

Aronia i zdrowie

Aronia jako produkt zdrowotny została odkryta stosunkowo niedawno. Ma natomiast właściwości lecznicze sprawdzone także badaniami, gdzie okazało się, że waga ciwo?ci ma podobne do czerwonego wina. ale sok z aronii można pić ca?kiem bez ograniczeń, w przeciwieństwie do napojów alkoholowych, a przetwory z aronii ...

Aronia jako produkt zdrowotny została odkryta stosunkowo niedawno. Ma natomiast właściwości lecznicze sprawdzone także badaniami, gdzie okazało się, że waga ciwo?ci ma podobne do czerwonego wina. ale sok z aronii można pić ca?kiem bez ograniczeń, w przeciwieństwie do napojów alkoholowych. Owoce aronii zawierają swe terapeutyczne właściwości bioflawonoidom i rutynie. Te właściwości nie są skądś zapewnią? ca?kiem dobrą kondycję naczyń krwionośnym. To ważna informacja dla osób ze skłonnościami do ?ylaków, miażdżycy i chorób dziedzicznych z tego tytułu. W Pomorskiej Akademii Medycznej, oraz Klinice Kardiologii AM w Warszawie, udowodniono, że wyciąg z tego owocu pozwala do?? skutecznie regulować nadciśnienie tętnicze, zapobiega odkładaniu się cholesterolu w ?ciankach tętnic, oraz chroni przed chorobami serca. Spadek ciśnienia notowano zaledwie po sześciu tygodniach terapii u niemal wszystkich badanych osób. Okazuje się więc, że aronia zmniejsza te? stany zapalne drobnych naczyń krwionośnych. Owoce i sok, oraz przetwory z aronii zapobiegają miażdżycy. Działają przeciwkrwotocznie i uspokajająco. Wiele leków syntetycznych można by więc zdecydowanie odstawić i nie byłoby konieczności ich przyjmowania, gdyby spożywał aronię i ... zwraca? uwagę na swój diet?.

Ponieważ aronia zawiera antocyjany, czyli związki zwalczające wolne rodniki, (które są te? w czerwonym winie typu Cabernet) chroni zdecydowanie organizm przed nowotworami. To jedno z najlepszych?ród? produktów antynowotworowych. Ma też w składzie wiele ważnych witamin: A, C, E, P i biopierwiastków, a także b?onnik i pektyny (którego notorycznie spożywamy za ma?o). Dzięki temu te? waga?nie usprawnia przemianę materii i poprawia gospodarkę tłuszczami.

Prawdopodobnie więc owoce aronii są najlepszym "wymiataczem wolnych rodników" ze wszystkich owoców, przynajmniej dostępnych w naszej strefie klimatycznej. Czy możesz sobie pozwolić by to ignorować??

Surowe owoce aronii są do?? cierpkie i gorzkawe, za? przetwory, soki, czy d?emy smakuj? wymienicie. Przygotowanie nie jest trudne i nie wykracza poza umiejętno?ci robienia przetworów z innych owoców. Największa ilość? antyoksydantów i rutyny (rutozyd), zawiera ?wie?o wyciągnięty sok. Można kupować gotowe, lecz ma on już nieco mniej? warto?? prozdrowotn?. ?eby ta terapia aroni? przynosi?a po??dany skutek trzeba zadba? o taką postać aronii, aby procedura przetwarzania zapewnia?a jak najmniejsze straty witamin i składników leczniczych, na których nam zależy. Oczywiście najlepiej je?li

nieraktyfikowanego cukru ?eluj?cego z trzciny cukrowej, który jest pozbawiony wi?kszo?ci wad zwyk?ego cukru buraczanego, a wr?cz ze wzgl?du na zawarto?? wielu sk?adników mineralnych ma dodatkowe warto?ci prozdrowotne. Przepis przygotowania d?emu zwykle znajduje si? na opakowaniu. Chocia? kosztuje 8-10 z?. za kilogram warto rozwa?y? zakup i wykonanie przetworów z jego zastosowaniem, szczególnie gdy w gr? wchodzi spo?ywanie przez osoby z przeciwwskazaniem spo?ywania cukru, a aronia by?aby bardzo wskazana ze wzgl?du na swoje walory zdrowotne.

Sok z aronii

Naj?atwiejszy sposób uzyskiwania soku z aronii jest zastosowanie parownika. Nale?y owoce wrzuci? do tego naczynia, postawi? na palniku i ogrzewa?, a? do „wyczerpania si?” ca?ego soku. Na gor?co dos?odzi?, wla? do s?oików i zapasteryzowa?. Nie nale?y pozyskiwa? soku poprzez zasypianie owoców cukrem, gdy? daje to o wiele gorsze rezultaty.

Sok z aronii, dzi?ki bardzo intensywnej barwie mo?e s?u?y? tak?e jako barwnik do innych produktów, gdy? nawet przy ro?cie?czeniu 1:100 zachowuje ciep?? ró?ow? barw?.

Aronia we w?asnym soku

Owoce aronii nale?y wsypa? do s?oików, a nast?pnie zalewa?, uprzednio przygotowanym, gor?cym sokiem z aronii i zapasteryzowa?.

Wzmacniający syrop z aronii dla dzieci od 6 miesiąca życia

Wziąć owoce z ewentualnym dodatkiem soku z jabłek, lub czarnej porzeczki umyć, zmielić i dolać ok. 1,5 szklanki wody, pogotować kilka minut. Następnie odcedzić, ewentualnie poszodzić (najlepiej miodem, stewią, lub ksylitolem) i dodawać po łyżeczce, dwie dziennie do herbatki lub soczku.

