

Czereśnie - owoc dla szpaków i dzieciaków?

Wspaniałe wyglądają, pachną i rewelacyjnie smakują i są bardzo orzeźwiające. Zjadając jeden owoc mamy ochotę na całe drzewo. Ale człowiek nie jest jedynym smakoszem tego owocu, największymi konkurentami są tu szpaki i wróble, które na dodatek wyjadają najśliczniejsze i najśłodsze czereśnie. Owoce czereśni dają nam dużo pozytywnej energii, można je nazwać uśmiechniętymi owocami.

Drzewa czereśni potrafią dożyć nawet 100 lat! Owoce pojawiają się z końcem maja i można cieszyć się nimi do połowy lipca. Z jednego drzewa można uzyskać nawet do 300 kg. Owocu, oczywiście pod warunkiem, że wcześniej szpak, czy wróbel nie dobiorą się do tego smakołyku. Natomiast drewno czereśni jest wysoko cenione jako materiał do wyrobu mebli czy fajek.

Wielu smakoszy rezygnuje z tego smakołyku, gdyż czereśnie są „nadziewane” larwami muchy – nasionnicy trześniówki. Raz w roku, w okresie, kiedy owoce bieleją, samiczka tego owada składa po jednym jajeczku i potrafi nadgryźć nawet do 100 owoców. Najwcześniejsza i najpóźniejsza odmiana czereśni są poza zasięgiem nasionnicy trześniówki, gdyż na składanie jajeczek jest jeszcze za wcześnie albo już za późno. Owoce z „nadzieniem” można na kilkanaście minut pozostawić w wodzie, a larwy opadną na dno i oczyszczony owoc jest gotowy do zjedzenia.

Smacznego!

{gallery}galerie/czeresnie{/gallery}

Występowanie i historia

Czereśnie rosły w Europie już w czasach prehistorycznych – a potwierdzają to znaleziska z okolic jeziora Constanca. Dość szybko ludzie docenili ich walory smakowe oraz lecznicze, a o zaletach tego owocu pisali autorzy starożytni. Natomiast Pliniusz (ok. 50 r. n.e.) w swoich dziełach twierdził, że czereśnie trafiły do Europy dzięki rzymskiemu wojownikowi, Lukullusowi, który przywiózł je do Rzymu z sadów, które mieściły się na terenach Kapadocji – Pontu – Persji – Iranie, a było to po zwycięstwie nad Mitrydatem, królem Pontu. Jaki by nie był początek historii czereśni, to od momentu pojawienia się tego owocu, wyhodowano wiele nowych odmian, które modyfikuje się do dnia dzisiejszego wszędzie tam, gdzie czereśnie rosną - a należy wiedzieć, że drzewa czereśni można spotkać od Azji Mniejszej aż po Norwegię.

Właściwości odżywcze i lecznicze czereśni

Leczniczą częścią czereśni jest nie tylko sam owoc, ale również szypułka oraz żywica, która wycieka z drzewa i nasiona (pestki). Czereśnie są owocami niskokalorycznymi - 100g to ok. 50 kalorii, dlatego owoc ten jest często stosowany przy wielu dietach – odchudzających, przy chorobach serca, nerek i reumatyzmie. Zjadanie świeżych czereśni sprawi, że osoby wyczerpane i słabe poczną się znacznie lepiej, warto też zwrócić uwagę na fakt, że ludzie mający wrażliwy żołądek powinni raczej jeść owoce gotowane, gdyż takie czereśnie są łatwiej strawne. Świeży sok jest bardzo dobrym lekiem na serce i naczynia krwionośne, a z kolei nalewka z czereśni (czereśniówka) jest znakomitą środkiem dla ludzi, którzy mają kłopoty żołądkowe.

Z wspomnianych już wcześniej suszonych szypulek robi się napary i herbatki, które są bardzo dobrym lekarstwem przy zapaleniach dróg moczowych, pęcherza moczowego, czy nawet nerek. Ta niepozorna część czereśni, także bardzo dobrze radzi sobie z rozpuszczaniem kamieni w nerkach i pęcherzu. Wprawdzie najskuteczniejszym lekarstwem w walce z kamicą jest ususzona, zmielona pestka wymieszana z alkoholem, to jednak stosując tę metodę należy uważać, gdyż pestki zawierają pewną ilość szkodliwych składników. Bezpieczniejszą metodą jest więc napar z szypulek, który także skutecznie radzi sobie z odłegaminowaniem oskrzeli, co w efekcie ułatwi nam oddychanie. W walce z kaszlem bardzo dobrą i skuteczną metodą jest rozpuszczenie żywicy z drzewa czereśniowego w winie, a z kolei żywica z winem i octem winnym lub jabłkowym skuteczna będzie przy leczeniu świerzb.

Skład

Woda 80%

Zawartość składników w suchej masie:

Cukry 10%,

Składniki mineralne: potas 225mg% oraz fosfor, wapń, magnez, siarka, chlor, sod, cynk, żelazo, miedź, jod

Witaminy: C, A, PP, czy wreszcie z grupy B (B1, B2, B5, B6 i 12)

Pamiętać należy także, że czereśni nie powinno się nigdy popijać wodą, bo można doprowadzić do „rewolucji żołądkowej”. Należy także ustrzegać się od jedzenia ich tuż przed posiłkiem, a w szczególności, gdy mamy ochotę na danie mięsne, gdyż czereśnia utrudnia strawienie takiego posiłku. Za to śmiało można je jeść między posiłkami, zalecałbym nawet zjedzenie czereśni zamiast posiłku, gdyż są sycące i nietuczące.

Czereśnie - owoce dla szpaków i dzieciaków

Wpisany przez Administrator
piątek, 25 listopada 2011 11:10 -
