

---

# Jeżyny

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 4032 razy.

Są bogate w witaminy A, B, sole mineralne, potas, wapń, magnez.

Jeżyny są jednymi z najlepszych owoców, jakie ofiarowuje nam jesień. Placki z jabłkami i jeżynami, dżem i galaretką z jeżyn to przysmaki nie tylko dla dzieci. Gdziekolwiek do dziś popularny jest kordiał jeżynowy. Na bolące gardło i chrypkę dobrze jest lizać i powoli łykać łyżkę dżemu jeżynowego. Tak, jak czarne jagody, jeżyny mają działanie ściągające i antyseptyczne. Ocet winny z sokiem jeżynowym jest znakomitym środkiem na owrzodzenia błony śluzowej ust i lekką biegunkę.