

## **OD PIERWSZEGO USŁYSZENIA - *Bożena Szara* (wyemitowane 28 lipca 2019 - [posłuchaj](#))**

### **NAJLEPSZE JEDZENIE ŚWIATA (CZ. 4)**

Najsmaczniejsze jedzenie świata to oczywiście owoce.

Niewiele jest rzeczy, które mogą równać się ze słodyczą zerwanej właśnie z krzaczka maliny czy truskawki albo ze smakiem dojrzałych winogron.

Przed dwoma tygodniami mówiłam o avocado, ananasach, bananach i malinach. Przed tygodniem o truskawkach i czarnych jagodach. Dziś kolejna porcja najsmaczniejszego jedzenia świata. Oto kontynuacja mojej TOP LISTY - najzdrowszych owoców, które stale obecne są w moim jadłospisie.

PORZECZKI. Białe, czerwone, czarne ... Które najzdrowsze i dla kogo? Niezależnie od koloru porzeczki wspierają odporność, troszczą się o układ pokarmowy, poprawiają stan skóry. Czarna rzeczywiście generalnie jest najlepsza, ale i na inne warto się skusić. Zacznijmy od tej najzdrowszej...

### **CZARNA PORZECZKA**

Kwaśna i wyrazista w smaku zaliczana jest do grona najwartościowszych owoców. Choć mała i niepozorna, jest jednym z naturalnych źródeł witamin ważnych dla organizmu. Smrodyńki (tak nazywano porzeczki na Kresach Wschodnich) są jednymi z bogatszych w witaminę C owoców, bo w 100 g znajduje się jej aż 181 mg, a to aż 4 razy więcej niż w pomarańczach. Pod względem zawartości tej witaminy czarne porzeczki ustępują tylko owocom róży (500 mg w 100 g). Garść smrodyniek (100 g.) pokrywa dokładnie 258% dziennego zapotrzebowania na witaminę C.

Czarna porzeczka jest uznawana za roślinę leczniczą. Zapobiega depresji, sprawia, że jesteśmy szczęśliwsi, bardziej sprawni intelektualnie, pomagają w walce z chorobą Alzheimera. Sok z czarnych porzeczek wspomaga leczenie migreny, problemów żołądkowo-jelitowych czy ogólnego wyczerpania organizmu. Także znajdujące się w skórce czarnych porzeczek antocyjany to substancje antybakteryjne, które skutecznie zwalczają bakterie E.coli - przyczyny problemów żołądkowych.

Współczesna fitoterapia poleca stosowanie czarnych porzeczek pomocniczo przy niedokrwistości, przyzębicy, skazie krwotocznej, zaćmie i złej krzepliwości krwi.

Czarne porzeczki są bogate w mikroelementy takie jak: potas (322 mg), fosfor (59 mg), wapń (55mg), magnez (24 mg). Ponadto są bogatym źródłem antyoksydantów.

W owocach czarnej porzeczki występuje spora grupa flawonoidów, które hamują powstawanie w organizmie toksycznych związków prowadzących do chorób nowotworowych oraz spowalniają proces starzenia. Ponadto obniżają one poziom cholesterolu we krwi, poziom cukru we krwi, hamują rozwój miażdżycy naczyń i stabilizują ciśnienie tętnicze. Flawonoidy działają także oczyszczająco, ponieważ mają zdolność tworzenia kompleksów z metalami ciężkimi (kadm i ołów) i w ten sposób ułatwiają usuwanie tych szkodliwych dla organizmu pierwiastków.

Czarna porzeczka stanowi nieskończone źródło inspiracji dla każdego wielbiciela gotowania. Można ją wykorzystywać zarówno na słodko jak i wytrawnie. Dobrze komponuje się z mięsami, serami, a nawet niektórymi warzywami. Dodatkowym jej atutem jest to, że spożywana razem z mięsem, zwiększa wchłanianie do organizmu żelaza w nim zawartego

Czarna porzeczka doskonale sprawdza się w najróżniejszych wypiekach - jako składnik ciasta kruchego, nadzienie w cieście francuskim czy dodatek do deserów na zimno.

Z tych smakowitych owoców przygotować można orzeźwiający chłodnik, kisiel lub pudding. Mnie najbardziej smakuje nalewka, którą co roku produkuje moja mama. A jeśli chcemy cieszyć się smakiem czarnych porzeczek przez cały rok, warto zrobić owocowe zapasy na zimę. Zamrożone nie tracą cennych witamin, wciąż zachowując dużą ilość wartościowych składników. Oprócz samych owoców, w kuchni można również wykorzystywać liście porzeczek. Zawierają one olejek eteryczny, który używany jako przyprawa może całkowicie odmienić smak dania.

