

## Dżem z jarzębiny

Konfitury, dżemy, galaretki i trunki -przetwory z jarzębiny nie są zbyt popularne wśród naszych spiżarnianych zapasów. Wielu z nas uważa bowiem, że ciemnopomarańczowe owoce jarzębiny w ogóle nie nadają się do jedzenia. Obalamy ten mit, sprawdźcie poniżej co przygotować z tych darów natury!

## Kilka słów o jarzębinie

**Jarząb pospolity**, powszechnie zwany **jarzębiną** to drzewo, występujące głównie na terenach

**Europy, Azji Mniejszej**

oraz

**zachodniej części Syberii**

. W naszym kraju jest bardzo pospolite - porasta zarówno lasy jak i okoliczne parki.

Drzewo charakteryzuje się gładką korą, piłkowato zakończonymi liśćmi oraz kulistymi, ciemnopomarańczowymi owocami o średnicy 7-10 mm.

**Owoce jarzębiny** już od wieków cenione były za swe lecznicze właściwości. Te niepozorne, pomarańczowe kuleczki, zawierają dużą dawkę **naturalnych cukrów, kwasów organicznych i pektyn** ! W ich składzie znajduje się też dużo **witamin C, A, E, K i PP!**

Zarówno same owoce jak i zrobione z nich przetwory mają głównie **działa**

**nie moczopędne, przeciwbakteryjne i przeciwzapalne**

. Ponadto uzupełniają one niedobory witaminowe organizmu i wspomagają leczenie anemii. Warto wiedzieć też, że jarzębina wspomaga **pracę serca i naczyń krwionośnych!**

Niegdyś, przetwory z jarzębiny podawane były cierpiącym na **choroby płuc, przewlekły kaszel**,  
a także osobom borykającym się ze **stanami zapalnymi żył!**



©Dostarczane przez Edipresse Polska S.A. Jarzębina

**Ostrożnie!** Należy pamiętać, że w składzie owoców jarzębiny znajduje się **toksyczny kwas parasorbinowy**, który wywoływać może bóle brzucha oraz wymioty. Nie martwcie się tym jednak- pod wpływem

temperatury ulega on rozkładowi (wystarczy ugotowanie, usmażenie czy zamrożenie)!

### Jarzębinowe przetwory

**Konfitura z jarzębiny** to wyrafinowany i elegancki dodatek do **dań z mięsa** - jej słodko - gorzkawy posmak i charakterystyczna barwa na długo pobudzą nasze kubki smakowe!

Do przygotowania takiego przysmaku potrzebne są przemarznięte lub sparzone **owoce jarzębu pospolitego** (wystarczy im doba mrożenia lub 5 minut parzenia we wrzątku) oraz . Do zrobienia takiej konfitury konieczny jest także **garnek z grubym dnem** (owoce łatwo przywierają)!

Pracę nad konfiturą zacząć należy od umycia, przebrania i oczyszczania jarzębiny. Gdy będzie już gotowa, przekładamy ją do garnka z rozpuszczonym miodem, a następnie **gotujemy ok. 40 minut**, mieszając co jakiś czas. Kiedy nieco rozgotowane owoce staną się szkliste, przekładamy je do wyparzonych słoików, zakręcamy i **pasteryzujemy 10 minut**.

**Uwaga!** Jeśli lubicie mieszać smaki, do podstawowej receptury dodajcie kilka jabłek - smak będzie rewelacyjny!



© Dostarczane przez Edipresse Polska S.A. Przetwory z jarzębiny