

---

# Jałowiec - dobry na trawienie

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2365 razy.

Jałowiec ma bardzo skromne wymagania - rośnie zarówno na wydmach, jak i na skałach. Małe kuleczki jałowca zawierają sporo cukrów i związków mineralnych. Mają słodkawy smak i zapach.

## JAK ZBIERAĆ ?

Owoce dojrzewają późną jesienią, a zbierać je można do marca. Do jedzenia nadają się owoce dwu- i trzyletnie /na jednym krzewie spotkać można owoce dojrzałe - granatowe lub brązowoczarne i jednoroczne - zielone/. Po przymrozkach dojrzałe kuleczki łatwo opadają, podczas gdy jednoroczne mocno trzymają się na gałęziach. Lepiej więc kuleczek nie zrywać /zresztą jest to bardzo trudne, bo roślina ma kłujące igły/, ale rozłożyć pod krzakiem płachtę, na którą strząsa się owoce. Kulki suszy się dość długo, w miejscu suchym, przewiewnym, lecz ciemnym i pod dachem. Co kilka dni jagody trzeba przetrząsnąć, bo łatwo zaparzą się.

## W KUCHNI

Owoce jałowca są znakomitą przyprawą do dziczyzny, baraniny, kiszonej kapusty, ciemnych sosów i pieczonego drobiu. Kuleczki odpowiednie są do wszystkich potraw ciężko strawnych, bo ułatwiają trawienie. Nie powinno się jednak brać dużo jagód /najwyżej pół łyżeczki jagód na osobę/, bo nadmiar owoców czyni potrawę gorzką. Stosuje się go również do wyrobu rozmaitych napojów, poczynając od domowego piwa, na wódkach gatunkowych kończąc /irlandzkim dżinie czy polskiej jałowcówce/. Pędy jałowca wraz z owocami i igliwiami używa się do wędzenia mięsa i ryb.

## W LECZNICTWIE

Substancje czynne w owocach działają moczopędnie, żółciopędnie i zabójczo na bakterie wywołujące choroby dróg moczowych i przewodu pokarmowego. Leki zawierające owoce jałowca stosuje się więc przede wszystkim w chorobach nerek, ale również w niedomaganiach przewodu pokarmowego. Olejek jałowcowy jest składnikiem rozmaitych maści rozgrzewających, pomocnych przy zwalczaniu bólów reumatycznych i nerwobólach.