

Sok z aronii: jak zrobić zdrowe przetwory z polskiego superowocu?

Autor: Agata Piechota

Data: 27 sierpnia 2019

Owoce, cukier i woda – tylko tyle wystarczy, aby powstał aromatyczny sok z aronii. Ten czarny superowoc to nasz skarb narodowy. Warto więc poznać jego właściwości zdrowotne oraz dowiedzieć się, jak przygotować pyszne i zdrowe przetwory z aronii.

Nie ulega wątpliwości, że kochamy robić weki. **Z jednej strony kultywujemy w ten sposób tradycję, z drugiej – mamy świadomość tego, co jemy.** Potwierdzają to aktualne badania. *Nawet 75% Polaków deklaruje, że robi przetwory na zimę* – czytamy we „Wproście”, powołującym się na cykliczny Barometr Providenta. Szczególną popularnością cieszą się dżemy, konfitury, soki i nalewki. **Ich idealną bazą jest polska aronia.**



Aronia to polski hit eksportowy.

„Czarne złoto”, czyli właściwości aronii

Nie wszyscy wiedzą, że Polska jest największym [producentem aronii](#) na świecie. **Odpowiadamy nawet za 90% jej globalnych zbiorów.** To zaskakujące, że choć mamy go na wyciągnięcie ręki, owoc ten cieszy się większą popularnością za granicą niż u nas. Najwyższa pora to zmienić.

Warto zacząć od poznania niezwykłych właściwości zdrowotnych aronii. **Okazuje się, że można ją uznać za naturalne lekarstwo.** Zawiera bowiem masę witamin, mikroelementów i przeciwutleniaczy. Pomaga nie tylko w walce z przeziębieniem i grypą, ale również zapobiega nowotworom. Przeciwdziała także miażdżycy i chorobom serca oraz obniża ciśnienie krwi. Niewątpliwie warto więc zaopatrzyć się w te wyjątkowe owoce i wypróbować sprawdzone przepisy na przetwory z aronii.

Jak zrobić sok z aronii?

Przepisów na sok z aronii jest dokładnie tyle, ile gospodyń. Wszystkie receptury łączy jednak obecność owoców i cukru, który poprawia smak oraz przedłuża trwałość przetworu. Umyte jagody trzeba zalać odrobiną wody, aby gotując się, nie przywarły do dna garnka. **Cały czas mieszając, należy doprowadzić miksturę do wrzenia**, a później zmniejszyć ogień i czekać, aż owoce puszczą dużo cennego soku. Dla wzmocnienia aromatu można dorzucić kilka dokładnie umytych liści aronii.



Ze względu na cierpki smak, aronia smakuje najlepiej w przetworzonej formie.

Po około 30 minutach przychodzi moment na przelanie zawartości naczynia przez sitko do drugiego, czystego garnka. **Wówczas pora dodać cukier do smaku** w takiej ilości, aby otrzymany płyn stracił charakterystyczną cierpkość. Po ponownym zagotowaniu mikstury należy przelać ją do czystych butelek lub słoików i natychmiast zakręcić. Aby na dłużej zachowała świeżość, niezbędna jest pasteryzacja. Tak przygotowany sok z aronii wspomogę nasz układ odpornościowy w chłodne, zimowe wieczory.

Inne przetwory z aronii

Aronia jest świetną bazą nie tylko dla soków. **Postępuje się z nią podobnie jak z pozostałymi**

[owocami miękkimi](#). Warto jednak pamiętać o nietypowym, cierpkim smaku, który równoważy cukier bądź dodatek innych produktów. Aronia doskonale komponuje się m.in. z [jabłkami](#), [gruszkami](#) czy malinami.

Koniec lata to dobry moment na eksperymentowanie w kuchni. Zamiast sięgać po importowane owoce, lepiej zainteresować się naszym „czarnym złotem”. Tym bardziej, że korzyści zdrowotne i wyjątkowy smak polskiej aronii to tylko niektóre z jej zalet!