

## Już są pierwsze owoce jagodowe !

To jagoda kamczacka, krzew (łac. *Lonicera caerulea*) ma pierwsze owoce jagodowe, dojrzewające początkiem maja. Inna nazwa tego krzewu to wiciokrzew siny, suchodrzew siny czy borówka kamczacka. Ten jeszcze mało popularny u nas krzew jagodowy jest długowieczny i należy do rodziny *Lonicera*. Krzew pochodzi z Rosji, Chin oraz z Japonii. Występuje również w Europie - w Alpach i w Skandynawii. Owocem jest mięsista, wydłużona, wielonasienna niby-jagoda o fioletowoczarnej barwie, pokryta niebieskim, woskowym nalotem. W zależności od odmiany może mieć kształt owalny, walcowaty lub kubkowaty, osiągający długość 1,5 ÷ 2,5 cm i szerokość do 1 cm. Różne odmiany jagody charakteryzują się odmiennym smakiem, od słodko-kwaśnych po cierpkie i goryczkowe, a ich jagodowy smak w zależności od odmian może być porównany do borówki amerykańskiej. Jagoda nadaje się do bezpośredniego spożycia i także na przetwory. Można ją wykorzystywać jako dodatek do jogurtów, ciast, dżemów czy nalewek, nadaje się również do mrożenia, a w sprzedaży można ją spotkać najczęściej w formie soków i suszonych jagód.

Wymagania glebowe jagody są stosunkowo niskie. Jednakże chcąc uzyskać jak najlepsze plony należy o glebę odpowiednio zadbać. Na glebach piaszczystych zaleca się nawożenie obornikiem lub kompostem. By krzewy lepiej się zapylały sugeruje się posadzenie co najmniej dwóch odmian sadzonki jagody kamczackiej. Jagoda kamczacka jako roślina długowieczna może rosnąć nawet 30 lat, osiągając przy tym do 2 m wysokości z podobną średnicą. Na żyznej glebie z kilkuletniego krzewu można nazbierać od 2,5 kg do 5 kg owoców. Krzewy jagody kamczackiej są odporne na mróz. Krzew wytrzymuje w temperaturze do - 40°C, a kwiaty do - 7°C (przymrozek wiosenny). Jagody cechuje odporność na choroby i szkodniki. Posiada wczesne pory kwitnienia. Krzewy owocowe dojrzewają nawet przed wczesnymi truskawkami, pierwsze plony można uzyskać już w drugim roku po posadzeniu. Jagoda kamczacka zasługuje na uwagę przede wszystkim ze względu na właściwości prozdrowotne owoców, które zawierają związki fenolowe, w tym flawonoidy, kwasy fenolowe, Kwasy fenolowe przyczyniają się do zapobiegania chorobom metabolicznym takim jak cukrzyca czy choroby układu krążenia. Antocyjany wpływają m.in. na wzrok, krążenie w naczyniach włoskowatych siatkówki oka, łagodzenie stanów zapalnych i poprawę ostrości widzenia. Jagody posiadają wysoki potencjał przeciwutleniający. Polifenole usuwają wolne rodniki i hamują ich powstawanie, co pozytywnie wpływa na profilaktykę w przypadku chorób krążenia czy nowotworów. Związki polifenolowe działają także przeciwbakteryjnie. Spożywanie jagód może przyczyniać się do obniżenia ciśnienia krwi, a obecne w jagodach przeciwutleniacze redukują stres oksydacyjny, poprawiają pamięć i spowalniają starzenie się mózgu. Jest niskokaloryczna, ale bogata w składniki odżywcze. Owoce o silnym granatowym zabarwieniu charakteryzują się większą zawartością związków fenolowych niż owoce popularnych truskawek i malin. Jagoda kamczacka posiada wiele cennych witamin i składników mineralnych. W szczególności potasu (220 mg/100g), witaminy C (do 186,6 mg/100g), magnezu (24 mg/100g), manganu (0,16 mg/100g) czy miedzi (0,12 mg/100g). Ze względu na wysoką zawartość antyoksydantów, więcej witaminy C jak pomarańcze i niemal tyle samo potasu co banany, jagody kamczackie nazywane są „superowocami”. Warto więc zastanowić się nad posadzeniem w swoim ogrodzie jagody kamczackiej.

Joanna Przeworska-Erazmus