

NAJCENNIJSZY OWOC ŚWIATA



**JEJ NIEPOZORNE
OWOCE POSIADAJĄ
WSZYSTKIE ZALETY
ZIELONEJ HERBATY
I CZERWONEGO
WINA. NAUKOWCY
WIĄŻĄ Z NIĄ
NADZIEJĘ NA
PRZYSZŁOŚĆ.**

BARBARA HOŁUB

Dlaczego w walce z chorobami cywilizacyjnymi aż tak wielką nadzieję wiąże się z niesmaczną na surowo aronią? – Z powodu jej unikalnego składu chemicznego – mówi prof. Iwona Wawer z Akademii Medycznej w Warszawie. – W miarę coraz lepszego poznawania i odkrywania w owocach kolejnych związków chemicznych, entuzjazm świata nauki narasta.

Okazało się bowiem, że czarna jagoda aronii zawiera zestaw witamin i związków mineralnych, których daremnie szukać w większości owoców. Aronia jest jednym z najbogatszych źródeł antocyjanów w przyrodzie, posiada również taniny. To jeden

z nielicznych owoców, w którym znajdują się jednocześnie te dwa bezcenne dla naszego zdrowia związki.

TAJEMNICZE SUBSTANCJE

Wykonano już setki badań naukowych, których przedmiotem były związki chemiczne występujące w cierpkich owocach aronii. Udowodniono, że warto je spożywać, gdyż zapobiegają:

- **Miażdżycy** – badania przeprowadzone w Holandii wykazały niezbicie, że dieta bogata w antocyjany i taniny zmniejsza ryzyko choroby serca. Im więcej tych składników w diecie, tym mniejsze prawdopodobieństwo problemów z układem kardiologicznym.

Przypomnijmy, że oba składniki występują w wyjątkowo dużej ilości w owocach i przetworach z aronii. Aronia obniża także ciśnienie tętnicze krwi i dlatego powinna być stałym składnikiem diety osób zagrożonych zawałem i udarem. Naukowcy uważają, że jedna łyżka np. konfitur aroniowych całkowicie pokrywa dzienne zapotrzebowanie organizmu na antocyjany i taniny.

• **Nowotworom** – eksperymenty na myszach wykazały, że zestaw związków zawartych w aronii chronił przed rakiem nawet wówczas, gdy zwierzęta karmione były paszami z domieszką toksyn wywołujących nowotwory. Naukowcy wyjaśnili, w jaki sposób aronia chroni komórki naszego organizmu przed uszkodzeniami – okazuje się, że naturalne związki aronii wiążą toksyny i tym samym je unieszkodliwiają.

• **Chorobom neurologicznym** i spowalnia przebieg choroby Alzheimera i Parkinsona. Grupie 100 osób w wieku powyżej 70 lat podawano ekstrakty bogate w polifenole (antocyjany, taniny). Po kilku miesiącach odnotowano znaczną poprawę pamięci u wszystkich badanych. Nastąpiła również poprawa procesów uczenia się. Neurologi, zachęcani obiecującymi wynikami, postanowili sprawdzić, czy związki aroniowe mogą być przydatne w leczeniu ciężkich schorzeń układu nerwowego. Istnieje wiele hipotez na temat przyczyn choroby Alzheimera i Parkinsona. Przyjmuje się, że zmiany w mózgu polegające na degeneracji neuronów powodowane są między innymi przez wolne rodniki. Owe wolne rodniki można poskromić za pomocą silnych antyoksydantów, znajdujących się w dużych ilościach właśnie w aronii. Teoria ta nie została jeszcze ostatecznie potwierdzona.

Warto jednak, nie czekając na końcowe wnioski naukowców, na wszelki wypadek jeść jak najwięcej przetworów z aronii. Rada ta jest szczególnie ważna dla osób, które z powodów dziedziczności, znajdują się w grupie dużego ryzyka.

• **Aronia to także kosmetyk.** Ochrona przed wolnymi rodnikami interesuje także kosmetologów i w tej kwestii są oni zgodni: cierpkie owoce aronii zawierają wszelkie składniki potrzebne skórze do opóźnienia procesu starzenia się.

• **Dla polepszenia wzroku.** Wolne rodniki są przyczyną wielu chorób oczu. Między innymi to właśnie one przyspieszają powstawanie katarakty i zmian plamki żółtej oka. Dieta bogata w antyoksydanty może spowolnić te procesy, wpływa na zapewnienie dobrego widzenia nocnego i ostrość wzroku (antocyjany poprawiają mikrokrążenie i zmniejszają kruchość naczyń włosowatych).

• **Aronia jest sprzymierzeńcem osób odchudzających się i cierpiących na cukrzycę.** W owocach aronii można znaleźć kwas chlorogenowy, który blokuje i spowalnia przyswajanie węglowodanów z przewodu pokarmowego. Wiele drogich preparatów ułatwiających odchudzanie ma w swoim składzie właśnie

kwas chlorogenowy. A zatem owoce aronii pomogą w walce z niechcianą tkanką tłuszczową na brzuchu i biodrach.



