

4 zapomniane owoce, które wracają do łask. Polacy pokochali wytwarzane z nich soki

Polska kuchnia to nie tylko jabłka i gruszki. W „narodowym menu” znaleźć można o wiele więcej owoców, które z różnych względów zostały przez nas nieco zapomniane. Na szczęście część z nich powraca do łask. Kiedy ostatni raz zdarzyło się wam spróbować słodkiej aronii lub żurawiny? Wraz z sokami marki Ogrody Natury możesz przypomnieć sobie ich wyjątkowy smak oraz przekonać się o ich wyjątkowych właściwościach.

Aronia

Wielu osób może kojarzyć aronię z domowych spiżarni naszych babć, które przygotowywały z tego niewielkiego owocu aromatyczne soki i konfitury. Podobna do czarnej porzeczki została odkryta na terenie Stanów Zjednoczonych i Kanady. W XIX wieku przywieziono ją do Rosji, skąd szybko rozprzestrzeniła się w Europie, w tym również w Polsce. Ze względu na smak owoców i walory estetyczne samej rośliny (liście przybierają jesienią charakterystycznej czerwonej barwy) jest to jedna z najchętniej uprawianych roślin w ogródkach działkowych.

Warto uzupełnić swoją codzienną dietę produktami z aronii, ponieważ dostarczają one organizmowi wielu cennych dla zdrowia substancji. Sok marki Ogrody Natury z jabłek i aronii stanowi bogate źródło witamin B2, B6, C oraz E. Oprócz tego owoc zawiera antyoksydanty i duże zasoby wapnia, potasu, fosforu, magnezu i żelaza.

Żurawina

Wyjątkową pozycję w polskiej tradycji kulinarnej zajmują owoce żurawiny, z których przygotowuje się nie tylko smakowite desery (np. galaretki), ale też sos, będący obowiązkowym dodatkiem do dziczyzny. Szacuje się, że tylko 5% upraw tych owoców jest sprzedawana w swej pierwotnej postaci. Reszta przetwarzana jest np. na soki. Wyroby z tego owocu są bogate w cenne dla zdrowia substancje. Naturalnie mętny sok Ogrodów Natury z jabłek i żurawiny stanowi źródło witamin B2, B6, C i E. Warto też wspomnieć, że owoc ten wykorzystuje się do produkcji preparatów zwalczających różne dolegliwości dróg moczowych.

Czarna porzeczka

Tradycje uprawiania czarnej porzeczki w Europie sięgają przełomu XIV i XV wieku. Masowo hodowano ją m.in. w Holandii oraz Danii. Trudno oszacować, kiedy roślina ta zadomowiła się w Polsce. Małe owoce o charakterystycznej ciemnej barwie od lat są podstawą dżemów, galaretek, win oraz soków. Mają one m.in. działanie przeciwzapalne. Czarną porzeczkę wykorzystuje się też do wzmocnienia odporności. Butelka nektaru marki Ogrody Natury dostarcza organizmowi cennej witaminy C, która pomaga m.in. uchronić się przed przeziębieniem. Naturalnie w czarnej porzeczce występują również witaminy A, B1, B2 oraz PP.

Jeżyna

Jeżyna to prawdziwa królowa polskich lasów. Trudno jednoznacznie określić, ile odmian tej rośliny występuje obecnie na terenie naszego kraju. Szacuje się, że może ich być nawet 90! Najpopularniejsza jest jeżyna bezkolcowa, którą często hoduje się w ogródkach działkowych. Jej owoce od dawna były wykorzystywane w kuchni i ludowej medycynie. Występujące w jeżynach antocyjany mają działanie poprawiające pamięć i koncentrację. Oprócz tego są wykorzystywane w



przemysłu jako naturalny barwnik. Sok z jabłek i jeżyn marki Ogrody Natury dostarcza organizmowi witaminy B2, B6, C, E oraz PP. W celach leczniczych wykorzystywane są też liście, z których przyrządza się napary zwalczające chociażby katar i anginę.

Kontakt:

Anna Pawłowska-Kruzińska

Kierownik ds. Marketingu

MARWIT Sp. z o.o.

87-134 Zławieś Wielka 29a

e-mail: pr@marwit.pl

<http://marwit.pl/pl/pressroom>

Ogrody Natury to marka należąca do Marwit Sp. z o.o., największego w Polsce producenta świeżych soków *Marwit*, założonego w 1993 roku przez Macieja Józwickiego. Firma jest również właścicielem marek *Witmar* oraz *Oskoła*. Jest zdobywcą tytułów *Produkt Roku 2016*, *Dobra Marka 2016 – Jakość, Zaufanie, Renoma* oraz laureatem rankingu *Gazeta Biznesu*, doceniającym najbardziej dynamicznie rozwijające się przedsiębiorstwa w Polsce.

