

# BORÓWKA BEZ RECEPTY



**ZDROWOTNE WŁAŚCIWOŚCI BORÓWKI**  
są zaśluga antyoksydantów,  
których jest bogatym źródłem.  
Czerpmy z niego pełnymi garściami!

Fot. FoodPlex/FPM

Borówka ma szansę znaleźć się bardzo wysoko na liście owocowych sław. Już dziś ze względu na swoje walory smakowe i zdrowotne uznawana jest za **owoc XXI wieku**

Tekst *Anna Cieplucha*

**B**orówka wysoka (*Vaccinium corymbosum*), zwana potocznie borówką amerykańską, należy do rodziny wrzosowatych (*Ericaceae*) i występuje naturalnie na północno-wschodnich terenach USA. Krzew ten ostatnio jest chętnie uprawiany w przydomowych ogrodach ze względu na słodkie, czasem lekko kwaśne i bez wątpienia bardzo smaczne jagody. Poszczególne odmiany różnią się zawartością cukrów i poziomem kwasowości owoców, a także ich wielkością oraz kształtem. Owoce najwcześniej dojrzewających odmian, jak np. 'Earliblue' czy 'Duke' (fot. 2), można zbierać już w połowie lipca. Najpóźniejsze natomiast owocują aż do końca września.

Owoce borówki amerykańskiej należą do moich ulubionych. Wraz z nadejściem lata niecierpliwie wyczekuję tych

pierwszych i z satysfakcją przyglądam się, jak dojrzewając, przybierają coraz intensywniejszą niebieską barwę, która doskonale współgra z ich niebiańskim smakiem. Bez wątpienia są atrakcyjnym dodatkiem do muffinów i ciast, ale pełnię walorów smakowych można ocenić, delektując się surowymi owocami podanymi z płatkami śniadaniowymi, budyniem, jogurtem lub niewielką ilością bitej śmietany.

## ZDROWIE W ANTYOKSYDANTACH

Oprócz smaku borówka jest także ceniona za wybitne właściwości zdrowotne. Zawdzięcza to antyoksydantom – substancjom chroniącym organizm przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, czyli bardzo aktywnych form tlenu o silnych właściwościach utleniających. Niszczą one błony komórkowe i DNA w procesie znanym jako stres oksydacyjny komórek. Jest on odpowiedzialny za wiotczenie skóry, pogarszanie wzroku, nowotwory oraz proces starzenia organizmu. Wraz z wiekiem produkcja naturalnych antyoksydantów w organizmie człowieka maleje. Występującymi w borówce związkami o charakterze antyoksydacyjnym są głównie antocyjany, a także witaminy C i E, resweratrol, flawonole i taniny. Według danych Amerykańskiego Instytutu Badań nad Rakiem owoce borówki amerykańskiej mają najwyższą aktywność antyoksydacyjną spośród wszystkich owoców. Dzięki temu pomagają zapobiegać chorobom nowotworowym i chorobom krążenia. A to dopiero początek zalet borówki.

## WIECZNA MŁODOŚĆ

W poszukiwaniu wiecznej młodości sięgamy po drogie kosmetyki i zabiegi chirurgiczne. Jest jednak inny, równie efektywny środek, ale znacznie tańszy i... zdecydowanie »



## Wieprzowina w sosie borówkowym

Składniki:

- 25 dag polędwicy wieprzowej
- 1-2 łyżki miodu ● 25 dag świeżych owoców borówki amerykańskiej ● 2 łyżki czerwonego wina
- 2 łyżeczki cynamonu, rozmaryn, tymianek,
- rozspanka ● 1 łyżka brązowego cukru
- kolorowy pieprz ● sól

Wieprzowinę kroimy w plastry, nacieramy solą, pieprzem i ziołami. Odstawiamy do lodówki na kilka godzin. Następnie rozgrzewamy na patelni oliwę z oliwek, nacieramy mięso miodem i smażymy, aż stanie się miękkie.

Na drugiej patelni podgrzewamy tłuszcz i wrzucamy owoce borówki. Posypujemy cynamonem, dodajemy brązowy cukier i wino. Gotujemy do uzyskania konsystencji sosu.

Wieprzowinę podajemy z przygotowanym sosem borówkowym oraz rozspanką skropioną oliwą z oliwek.

Fot. Shutterstock (2)





## Rogaliki z borówkami

Rozczyn z drożdży: ● 1 szklanka kwaśnej śmietany ● 5 dag drożdży  
● 1 łyżeczka cukru

Łączymy śmietanę, rozkruszone drożdże i cukier, tak aby powstała jednolita masa. Odstawiamy do wyrośnięcia w temperaturze pokojowej.

Ciasto: ● ½ kg mąki ● ½ łyżeczki soli ● 10 dag masła  
● 10 dag cukru ● 2 żółtka

Wszystkie składniki mieszamy i dodajemy przygotowany rozczynek z drożdży. Wyrabiamy ciasto i wykrawamy trójkąty o boku ok. 8 cm. Na każdym z trójkątów układamy po 3-4 owoce borówki i zawijamy. Rogaliki smarujemy białkiem i pieczemy w ok. 200°C przez 15-20 minut, aż się zarumienią. Podajemy posypane cukrem pudrem.

smaczniejszy. Dieta bogata w przeciwutleniacze, obficie występujące w owocach borówki, może ustrzec przed procesami starzenia. Tak, dzięki borówce amerykańskiej dłużej zachowamy witalność. I chronimy serce, owoce borówki bowiem pomagają obniżyć zbyt wysokie ciśnienie krwi, które zwiększa ryzyko zawału serca i chorób układu krążenia. Antocyjany uwolnione z pigmentu znajdującego się w niebieskiej skórce owoców wpływają na obniżenie ciśnienia krwi, gdyż oczyszczają naczynia krwionośne, a także wzmacniają żyły i tętnice. Podobnie jak marchew borówka jest doskonałym źródłem witaminy A, dzięki czemu zapobiega pogarszaniu się wzroku oraz zwiększa zdolność do widzenia po zmroku. Ekstrakty z borówki są wykorzystywane w japońskiej medycynie do polepszania wzroku i przynoszenia ulgi zmęczonym oczom.

