

## **SUPER OWOC**

### **JAGODA KAMCZACKA**



Jagoda kamczacka to owoc drzewa o nazwie wiciokrzew kamczacki, odmiana wiciokrzewu siniego (*Lonicera caerulea L.*).

Wcześniej roślina ta była mało popularna z uwagi na średnio smaczne obsypujące się owoce. Obecnie cieszy się szerokim zainteresowaniem wielu hodowców, którzy na przestrzeni wielu lat stworzyli własne szczególnie smaczne i łatwiejsze w uprawie i zbiorach odmiany.



Ciemnogrnatowe, pokryte woskowym nalotem jagody w smaku są słodko-kwaśne, idealnie nadają się do spożycia na surowo, jak również na przetwory, do suszenia czy mrożenia. Zastosowanie tych owoców w przemyśle spożywczym obejmuje produkcję dżemów, wina, słodyczy i jogurtów. Ograniczeniem zwiększenia produkcji przemysłowej owoców są wysokie koszty ich pozyskiwania, związane z ręcznym zbiorem (możliwości zbioru mechanicznego są ograniczone).

## 10 POWODÓW BY POKOCHAĆ JAGODĘ KAMCZACKĄ :

1. ŁAGODZI STANY ZAPALNE.
2. KORZYSTNIE WPŁYWAJĄ NA ZDROWIE OCZU.
3. DZIAŁANIE PRZECIWNOWOTWOROWE.
4. KORZYSTNE DLA UKŁADU SERCOWO-NACZYNIOWEGO.
5. WYSOKA WARTOŚĆ ODŻYWCZA – WIELE WITAMIN I MINERAŁÓW.
6. BOGACTWO PRZECIWUTLENIACZY.
7. POMOC W WALCE Z NADCIŚNIENIEM.
8. POPRAWIA PRACĘ MÓZGU.
9. DZIAŁANIE PRZECIWCUKRZYCOWE.
10. PRZECIWDZIAŁANIE INFEKCIOM DRÓG MOCZOWYCH.



Jagoda kamczacka – na świeżo i do przerobienia





Substancje aktywne w jagodzie kamczackiej:

#### - ANTOCYJANY

Jagody kamczackie posiadają największą zawartość antocyjanów spośród wszystkich owoców jagodowych, w tym nawet więcej od aronii, borówki wysokiej czy borówki brusznicy. Jednym z najbardziej rozpowszechnionych w świecie roślinnym antocyjanów jest cyjanidyno-3-O-glukozyd. Ma działanie przeciwutleniające, przeciwzapalne, przeciwcukrzycowe i przeciwnowotworowe oraz kardioprotekcyjne.

#### - WITAMINA C

Jagoda kamczacka charakteryzuje się wysoką zawartością witaminy C. Jej zawartość waha się od 29 do 187 mg / 100 g świeżej masy. Niektóre odmiany jagody posiadają wyższą zawartość tej witaminy niż pomarańcze, truskawki, czy maliny.

#### - IRYDOIDY

Owoce jagody kamczackiej zawierają związki lecznicze zwane irydoidami. Substancje te mają działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne oraz przeciwreumatyczne. Wykorzystywane są m.in. do produkcji maści.

**Nie ulega wątpliwości, że jagoda kamczacka to cenny owoc, posiadający wiele cennych właściwości i ma różne zastosowanie. Jagody kamczackie to ciekawa alternatywa dla jagód leśnych czy borówek amerykańskich.**



Opracowała: Agnieszka Jerczek