Sok z aronii na przeziębienie

3 litry wody, 2 kg aronii, 400 łyżych liści wiśni, 0,5 kg cytryn, 2 kg cukru

Najpierw należy aronię przebrać i wypłukać. Następnie wrzucić do garnka warstwami przesypaną je liśćmi wiśni. Potem zalać 3 litrami wody, lecz tak by wszystkie owoce były przykryte, jeżeli za mało to dolewamy wody tak, aby aronia była pokryta wodą. Gotujemy aż zacznie wrzeć, a od tego momentu jeszcze przez 20 minut. Po tym należy odcedzić powstały sok do innego garnka i dodać sok z 0,5 kg cytryn, oraz 2 kg cukru. Całość wymieszać do rozpuszczenia cukru, a potem postawić na ogień i zagotować aż do wrzenia. Po takim zagotowaniu sok zabutelkować i pozostawić do wystygnięcia.

Susz z aronii

Bardzo cenny, do wykorzystania długo po zbiorze. Wysuszone w niezbyt

wysokiej temperaturze owoce aronii wykorzystujemy, szczególnie w zimie, do wartościowych herbatek, które jest z suszonym jabłkiem, liśćmi czarnej porzeczki, jeżyną, lub malin, owocem czarnego bzu. Zaparzając w dzbanku, lub kubku, które ewentualnie z innymi herbatkami, otrzymujemy wyśmienity napój wspomagający system odpornościowy i pomagający w utrzymaniu zdrowia podczas jesiennych szarug i zimowych chorób.

Wino z aronii

Przygotować 1-2 dni wcześniej zaczyn z drożdży (np. Malaga) i pożywki dla drożdży winiarskich.

Dobrze dojrzałe owoce aronii, najlepiej z dodatkiem jabłek, w ilości 5 kg, woda - 8 litrów, cukier - 2 kg.

Rozpuścić cukier w przegotowanej, gorzej wodzie i przestudzić do temperatury pokojowej, nie wyższej niż 25-30 stopni.

Owoce dobrze zgnieść, zalać sódkiem wrzątkiem, dodać zaczyn drożdżowy. Przepis na zaczyn drożdżowy znajduje się na opakowaniu. Przez 10 dni fermentować z owocami. Następnie przecedzić wino i wyrzucić miążgę. Klarować wino, ewentualnie dosładzić, przecedzić go z nad osadu jeszcze 2-3 razy i przelać do butelek.

Nalewka z aronii

3 litry wody, 2 kg aronii, ok. 400 liści wiśni, 2 kg cukru, 1 litr spirytusu, 1 kwasek cytrynowy (20 g)

Wiele osób przygotowujących przetwory z aronii twierdzi (i ma rację), że aronię najpierw należy przemrozić minimum 24-48 godzin. Owoce aronii, oraz liście należy najpierw umyć. Potem razem z liśćmi zalać zimną wodą, dodać cukier i gotować około 20-30 minut. Następnie odstawić na 24 godziny, przecedzić i dodać kwasek cytrynowy. Gdy ostygnie dodać spirytus i rozlać w butelki. Uzyskuje się w ten sposób 5 litrów nalewki o mocy około 20%.

Liście z drzewa wiśni dają specyficzny smak i „wyciąg” z aronii. Kwasek cytrynowy utrwala kolor, lecz nie należy go nadużywać. Liście wiśniowe zebrane wczesną jesienią mają nieco za mało aromatu, trzeba przygotować się do tego latem i zebrać je wkrótce po zebraniu owoców wiśni i włożyć do zamrażarki a do czasu zbioru aronii. Można też dodać

nieco soku wiśniowego, aby upodobnić nalewkę do przetworu z wiśni.

Po zrobieniu nalewki można wyrzucić liście z wiśni, a do aronii dodać drobno pokrojone jabłka i gruszki i przesmażyć (niezbyt długo) dodając ok. 0,5 kg cukru, lub cukru i soku cytrynowego – otrzymamy świetną konfiturę, która wystarczy przełożyć do słoików.

Dom z aronii można robić też pół na pół ze słiwkami lub z jabłkami..

UWAGA! Ze względu na rakotwórcze właściwości kwasu cytrynowego sugerowane jest zastąpienie go sokiem z cytryny, z czarnej porzeczki, lub sokiem z jabłek.

Mocna aroniówka

3 kg aronii, 1l spirytusu 96%, 1l wódki 40%, 1l miodu wielokwiatowego, lub 1kg cukru (lub pół na pół: 0,5kg cukru i 0,5L miodu), sok z jednej cytryny, kilka plasterków z korzenia imbiru. Składniki wrzucić do słoja i macerować przez około 6 tygodni, często mieszając poprzez intensywne poruszanie słojem, żeby „przegryzł się”.

Nalewka na aronii.

Aronię w ilości 2 kg. uprzednio należy przemrozić przynajmniej przez 2 dni. Następnie 4 litry wody gotować, razem z liśćmi wiśniowymi przez 30 minut. Ostudzić, włożyć aronię i gotować 30 minut. Po ostudzeniu przetrzeć owoce aronii dodać 2kg. cukru i dwa kwaski cytrynowe. Gotować do rozpuszczenia cukru. Po ostudzeniu dodać litr spirytusu.

Chcesz wiedzie? wi?cej?

zaprenumeruj nasz bezp?atny magazyn Postaw Na Zdrowie

Wi?cej o zdrowiu i wspomaganiu leczenia?

Zapoznaj si? z programem Indywidualny Program Ochrony Zdrowia

HTML clipboar