## CZERWONA PORZECZKA

Nie jest aż tak znana, jak ich czarna odpowiedniczka. Szkoda, bo jest pyszna i zdrowa. Uprawiana od czasów średniowiecza nie cieszy się popularnością szczególnie wśród osób preferujących słodkie owoce. Zbierane w okresie lata i jedzone prosto z krzaka czerwone porzeczki charakteryzują się cierpkim smakiem. Dla jednych wada, a dla smakoszy zaleta, bowiem intensywna, kwaśna nuta, przeplatająca się z delikatnie pojawiającą się na drugim planie goryczką, to zapowiedź nie tylko wielu udanych kulinarnych ekscesów.

Kwaśny, intensywny smak to najlepszy dowód na to, że podobnie jak cytryna, aronia czy dzika róża również nieduże, szkarłatne perełki są pełne cennych dla zdrowia składników.

Gdy mówimy o czerwonej porzeczce nie można przemilczeć przede wszystkim wysokiej zawartości witaminy C. 100g. owoców, to około 40-45 mg tej witaminy, co stanowi blisko 60% dziennego zapotrzebowania. To właśnie dzięki niej porzeczkowe specjały zyskują wiele cech prozdrowotnych. Do najważniejszych z nich należy wzrost odporności organizmu oraz neutralizowanie wolnych rodników, odpowiedzialnych za procesy starzenia.

Z tego samego powodu porzeczki mogą przyczynić się do szybszej poprawy samopoczucia w czasie przeziębienia, w czym pomaga obecność witaminy P ułatwiającej wchłanianie witaminy C. Witamina C ma korzystny wpływ na układ odpornościowy, obniża poziom złego cholesterolu, a także przyspiesza proces gojenia się ran. W porzeczkach oprócz witamin C i P znajdziemy także witaminy A, B1, B2, B6, E, błonnik, beta-karoten, potas, wapń, fosfor, magnez, żelazo, cynk, miedź i mangan.

Czerwone porzeczki od wieków słyną ze swego zbawionego wpływu, jaki wywierają na układ trawienny. Dietetycy jednogłośnie rekomendują włączenie tych drobnych owoców do diety w momencie, gdy zaczyna doskwierać nam niestrawność, nadkwasota, a nawet brak apetytu. Właściwości te są pochodną

dużej zawartości pektyn, czyli substancji obecnej w błonniku, która ulega rozpuczeniu, a zatem jest dobrze wchłania przez organizm.

Czerwone porzeczki zawierają antyoksydanty, usuwające z organizmu wolne rodniki, które są odpowiedzialne za uszkodzenia naczyń krwionośnych. W czerwonych porzeczkiach znajdziemy dwa razy mniej antyoksydantów niż w czarnych. Czerwone perełki mają również właściwości moczopędne co powoduje, że można je stosować jako środek wspomagający przy leczeniu problemów z drogami moczowymi. Współczesna fitofarmakologia zaleca jeść czerwone porzeczki, by zapobiegać powstawaniu kamieni nerkowych. Ponadto porzeczki są skuteczne w walce z infekcjami oraz grzybiczymi wirusowymi.

Mają nie tylko właściwości zdrowotne, lecz także pielęgnacyjne. Dzięki dużej zawartości pektyn kontrolują poziom cukru i cholesterolu we krwi, a dzięki obecności polifenoli łagodzą bóle menstruacyjne. Z kolei zawarte w czerwonych porzeczkiach witaminy C, PP, żelazo i garbniki działają ściągająco, tonizująco i antybakteryjnie, dlatego szczególnie poleca się je osobom zmagającym się z cerą tłustą i trądzikową.

Działając pozytywnie na organizm od wewnątrz czerwone porzeczki mają również duży wpływ na wygląd zewnętrzny. Zawarty w nich kwas askorbinowy wzmacnia naczynia krwionośne, dzięki czemu może przyczynić się do wyrównania koloru skóry i ograniczyć ryzyko powstawania tzw. "pajęczków". Ponadto, miąższ z czerwonych porzeczek zmieszany z odrobiną glinki czerwonej zamieni się w naturalną maseczkę, która pozwoli uporać się z problemami typowymi dla cery trądzikowej, a także z piegami.

