



RECEPTY A JÍDLO 13. 09. 2012

## Aronie je úspěšným bojovníkem proti civilizačním chorobám

**Černá jeřabina neboli aronie je keř či menší stromek dorůstající do výšky až 3 metrů, jehož černé plody o velikosti přibližně 1 cm rostou v hroznech....**

### Černá jeřabina má široké využití

Černá jeřabina neboli **aronie** je keř či menší stromek dorůstající do výšky až 3 metrů, jehož černé plody o velikosti přibližně 1 cm rostou v hroznech. Pro barvu bobulí se černé jeřabině říká také **temnoplodec**.

**Plody aronie** se sklízí koncem léta a začátkem podzimu a mají široké využití v kuchyni. Připravují se z nich chutné marmelády a džemy, sirupy, šťávy, kompoty, likéry, víno, můžeme je sušit nebo použít do moučníků. Samotné bobule jsou ke konzumaci trochu trpké, přidáním cukru se však trpkost ztrácí a vystupuje chuť připomínající borůvky.

I **listy černé jeřabiny** lze využít. Odvar z listů se používá jako prostředek ke snížení [krevního tlaku](#), má protizánětlivé účinky a podporuje tvorbu žluče.

### Odkud se k nám černá jeřabina dostala

Původ aronie můžeme hledat na východě Severní Ameriky, kde ji pro její **léčivé účinky** používali k

přípravě pokrmů i indiáni. Do Evropy se tento keř dostal kolem roku 1700, a už tehdy byly jeho plody hojně využívány při léčbě trávicího ústrojí.

V současné době, kdy se lidstvo pomalu, ale jistě, začíná vracet k přírodní léčbě, získává aronie opět své místo mezi **zázračnými rostlinami** nahrazující (a v mnoha ohledech předčící) mnoho chemických léků. Těžko se totiž hledá rostlina, která v sobě skrývá tolik prospěšných látek najednou.

## Druhy aronie

Aronia arbutifolia / temnoplodec planikolistý

Aronia prunifolia / temnoplodec třešňolistý

Aronia melanocarpa / temnoplodec černoplodý

Z těchto tří druhů aronie má nejvýznamnější účinky na lidské zdraví **aronia melanocarpa**, ale pokud chceme černou jeřabinu pěstovat jako okrasnou dřevinu, jsou všechny ozdobou každé zahrady.



## Plody aronie jsou velmi bohaté na důležité vitamíny

Ne nadarmo se aronie označuje také jako **vitamínová bomba**. Kromě velkého množství biologicky aktivních látek obsahuje také:

- **Vitamín P** – podporuje zpevňování a pružnost žilních stěn, doporučuje se při léčbě křečových žil, bércových vředů a hemoroidů. V kombinaci s vitamínem C je ideální, neboť obě látky se ve svém účinku podporují.
- **Vitamín C** – nejdůležitější vitamín pro lidské zdraví. Podporuje správnou funkci buněk, kostí, šlach, cév, kůže, svalů, napomáhá při hojení ran, je silným antioxidantem a má mnoho dalších pozitivních účinků na organismus.
- **Vitamíny skupiny B** – nezbytné látky pro správné fungování metabolismu a posílení imunity.
- **Vitamín E** – silný antioxidant, který prokazatelně působí proti nádorovému bujení a podporuje činnost nervového systému.

Dále plody černé jeřabiny obsahují také organické kyseliny, cukry, antokyany, jód, pektin a další látky. Tento „koktejl“ účinných složek dělá z **aronie zázrak domácí medicíny**.

## Černá jeřabina jako domácí lékař

Vzhledem k mnoha léčivým účinkům plodů aronie můžeme tuto zázračnou bylinu užívat proti mnoha nemocem nebo jako prevenci před nimi.

### Nejzásadnější účinky aronie na lidské zdraví:

- Snižuje krevní tlak
- Upravuje krevní oběh
- Je silným antioxidantem
- Pomáhá ke snížení hladiny cholesterolu
- Podporuje léčbu kornatění tepen (aterosklerózy)
- Napomáhá správné funkci jater


- Zmírňuje potíže křečových žil, otoků a hemoroidů
- Diabetikům nahrazuje sladidlo
- Bojuje proti stresu
- Zpomaluje stárnutí organismu



## Pěstování a sklizeň aronie

V přírodě se **černá jeřabina** vyskytuje jen zřídka, spíše se vysazuje a šlechtí. Je to dřevina velmi nenáročná na druh půdy, stačí jí jen slunné místo a ochrana proti ptákům, které chutné plody lákají k předčasné sklizni.

Při výběru druhu aronie je třeba brát v potaz, zda má být jen na okrasu nebo budeme chtít využít její plody. Pokud pěstujeme aronii pro **léčivé účinky plodů**, je nejvhodnější druh aronia melanocarpa. Sazenice lze získat řízkováním, odnožemi, hřížením, dělením keřů nebo i z kvalitních semen.

Nejvhodnějším termínem k výsadbě je období říjen – polovina listopadu. Není třeba keř  zastříhávat, naopak na koncích větvíček se rodí nejvíce léčivých plodů, které vydrží na keři dlouhou dobu, aniž by ztrácely své vlastnosti. Můžeme je tedy sklízet a zpracovávat postupně. Plody aronie dozrávají v srpnu, listy se sbírají v období duben – květen.

## Černá jeřabina v kuchyni

Jak už bylo zmíněno na začátku článku, je **využití aronie v kuchyni** skutečně pestré. Vzhledem k trpké chuti plodů je dobré je před samotným zpracováním osladit nebo přímo předvařit v cukerném roztoku, který vyrobíte jednoduše svařením 1 kg cukru v 1 litru vody. V tomto roztoku se pak aronie jen krátce povaří tak, aby se nerozvařila. Pro zvýraznění aroma můžeme přidat ještě hřebíček, badyán nebo skořici.