ARONIA W KUCHNI

Owoce aronii zawierają wyjątkowo dużo cennych dla zdrowia związków chemicznych. Ale każdy kij ma, jak wiadomo, dwa końce. To bogactwo składników w owocach aronii sprawia, że mają one na tyle zdecydowany, intensywny smak, że może on zdominować smak potraw. Wytrawni kucharze uważają jednak, że dodatek niewielkiej ilości owoców aronii smażonych w cukrze nadaje potrawom niepowtarzalny smak. Klasyk naleśniki z serem mogą stać się wykwintnym posiłkiem, gdy dodamy do nich rubinowy, słodki sok z owoców aronii. Przemysł spożywczy chętnie sięga po owoce aronii ze względu na ich wyjątkowo intensywny kolor. Sokiem aroniowym barwione są inne soki owocowe, wina, galaretki i słodycze. Zwykło się je wówczas uważać za produk-

BARBARA HOŁUB



Autorka książek i poradników poświęconych dietetyce, m.in. „Schudnij. Ale jak to zrobić?”, „Poradnik dietetyczny”, „Bądź piękna”. Specjalizuje się w tematyce medycznej i kosmetycznej.

Okazało się bowiem, że czarna jagoda aronii zawiera zestaw witamin i związków mineralnych, których daremnie szukać w większości owoców. Aronia jest jednym z najbogatszych źródeł antocyjanów w przyrodzie, posiada również taniny.

ARONIA W RUMIE

Składniki:

2 kg owoców aronii, 1 cytryna, 1-1,4 kg cukru, 100-200 ml rumu, 1 paczka cukru waniliowego, 2-3 utłuczone goździki, mielony cynamon.

Wykonanie:

Aronię posypać cukrem wymieszanym z cynamonem, goździkami, cukrem waniliowym. Dołożyć cytrynę pokrojoną ze skórką w cienkie plasterki. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C na 30 min. Nie mieszać. Wyjąć, gdy cukier się rozpuści, następnie napelnąć słoiki i zalać je rumem. Nie pasteryzować, tylko zakręcić wieczko.

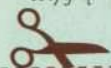
DŻEM Z ARONII I JABŁEK

Składniki:

1 kg owoców aronii, 1 kg jabłek, 1 kg cukru, goździki, cynamon.

Wykonanie:

Jabłka obrać, pokroić i rozgotować z niewielką ilością wody, cynamonem i goździkami. Połowę owoców aronii zmiksować albo zmiażdżyć, 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 przełożyć do słoików, te zakręcić, ustawić do góry dnem i poczekać, aż ostygną. Dżem świetnie nadaje się do naleśników, ciast i deserów.



ty luksusowe – takie, do produkcji których nie używa się chemicznych barwników. We własnych domach możemy także wykorzystywać naturalny, zdrowy barwnik z owoców aronii przy przyrządzaniu wielu przetworów.

Oto wybrane przykłady wykorzystania soku z aronii:

- cukier puder wymieszany z kilkoma kroplami soku z aronii staje się wyjątkowo smacznym i efektywnym lukrem, którym można ozdobić babeczki, szarlotkę, sernik czy inne słodkie wypieki,
- nawet niewielki dodatek owoców aronii do śliwek smażonych z cukrem zmienia smak i wygląd popularnych powideł śliwkowych,
- owoce aronii z dodatkiem jabłek, gruszek lub brzoskwiń, po doprowadzeniu pikantnymi przyprawami (np. chrzanem lub imbirem) i uduszeniu, są wspaniałym dodatkiem do mięs, paszтетów i ryb,
- soki owocowe i warzywne z niewielką domieszką soku z aronii nie tylko zmieniają kolor, ale i zyskują na smaku,

- dodatek kilku kropli soku z aronii do majonezu zabarwi go na lekko różowy kolor i wspaniale uatrakcyjni sosy i sałatki.

NALEWKA DLA ZDROWIA

Lekarze twierdzą, że picie jednego kieliszka nalewki z aronii dziennie można traktować jako wspaniałe i wyjątkowo smaczne lekarstwo. Taką nalewkę można przyrządzić w bardzo prosty sposób. Podajemy więc przepis i zachęcamy, do jego wypróbowania.

Do przygotowania nalewki potrzebujemy: 1 kg owoców aronii (najlepiej wybrać mrożoną), 1 l spirytusu, 40-50 dkg cukru, 1 laskę wanilii, 10 goździków, skórkę z 1½ cytryny, szczyptę cynamonu i 2 szklanki wody.

Owoce razem z przyprawami należy zalać alkoholem i odstawić na 4 tygodnie. Potem płyn odcedzamy, a owoce zasypujemy cukrem i odstawiamy jeszcze na kilka dni. Gdy cukier całkowicie się rozpuści, należy odcedzić owoce. Uzyskany sok łączymy z nalewką. Następnie owoce trzeba zalać 2 szklankami wody i po jednym dniu odcedzić, wyciskając maksymalnie dużo soku. Także ten sok należy

połączyć z nalewką. Następnie rozlewamy nalewkę do butelek i odstawiamy na 2 miesiące.



PRZYSMAKI Z ARONII

Aronia to niewymagający szczególnej pielęgnacji krzew, dlatego jeśli mamy taką możliwość – warto posadzić go w ogrodzie czy na działce. A owoce wykorzystywać do przyrządzenia zdrowych domowych przetworów. Poza dżemami, konfiturami i sokami, swoich wiernych wielbicieli ma także herbatka z aronii (suszy z owoców). Niezwykle smacznym połączeniem jest aronia obłana gorzką czekoladą. Owoce aronii można dodać także do chrzanu, z którym stworzą wyjątkowe połączenie smaków.