

Sok z czarnego bzu na zimę – przepis i właściwości zdrowotne

Sok z czarnego bzu to prawdziwa bomba witaminowa, która zasługuje na stałe miejsce w zimowej apteczce każdego domu. Owoce czarnego bzu zawierają imponujący zestaw składników odżywczych, w tym witaminy A, B1, B2, B6, C i E, a także minerały takie jak potas, wapń i żelazo. Szczególnie godna uwagi jest zawartość witaminy C, która w 100 g świeżych owoców może sięgać nawet 36 mg. **Antocyjany** – związki nadające owocom charakterystyczny ciemnofioletowy kolor – wykazują silne działanie antyoksydacyjne, chroniąc komórki przed stresem oksydacyjnym i przedwczesnym starzeniem.

Domowy sok z czarnego bzu zachowuje znacznie więcej składników bioaktywnych niż produkty komercyjne, które często zawierają dodatek cukru i konserwantów.

Flawonoidy obecne w owocach czarnego bzu, w tym kwercetyna i rutyna, wzmacniają naczynia krwionośne i poprawiają krążenie. Badania z 2023 roku wykazały, że regularne spożywanie soku z czarnego bzu może obniżyć poziom cholesterolu LDL o nawet 15%, co przekłada się na zmniejszenie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych.

Naturalny immunomodulator i lek przeciwwirusowy

Sok z czarnego bzu od wieków stosowany jest jako naturalny środek wzmacniający odporność. Współczesne badania potwierdzają, że związki zawarte w owocach czarnego bzu skutecznie hamują namnażanie wirusów grypy typu A i B oraz wirusów przeziębieniowych. Mechanizm działania polega na

blokowaniu receptorów, przez które wirusy wnikają do komórek, co uniemożliwia ich replikację.

Właściwości przeciwzapalne soku z czarnego bzu wynikają z obecności kwasów fenolowych i flawonoidów, które hamują produkcję cytokin prozapalnych. Dzięki temu regularne spożywanie soku może łagodzić objawy przewlekłych stanów zapalnych, w tym bóle stawów czy dolegliwości układu pokarmowego.

W medycynie ludowej sok z czarnego bzu stosowano przy przeziębieniach, grypie, zapaleniu zatok i problemach z układem oddechowym. Przygotowując własny sok na zimę, zapewniamy sobie dostęp do naturalnego leku, który:

- Skraca czas trwania infekcji górnych dróg oddechowych średnio o 3-4 dni
- Zmniejsza nasilenie objawów grypy i przeziębienia
- Działa napotnie, co pomaga w obniżaniu gorączki
- Wspomaga oczyszczanie organizmu z toksyn

Domowy sok z czarnego bzu, w przeciwieństwie do produktów komercyjnych, nie zawiera sztucznych dodatków, które mogłyby osłabiać jego właściwości lecznicze. Przygotowany według tradycyjnych receptur zachowuje maksimum składników bioaktywnych, zapewniając najwyższą skuteczność w profilaktyce i wspomaganiu leczenia infekcji sezonowych.

Proces przygotowania soku z czarnego bzu na zimę

Optymalny termin zbioru i przygotowanie owoców

Kluczem do uzyskania wysokiej jakości soku z czarnego bzu jest zbiór owoców w **optymalnym momencie dojrzałości** – najlepiej od połowy sierpnia do końca września, gdy owoce są intensywnie

czarne, błyszczące i soczyste. Zbieranie należy przeprowadzić w suchy, słoneczny dzień, co zapewni najwyższą koncentrację składników odżywczych i aromatycznych.

Przed przystąpieniem do produkcji soku, owoce należy:

- Dokładnie oczyścić z szypułek (zawierają one substancje szkodliwe)
- Przepłukać pod bieżącą wodą
- Osuszyć na czystej ściereczce

***Wskazówka eksperta:** Owoce czarnego bzu zawierają najwięcej witaminy C i przeciwutleniaczy, gdy są w pełni dojrzałe, ale jeszcze jędrne. Przejrzałe owoce mogą fermentować, co negatywnie wpłynie na jakość soku.*

Metody przygotowania i konserwacji soku

Klasyczny przepis na sok z czarnego bzu:

- 1 kg oczyszczonych owoców czarnego bzu
- 300-400 g cukru (ilość można dostosować do preferowanej słodkości)
- 1-2 łyżki soku z cytryny (naturalny konserwant)
- Opcjonalnie: laska cynamonu, 2-3 goździki, plasterek imbiru

Proces przygotowania:

1. Owoce umieścić w garnku, dodać niewielką ilość wody (około 100 ml)
2. Gotować na małym ogniu przez 15-20 minut, mieszając i rozgniatając owoce
3. Przecedzić przez gazę lub sito wyłożone muślinem
4. Do uzyskanego soku dodać cukier i sok z cytryny
5. Ponownie zagotować, mieszając do rozpuszczenia cukru
6. Gorący sok natychmiast rozlać do *wysterylizowanych słoików*

Alternatywne wersje:

- *Sok z dodatkiem jabłek:* na 1 kg owoców bzu dodać 300 g kwaśnych jabłek, co wzbogaci smak i zwiększy wydajność
- *Sok z miodem:* zastąpić cukier 200-250 g miodu lipowego lub wielokwiatowego, dodając go do lekko przestudzonego soku (około 40°C)

Pasteryzacja jest **niezbędnym etapem** zapewniającym trwałość soku. Napełnione słoiki należy pasteryzować w temperaturze 85°C przez 15-20 minut. Prawidłowo przygotowany i przechowywany sok zachowuje świeżość przez 12-18 miesięcy w chłodnym, ciemnym miejscu.

***Ważne:** Przed spożyciem zawsze sprawdzaj czy wieczko słoika nie jest wybrzuszone oraz czy sok nie wykazuje oznak fermentacji lub pleśni. Otwarty słoik przechowuj w lodówce maksymalnie przez 7 dni.*