



Aronija za zdravje



Aronija preprečuje nastanek rakavih obolenj, ugodno vpliva na ožilje in različne druge zdravstvene težave, ki so največkrat posledica sodobnega načina življenja. Zaradi vsebnosti različnih vitaminov, mineralov in ostalih koristnih snovi jo posadite v domač vrt ali večjo posodo, ki jo lahko postavite na balkon ali teraso.

Celoten članek na:

<http://zelenisvet.com/aronija-zdravje>

Pozitivni učinki aronije na zdravje

Koristne snovi, ki jih vsebujejo plodovi aronije preprečujejo, da bi se v telesu nabirale večje količine težkih kovin in snovi, ki povzročajo rakava obolenja.

Uživanje domače aronije je dobro za vse, ki imajo težave z ožiljem, krvnim pritiskom, priporočajo pa ga tudi kot učinkovito sredstvo v boju proti različnim boleznim (vnetje ledvic, čir na želodcu, migrena, sladkorna bolezen, izlitje krvi). Čaj iz aronije priporočajo pri slabokrvnosti in močnih krvavitvah.

Posadite aronijo v domač vrt, teraso, balkon in naredite nekaj za vaše zdravje.

Vitaminski, mineralni in ostale koristne snovi v aroniji

Aronija vsebuje vitamina A in C, vitamine skupine B (B9, B2), vitamin E in K, predvsem pa zelo veliko vitamina P.

Plodovi aronije vsebujejo zelo veliko vitamina P. Ta je pomemben za pravilno delovanje in absorpcijo vitamina C in pomaga ohranjati vezivno tkivo. Vitamin P je pomemben tudi za dobro propustnost kapilar in krepi njihove stene.

Aronija vsebuje veliko antocianov (barvila), ki so viri naravnih antioksidantov in so zelo cenjeni v prehrani. V aroniji najdemo tudi betakarotene, tanine in čreslovine.

Plodovi aronije so bogati s kalcijem, kalijem, manganom, molibdenom, jodom, fosforjem in železom. Priporočamo, da jo posadite čim prej in si zagotovite nekaj dobrega za vaše zdravje.

Kako do hitrejšega, zdravega pridelka aronije?

Štiri in triletne sadike aronije so že v rodnost in rodijo takoj. Tako boste plodove občudovali že v tekočem letu. Sadike, ki so dvoletne ne rodijo takoj, saj je treba na pridelek čakati. Dvoletne sadike praviloma rodijo drugo leto po sajenju.

Za dober in hiter pridelek priporočamo, da posadite 1 x štiriletno sadiko, 2 x triletna sadiko in 3 x dvoletno sadiko različnih sort aronij. Nakup bo tako cenovno ugoden, pridelek hiter, za pestros okusov pa poskrbijo štiri različne sorte.

Glavne značilnosti posameznih sort aronij

Sorto Nero odlikujejo debelejši plodovi velikosti več kot 12 mm, ter velika rodnost. Med vsemi sortami ima največjo vsebnost antioksidantov. **Črноплоdna aronija sorta „Nero“** zori konec avgusta. Plod je okrogel in debel, grm pa poganja številne koreninske odganjke.

Črноплоdna aronija sorta „Viking“ zori konec avgusta in v začetku septembra. Sorta „Viking“ ima nekoliko manjšo koncentracijo antocianov kot sorta „Nero“.

Črноплоdna aronija sorta „Galicijanka“ zori v začetku septembra. Sorta ima nekoliko manjšo koncentracijo antocianov kot sorta „Nero“ in sorta „Viking“, dosega pa nekaj večjo rodnost kot sorta „Viking“.

Plodovi črноплоdne aronije sorte „Hugin“ zorijo od septembra do oktobra. Pokončen, manjši grm, zraste do 1,3 m in je primeren tudi za sajenje živih mej. Plodovi so sladko-kislega okusa, nekoliko manjši od sorte „Nero“.

Rastne zahteve aronije

Aronijo sadimo jeseni ali spomladi. Če sadimo več rastlin naj bo razdalja v vrsti 1,5 metra in 2,5 metra med vrstami. Sadimo jo tako globoko kot je sajena v loncu.

Aronija uspeva v vseh tipih tal. Poiščemo ji sončno lego. Proti nizkim temperaturam je povsem odporna. Zelo dobro prenaša tudi sušne razmere.

Ob pojavu suše ji dodamo organsko zastirko in poskrbimo za namakanje, saj ima v času zorenja rada več vlage kot suše. Za dober pridelek ima raje globoko in rodovitno zemljo. Zato pred sajenjem zemljo globoko prekopljemo in dodamo domač kompost ali kupljena organska gnojila.

Kako začeti?

Za dober in hiter pridelek priporočamo, da posadite 1 x štiriletno sadiko, 2 x triletno sadiko in 3 x odvoletno sadiko različnih sort. Štiriletne in triletne sadike rodijo tekoče leto. Dvoletne sadike rodijo drugo leto po sajenju.

<http://zelenisvet.com/aronija-zdravje>

© Zeleni svet



➔ Delite nasvet tudi z vašimi prijatelji!