Aronie černá neboli černý jeřáb

https://www.varimesmarcelou.cz/kucharska-abeceda/aronie-cerna-neboli-cerny-jerab.html

Možná máte i ve vaší zahradě tento keř, který je nenáročný na pěstování a na podzim velice ozdobný svými až červenými listy. Z jeho plodů, černých bobulí, můžete připravit výrobky bohaté na vitamíny a tělu velmi prospěšné látky. Pojďme se s aronií krátce seznámit.

Černý jeřáb, černoplodý jeřáb, tak bývá často nesprávně označován aronie černá, slovensky arónia čierna *(Aronia melanocarpa/Michx.) z* čeledi růžovitých.

Někdy je též uváděn pod hrůzostrašným názvem „Temnoplodec černoplodý“.

S jeřábem obecným je aronie pouze vzdáleně příbuzná.

Původ této rostliny sahá do východní části Severní Ameriky, kde zabírá značné území. Areál výskytu se táhne v pásmu od jezera Ontario, až po jižní výběžky poloostrova Florida. Samotné pěstování je rozšířeno i v oblasti pohoří Altaje a v okolí Petrohradu.

Aronie černá je opadavý stromek nebo keř, který dosahuje výše 1,5 až 2,5 m. Listy jsou elipčité 4-8 cm dlouhé. Bílé až narůžovělé květy, složené v nevelké chocholíky, se objevují v dubnu.

Plodem je černá malvice, která vydrží na keři až do prosince. Pokud se však na plody nevrhne hejno kosů či drozdů jako u nás. Během jednoho dne sklidili celou úrodu.

Z jakého důvodu si právě aronie černá zasluhuje takovou pozornost?

Hlavní příčina spočívá v tom, že plody obsahují pro lidský organizmus velmi cenné látky, hlavně sacharidy, polysacharidy, třísloviny, organické kyseliny, barviva typu karotenoidů. V aronii byl zjištěn rovněž vysoký obsah flavonoidů.

Vitamin C byl prokázán v poměrně značném množství.

Plody jsou bohaté na komplex velmi důležitých prvků, mezi něž náleží železo, hořčík, měď, mangan, bór nebo molybden.

Obsahovými látkami zralých plodů se též zabýval profesor Hirvi z Finska. Celkem se mu podařilo identifikovat 48 různých sloučenin. Co je velmi pozitivní, všechny jsou bez toxických účinků.

Výrazně léčivý efekt má šťáva z černého jeřábu.

Bylo zjištěno, že čerstvá šťáva snižuje krevní tlak u lidí postižených hypertenzí. Výrazně působí na zklidnění organizmu po pracovních či sportovních výkonech. V jarních měsících užívání šťávy zvyšuje přísun vitamínu C.

Chuť surových nezpracovaných plodů je trpká. Částečně se trpkost odstraní při sušení plodů.

Plody aronie lze zpracovat na šťávu, sirup, marmeládu, džem, lze je naložit na způsob brusinek, kompotovat nebo připravit i víno, či likér.

Šťávu i plody uchovávejme při teplotě 3 až 5 °C v uzavřených a před světlem chráněných nádobách.

Skladování je proto potřeba věnovat velkou pozornost.

Maminka uložila lahve se šťávou do poměrně teplé prádelny. Všechny lahve explodovaly. Muselo se uklízet i vymalovat v celé prádelně včetně stropu. Byla to velká škoda.

Naše seznámení s černým jeřábem, neboli aronií černou doplníme několika recepty – přejděte na článek „Jeřáb černý – tipy na zpracování".

Zdroje:

PharmDr. P. Kováč: Aronie černá – Naše léčivé rostliny, ročník XXV., číslo 2/1988