

JEŘABINY



Jeřábů je asi 80 druhů - plody všech jsou jedlé. Nejrozšířenější je jeřáb ptačí moravský, mnohem sladší jeřabiny má vyšlechtěný jeřáb sladkoplodý.

Má velký obsah kyseliny ascorbové - vitamínu C. Je to držák imunity, umí jí nastartovat a pomůže i když už n vás něco vleze. Obsahuje také třísloviny a hořčiny, které jsou zase dobré na trávení.

Sběr:

- od druhé poloviny září (čím déle na stromě, tím jsou sladší)
- můžete je i nechat přejít prvním mrazíkem nebo dát do mrazáku (jsou chutnější)

Obsahují:

- velké množství vitamínu C (podpora imunity)
- dále pak třísloviny, hořčiny (trávení)
- kyselinu parisorbovou - může způsobit zvracení a žaludeční potíže v syrovém stavu. Přesušení nebo převaření = normální používání = kyselina se vyredukuje.
- likopen – přírodní barvivo (omlazuje, podporuje obnovu buněk, antioxidační účinky)

Kde nám pomáhají:

- Jsou močopudné (podpora pro ledviny a močový systém, výborně vypuzuje kamínky z močového systému) a odvodňují (detoxikace).
- na podporu imunity - vitamín C
- Trávení - hořčiny
- Omlazování - likopen

POZOR! - Jeřabiny konzumujte sušené, obsahují kyselinu parisorbovou. Při větším požití může způsobit zvracení a žaludeční potíže v syrovém stavu! Při přesušení nebo převaření, můžete používat normálně. Kyselina se tím vyredukuje. V tinktuře, v množství, které jí tam dáváme, nevadí.

Co z nich:

- Sušené do čaje – rozdrtit před zalitím, nechat 10-20 minut louhovat
- Tinktura (plody podrtit přímo ve skleničce, 5-8 týdnů, ne na přímém slunci)
- Marmelády
- Sirupy
- Kuličky dávat při zavařování ovoce – můžu dát méně cukru, protože konzervuje kyselina askorbová