

W Beskidach nazbierasz ostrężyn!

Data publikacji: 22.08.2011 8:30

□

W tym roku w Beskidach prawdziwy urodzaj, najpierw borówki ozdobiły krzaki, niedawno mogliśmy podziwiać prawdziwy wysyp grzybów. Teraz można nazbierać też ostrężyn na kompot czy dżem – w beskidzkich lasach takie dary za darmo!

- *Dzisiaj z samego rana się wybrałem do lasu. Jest wspaniała pogoda grzybki i teraz ostrężynki leśne dochodzą. Nazbierałem przed śniadaniem wiadro 12 litrowe* – opowiada ks. Jan Byrt i dodaje że w zimie delektować się będzie można u niego zdrowym, ekologicznym sokiem. Sok ze świeżych ostrężyn ma wysoką wartość leczniczą, działa orzeźwiająco.

Ostrężyny nadają się nie tylko na sok wytwarza się z nich też dobre wina, nalewki i likiery. Są też dobre na kompoty, soki, galaretki, gęste dżemy oraz marmolady. Ponadto świetnie prezentują się jako ozdoba ciast i tortów czy deserów.

Mają też wartości lecznicze. Owoce mają wiele witamin i składników mineralnych. Wywar z liści stosuje się przy grypie i stanach podgorączkowych.

Liście i kwiaty mają właściwości lecznicze, są stosowane jako lek w walce z chorobami skóry.

Zaleca się picie soku z jeżyn na przeziębienia i drobne infekcje. Jeżyny ponadto wzmacniają organizm, są również pomocne w zwalczaniu grzybów i bakterii. Dobrze wpływa też jako inhalator na układ oddechowy.

KOD