



Gdzie powstają i gdzie się gromadzą najcenniejsze witaminy owoców i warzyw

Witamina C i karoteny — te najcenniejsze składniki owoców i warzyw — powstają w zielonych liściach pod działaniem promieni słonecznych, a także w oświetlonych słońcem owocach. Dlatego przy wyborze i zakupie owoców i warzyw będziemy brali pod uwagę to, że: mających powierzchnię bagien. Te trudności w uzyskaniu żurawiny zwiększa także fakt (stałego eksploatowania i osuszania torfowisk w naszym kraju, co powoduje kurczenie się zasięgu żurawinisk. Stąd wynika dość wysoka cena żurawiny. A szkoda wielka, że nie jest ona dla wszystkich łatwo dostępna, bo jest to u nas jeden z nielicznych owoców zimowych i to owoców o stosunkowo dużej wartości. Jest przy tym trwała, łatwo przechowuje się nawet w stanie surowym lub w czystej wodzie dzięki zawartości — podobnie jak w borówce brusznicy — kwasów, a między nimi kwasu benzoowego.

Pozostaje tam jeszcze do wyjaśnienia sprawa wartości i znaczenia jeżyn. Niezupełnie to prosta sprawa. W naszych lasach rośnie kilkadziesiąt gatunków jeżyn. Każdy, kto je kiedykolwiek zbierał, wie że bywają owoce jeżyn czarne, sine, ciemno-purpurowe, purpurowo-brązowe itd., różnią się kształtem, połyskiem, smakiem, soczystością, owłosieniem, porą dojrzewania. Znaczne są też różnice zawartości witamin i innych składników w poszczególnych gatunkach jeżyn. A wiemy przecież, że wartość witaminowa produktów roślinnych zależy nie tylko od gatunku, lecz w wysokim stopniu także od nasłonecznienia. Jedno jest pewne, że jeżyny obok pięknego aromatu dostarczają nam wielu składników mineralnych i to tych właśnie, które przeciwdziałają zakwaszaniu organizmu.