Prozdrowotne składniki i niska kaloryczność – borówka to owoc idealny

### NIEZAWODNA PAMIĘĆ I ATRAKCYJNA SYLWETKA

Uprawiając w ogrodzie kilka krzewów borówki, możemy w sezonie codziennie pić jedną szklankę soku z ich owoców. Dzięki temu znacząco polepszą się nasze zdolności do zapamiętywania i uczenia się. Wszystko dzięki polifenolom obecnym w owocach, które poprawiają funkcjonowanie neuronów w mózgu i przyspieszają ich zdolność do przesyłania impulsów elektrycznych. Zjadając regularnie szklankę owoców, możemy się spodziewać obniżenia złego cholesterolu, poprawy funkcjonowania układu pokarmowego – przyspieszają one bowiem perystaltykę jelit i rozwój korzystnych bakterii jelitowych, usuwają trujące związki z organizmu człowieka. Wysoka wartość odżywcza owoców borówki wynika również z wysokiej zawartości potasu, wapnia, fosforu, magnezu, żelaza

oraz witamin takich jak ryboflawina i niacyna. Szklanka owoców borówki to tylko 40 kalorii, a ile zdrowia!

Korzyści zdrowotne wynikające z jedzenia borówki czynią ją bezcenną rośliną. Borówka amerykańska nie jest zbyt wymagająca i może rosnąć w każdym ogrodzie, pod warunkiem że zapewnimy jej słoneczne stanowisko i kwaśne podłoże. Czy możemy zatem pozwolić sobie na to, by nie korzystać z jednego z najsmaczniejszych i najzdrowszych prezentów, jakie daje nam natura? ■

## Koktajl borówkowy z kaszą manną

Składniki:

- 20 dag kaszy manny ● 1 litr mleka ● 40 dag borówek
- 3 łyżki cukru ● 1 łyżka kefiru ● 1 łyżka ekstraktu waniliowego
- 1 łyżeczka cukru waniliowego ● 1 łyżeczka śmietany ● mięta

Kaszę mannę gotujemy z mlekiem, aż zgęstnieje. Dodajemy 1 łyżkę cukru i 1 łyżkę ekstraktu waniliowego. Odstawiamy do ostygnięcia. Borówki miksujemy z łyżką kefiru, 2 łyżkami cukru i cukrem waniliowym. Do pucharków wlewamy przygotowaną kaszę mannę, a następnie mus borówkowy, tak aby powstały dwie warstwy. Podajemy udekorowane łyżeczką śmietany i listkami mięty.



Fot. Shutterstock

REKLAMA



# GOSPODARSTWO SZKÓŁKARSKIE CIEPŁUCHA



Rododendrony



Azalie



Borówka amerykańska



Inne wrzosowate

### Młody materiał

- multiplaty
- pojemnik P9
- pojemnik C1

### Materiał w pojemnikach

- C 5, C 10, C 15, C 35
- duże rododendrony kopane z gruntu



## Szczególnie polecane odmiany:

'Chandler' – odmiana o niezwykle dużych, kwaskowych, jasnoniebieskich owocach o średnicy ok. 2 cm. Bardzo plenna. Owocowanie trwa od 4 do 6 tygodni i rozpoczyna się w połowie lipca.

'Bluecrop' 1 – najpopularniejsza odmiana borówki amerykańskiej.



1

skiej. Bardzo plenna (4-9 kg jagód z krzewu). Duże, kuliste owoce o winno-słodkim smaku pokryte są wyraźnym woskowym nalotem. Dojrzejają około połowy lipca. Zaletą tej odmiany jest mała wrażliwość na suszę i dostateczna odporność na mróz.

'Darrow' – owocuje długo, bo od końca lipca do połowy sierpnia. Owoce bardzo duże, spłaszczone, pokryte delikatnym woskowym nalotem. Miąższ zwarty, winno-słodki, aromatyczny, smaczny dopiero po uzyskaniu przez owoce pełnej dojrzałości. Zaletą tej odmiany jest duża plenność.



'Brigitta Blue' – silnie rosnąca odmiana australijska. Owoce są duże, smaczne, doskonałej jakości. Dojrzejają późno, ale prawie jednocześnie. Nie tracą jędrności i smaku nawet po długim przechowywaniu w lodówce.

'Duke' 2 – uznawana za najlepszą wcześniej owocującą odmianę. Owoce różnicowanej wielkości pokryte są intensywnym woskowym nalotem. Odmiana dająca duży plon.



GOSPODARSTWO SZKÓŁKARSKIE  
CIEPŁUCHA

95-050 Konstancin Łódzki, ul. Górna 50, Polska  
tel. (+48-42) 211-18-00, fax (+48-42) 211-21-23

78-125 Rymań, Rzesznikowo 42, (pow. kołobrzeski)  
tel. (+48-94) 358-32-47, fax (+48-94) 358-32-48

e-mail: jan@cieplucha.com.pl  
www.cieplucha.com.pl