

MAZOWSZE SERCE POLSKI NR 8

27/07/2021 09:53, aktualizacja: 27/07/2021 11:27 | Zamieścił: Agnieszka Stabińska, Autor: Dorota Łucja Ciochocka

Smaki Mazowsza



Mogą być białe, czerwone lub czarne. Porzeczki to jedno z najzdrowszych owoców. Bez względu na to, które wybierzemy, przysłużymy się zarówno zdrowiu, jak i urodzie. Trzy porzeczkowe siostry mają także brata, który w niczym im nie ustępuje.

Czarna moc

Czarne porzeczki uchodzą za jedno z najzdrowszych owoców. I słusznie. Są potężnym źródłem minerałów (potasu, sodu, żelaza, wapnia, siarki, magnezu) i witamin (A, C, K oraz z grupy B). Jedna szklanka owoców pokrywa trzykrotne dzienne zapotrzebowanie na witaminę C. Witamina K wspomaga krzepnięcie krwi – w medycynie ludowej na krwawienia przykładano papkę ze zgniecionych owoców. Owoc znalazł się też na liście ORAC, która zawiera produkty spożywcze o znacznej ilości roślinnych przeciwutleniaczy. Czarne porzeczki zajmują na tej liście trzecie miejsce wśród owoców jagodowych (po aronii i żurawinie).

Czerwone złoto

Czerwone porzeczki to skarbnica witamin C oraz A w postaci karotenu, czyli dwóch silnych antyutleniaczy. Mają również sporo witamin z grupy B, które bardzo korzystnie wpływają na układ nerwowy. Podobnie jak czarne, działają moczopędnie, przyspieszają także gojenie się ran. Rozgnieciona papka z czerwonych porzeczek służy jako „wybielacz piegów”.

Biała siła

Białe porzeczki także mają korzystne działanie na zdrowie. Wpływają na profilaktykę udaru mózgu, zawału serca i miażdżycy. Tak jak poprzedniczki, poprawiają odporność i zapobiegają infekcjom.

Zielony brat

Trzy porzeczkowe siostry mają także brata, który w niczym im nie ustępuje. Mało kto wie, że oficjalna nazwa agrestu to... porzeczka agrest.

Wino z czerwonych porzeczek

- 1 kg czerwonych porzeczek
- 1 kg cukru

- 2 l wody
- drożdże winne

Przygotowanie:

1. Wodę zagotować i rozpuścić w niej cukier, letnim syropem zalać umyte owoce.
2. Następnie dodać drożdże i pozostawić na sześć tygodni (aż przestanie „chodzić”).
3. Wino zlać do butelek i pozostawić do sklarowania.

Przepis pochodzi z książki „Poznajemy smaki Mazowsza” wydanej przez Samorząd Województwa Mazowieckiego.

[Czerwone porzeczki to skarbnica witamin, m.in. C oraz A](#)



[Shutterstock/marina](#)

[Oficjalna nazwa lubianego i cenionego agrestu to porzeczka agrest](#)



[Shutterstock](#)

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie archiwum.mazovia.pl