## Aronie - recepty

### Marmeláda z aronie

2 l plodů aronie  
1 kg cukru krystal  
½ l ovocného vína  
5 rozdrčených hřebíčků  
½ lžičky mleté skořice  
1 velký panák rumu  
1 špetka Sorbanu

### Marmeláda z aronie - postup přípravy

Plody aronie propláchneme vlažnou vodou a necháme okapat přes síto. Do kastrolu nalijeme víno, přidáme černé jeřabiny a společně povaříme asi ½ hodiny. Vidličkou lehce rozmačkáme, přidáme hřebíček, skořici a krystalový cukr a za stálého míchání vaříme do zhoustnutí. Sorban a rum přidáme až na samém konci vaření. Sorban se do marmelády přidává proto, aby se zabránilo vzniku plísní.

Ještě horká marmeláda z aronie se lije do skleniček, které se pevně zavíčkované otočí dnem vzhůru a

takto se nechají vychladit.

Tuto marmeládu můžeme použít i místo brusinkového kompotu ke svíčkové.

## **Likér z aronie**

1 l plodů aronie  
1 l jemné vodky  
1 kg cukru krupice

### **Likér z aronie - postup přípravy**

Do pětilitrové zavařovací sklenice dáme černé jeřabiny, které zalijeme vodkou a necháme 14 dní na chladném místě. Každý den alespoň jednou je třeba směs promíchat. Svaříme cukr s 1 litrem vody, necháme vychladnout a přilijeme k jeřabinám. Dalších 14 dní necháme směs být, opět každý den promícháme.

Černé jeřabiny scedíme, výluh plníme do vymytých a suchých lahví. Skladujeme na suchém chladném místě, nejlépe ve sklepě.

## **Kompot z aronie**

1 l plodů aronie  
800 g cukru  
1 vanilkový cukr  
1 celá skořice  
2 rozdrcené hřebíčky  
1 citrón  
1 velký panák rumu

### **Kompot z aronie - postup přípravy**

Postup je velmi jednoduchý. Veškeré ingredience kromě rumu smícháme a vložíme na 30 minut do vyhřáté trouby (citrón nakrájíme na drobné kousky). Poté přidáme rum, zamícháme a plníme do dobře uzavíratelných menších skleniček, např. od dětské výživy, nejlépe sterilizovaných, aby se předešlo plísni. Takto zpracovaná černá jeřabina je vynikající místo brusinek na svíčkovou na smetaně.

## **Sušená aronie do moučníků**



Bobule otrháme i se stopkami a rozložíme na papír do teplé místnosti, nejlépe blízko topení. Asi za týden plody otrháme od stopek a bude-li třeba, necháme ještě dosušit. Sušená aronie se skladuje v dobře uzavřených skleněných nádobách.

Chceme-li sušenou aronii použít do moučníku, zalijeme ji vodou, zasypeme cukrem, přivedeme k varu, plamen vypneme a necháme takto do druhého dne máčet v cukrovém nálevu. Poté zpracováváme jako ostatní ovoce.

## **Sirup z aronie**

2 l plodů aronie

80 g kyseliny citronové  
cukr

### **Sirup z aronie - postup přípravy**

Černé jeřabiny omyjeme pod tekoucí vodou a dáme do čtyřlitrové zavařovačky. Smícháme s kyselinou citronovou, sklenici dolijeme vychladlou převařenou vodou a necháme dva dny stát. Poté bobule rozmačkáme a přes čisté plátno necháme šťávu vykapat. Na jeden litr vykapané šťávy přidáme 1 kg cukru a necháme za občasného promíchání rozpustit. Hotový sirup z aronie plníme do vymytých lahví a skladujeme na chladném místě. Sirup vydrží několik měsíců a hodí se jak na přípravu šťávy, tak i jako sladidlo.

### **Pochoutka z aronie**

2 l plodů aronie  
1,25 kg cukru  
0,5 l bílého vína  
1 lžíce mleté skořice  
3 rozdrcené hřebíčky

### **Pochoutka z aronie - postup přípravy**

Důkladně omyté plody aronie dáme do většího kastrolu, smícháme se všemi ingrediencemi a asi ½ hodiny za častého míchání povaříme. Ještě horkou směsí plníme dobře uzavíratelné sklenice, které si předem nahřejeme a uložíme na chladném místě.

### **Čaj z aronie**

2 l plodů aronie  
1 l bílého vína  
1 kg cukru krystal  
1,25 dl rumu  
citrón

### **Čaj z aronie - postup přípravy**

Bobule důkladně propláchneme vodou a necháme okapat. Vložíme do kastrolu, smícháme s cukrem a vínem a za občasného míchání asi ½ hodiny povaříme. Na závěr přidáme rum a ještě teplou směsí naplníme vymyté, suché, dobře uzavíratelné sklenice. Do velkého hrnku dáme 2 lžíce připravených aronií, kolečko citrónu, zalijeme ½ litrem horké vody a necháme asi 5 minut vyluhovat. Jeřabiny potom sníme.

Černé jeřabiny jsou vynikající i pro přípravu pečeného čaje, zejména v kombinacích s dalším ovocem. Libovolně můžeme aronie kombinovat s červeným či černým rybízem, ostružinami, malinami, jahodami, borůvkami, třešněmi, višněmi, jablky, hruškami, hrozny, švestkami, broskvemi, nektarinkami, brusinkami, angreštem, meruňkami, a dokonce i s ananasem.