoduje, że doskonale nadaje się do upraw ekologicznych, tak niezwykle popularnych w ostatnich latach, jak i na gruntach o słabszych klasach bonitacyjnych.

Oprócz łatwości uprawy aronia posiada jeszcze wiele innych zalet. Dlaczego w walce z chorobami cywilizacyjnymi aż tak wielką nadzieję wiąże się z niesmaczną aronią? „Z powodu jej unikalnego składu chemicznego” – prof. Iwona Wawer z Akademii Medycznej w Warszawie.

Uwagę należy zwrócić na niezwykle walory zdrowotne aronii. Wykonano setki badań naukowych, których przedmiotem były związki chemiczne występujące w jej owocach. Szczególnie polecana jest dla osób chorych na nadciśnienie tętnicze, gdyż w szybkim czasie reguluje to schorzenie. Jak wiadomo, choroby serca i układu krążenia to główna przyczyna przedwczesnych zgonów. Ryzyko rozwoju chorób wzrasta wraz ze wzrostem stężenia HDL do LDL, czyli tzw. dobrego do złego cholesterolu. Aronia obniża ciśnienie tętnicze i dlatego powinna być składnikiem diety osób zagrożonych zawałem i udarem. Ze względu na wysoką zawartość antocyjanów, czyli ciemnych barwników które posiadają właściwości przeciwutleniające można aronię nazwać eliksirem młodości. Picie soku z aronii zalecane jest również jako profilaktyka w chorobach nowotworowych, gdyż



oczyszcza organizm z toksyn, zmniejsza napięcie i stres, łagodzi skutki szkodliwego promieniowania oraz dolegliwości związane z chorobami trzustki i wątroby. Aronia jest bogatym źródłem wielu witamin i mikroelementów, które wspomagają układ odpornościowy. Aronia jest sprzymierzeńcem osób odchudzających się i cierpiących na cukrzycę. Ekstrakty z owoców jagodowych takich jak aronia są prawdziwym skarbem w kosmetyce: działają jak filtr słoneczny pochłaniając UV, likwidują wolne rodniki zmniejszając stres oksydacyjny skóry, działają przeciwzapalnie i bakterioostatycznie.

Aronia w każdej postaci jest korzystna dla zdrowia. Nie ma przeciwwskazań do jej jedzenia, także przy jednoczesnym stosowaniu leków pochodzenia naturalnego czy syntetycznego. Dotychczas nie opisano interakcji aronii, nie stwierdzono też uczulenia na aronię. Ekstrakty antocyjanów aroniowych w kapsułkach (suplement diety) jest dostępny w aptekach bez recepty, stosowany według zaleceń producenta nie jest szkodliwy, nie zanożowano działań niepożądanych. Taniej i lepiej jest zapobiegać niż leczyć, warto więc produkty aroniowe włączyć do codziennego menu.

Aronia ze względu na cierpki smak rzadko jada się surowo, rewelacyjnie natomiast nadaje się na przetwory. Można z niej robić dżemy, jednak najlepiej z dodatkiem innych owoców np. jabłek lub porzeczek. Nadaje się też na soki lub konfiturę do mięs. Natomiast ze względu na dużą zawartość garbników bardzo słabo fermentuje i trudno zrobić z niej wino. Smakoszki trunków zainteresuje jednak fakt, że aronia nadaje się do wyrobu aromatycznej nalewki, która znakomicie rozgrzewa i wybornie smakuje.

Sok aroniowy

Owoce aronii zasypujemy cukrem (ok. 25 dag na 1 kg owoców) i poddajemy działaniu gorącej pary wodnej przez ok. 60 min. Gorący sok bezpośrednio zlewamy do czystych wyparzonych słoiczków lub butelek. Można również w sokowirówce

lub specjalnej maszynie do wyciskania soków oddzielić sok od pozostałej masy owocowej, a następnie na 0,8 kg soku dodać 0,2 kg cukru i podgrzać do temp. ok. 90°C. Sok rozlać do wyparzonych słoiczków i pasteryzować przez ok. 15 min.

Powidła z aronii

Owoce przebrać, umyć i osączyć. Następnie rozgotować w małej ilości wody, dodając na 1 kg owoców ok. 40 dag cukru. Jeśli ktoś nie lubi pestek, można je usunąć przecierając rozgotowane owoce przez sito (jednak drobne pestki doskonale działają na żołądek regulując trawienie). Następnie miążgę należy odparować ciągle mieszając, aż stanie się zupełnie gęsta i zacznie odstawać od dna naczynia. Gorące powidła nakładać do wyparzonych słoiczków i poddać tzw. suchej pasteryzacji. W tym celu napełnione po brzegi słoiki natychmiast zamykamy i odwracamy do góry dnem, a następnie zawijamy w gruby koc na co najmniej 20 min.

Dżem z aronii i jabłek

1 kg owoców aronii, 1 kg jabłek, 1 kg cukru, goździki, cynamon. Jabłka obrać, pokroić i rozgotować z niewielką ilością wody, cynamonem i goździkami. Połowę owoców aronii zmiksować, dodać cukier i gotować przez 5 minut. Potem dodać resztę owoców i ponownie gotować na małym ogniu przez 5 minut. Dodać jabłka i zagotować przez chwilę mieszając. Gorący dżem nakładać do wyparzonych słoików, szybko zamykamy i ustawiamy do góry dnem. Dżem świetnie nadaje się do naleśników, ciast i deserów.

Elżbieta Bartnicka
PIR Augustów
Arkadiusz Puchacz
PIR Wysokie Mazowieckie

Źródło:
www.eko-aronia-rolnik.pl
Iwona Wawer, Piotr Eggert,
Barbara Hołub, „Aronia super owoc”
Wydawnictwo Wektor