Na koniec zostały nam jeszcze zalety czerwonych porzeczek w przygotowaniu z nich kulinarnych rarytasów. Soki, lody, ciasta, torty, kremy, dżemy, galaretki, koktajle, a nawet dressing sałatkowy oraz glazura do mięsnej pieczeni - aż tyle jest w stanie zdziałać niewielka i zupełnie niepozorna czerwona porzeczka. Umiejętnie dobierając dodatki możliwe jest stworzenie w zaskakująco krótkim czasie deserów imponujących tak w smaku, jak i pod kątem estetyki. Spody tortowe jasne zamienią się w cukiernicze arcydzieło, jeśli przełożymy je bitą śmietaną i udekorujemy gałązkami czerwonych porzeczek. Podstawą dla letniego śniadania w kontynentalnym stylu stać się mogą gofry z dodatkiem porzeczek, cukru pudru i polewy czekoladowej, które doskonale smakować będą z filiżanką czarnej kawy.

## BIAŁA PORZECZKA

Jest odmianą czerwonej, jednak dzięki temu, że nie zawiera barwników jest bezpieczniejsza dla osób borykających się z alergią.

Ma mniej przeciwutleniaczy niż czarna, ale więcej pektyn, dlatego to z jaśniejszych odmian łatwiej zrobić niedoświadczonej gospodyni dżem czy konfitury (pektyny nie tylko w żołądku powodują pęcznienie i zagęszczenie pokarmu - mają także właściwości żelujące przetwory). Z białych porzeczek ponoć wychodzi także najlepsze wino, chociaż najzdrowsze jest to z winogron.

Czerwone porzeczki warto jeść dla witamin z grupy B oraz żelaza i wapnia. Białe również, bo od ciemniejszych koleżanek różnią się przede wszystkim zawartością barwników, ale nie witamin i składników mineralnych.

Wszystkie odmiany porzeczek, przede wszystkim dzięki rutynie (wzmacniającej kruche naczynia krwionośne) i witaminie C, wspierają układ odporności i poprawiają wygląd skóry. Bogactwo cynku w kompleksie z siarką łagodzi zmiany trądzikowe, wzmacnia też włosy i paznokcie. Składniki przyjazne układowi pokarmowemu są w każdej odmianie, chociaż w czarnych w najlepszej dawce.

Białe porzeczki ponadto wzmacniają układu odpornościowy, regenerują komórki w organizmie, ochroniają przed szkodliwym działaniem dymu tytoniowego (zwłaszcza wit. A).

Mają pozytywny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie mózgu, wzmacniają układ nerwowy (ochraniają przed szkodliwym działaniem stresu), mają właściwości moczopędne, wzmacniają potencję.

Witaminy w białych porzeczkach to: A, C, E, B1, B2, B9. Są bogate w minerały takie jak: fosfor, potas, sód, magnez, żelazo, potas, sód i kobalt.

Porzeczki, tak jak i większość owoców, szczególnie tych kwaśnych, ma bardzo wiele kulinarnych zastosowań. Po pierwsze, porzeczki jadać możemy jako samodzielną słodkawą i soczystą przekąskę. Stanowią one również wspaniały dodatek do deserów lub ich bazę. Wykorzystuje się je do przygotowywania m.in.: sosów do np. lodów (lub jada się, surowe, jako do nich dodatek), kompotów, soków, syropów, dżemów, galaretek owocowych, ciast i ciasteczek, kisielu i budyni.

Słodczy i kwaśny posmak porzeczek sprawiają, iż idealnie komponują się one z majerankiem, z ziołami czy przyprawami ostrymi, jak np. pieprz.

Suszone porzeczki dodawane są często do owocowych lub owocowo-ziołowych herbatek, a soki z tych owoców, dzięki ich właściwościom, sprzedaje się nawet w aptekach. Sok z białej porzeczki jest niezwykle orzeźwiający, dzięki czemu skutecznie gasi pragnienie. Pomaga podczas nudności, w stanach gorączkowych i przy infekcjach dróg oddechowych.

Kompot z białej porzeczki to domowe lekarstwo na gorączkę, reumatyzm i w miazdżycę. Aby go przygotować należy odszypułkować owoce i wrzucić do garnka z gotującą się wodą. Po 15 minutach ostudzić i postudzić miodem lub syropem z agawy.

Smacznego życzę.

Więcej na mojej stronie na Facebooku: [DIETA I STYL](#).