

Dereń jadalny

W dawnej Polsce był popularnym krzewem owocowym sadzonym przy dworach i klasztorach. Traktowano go jako symbol wytworności, luksusu i powodzenia. Dziś roślina ta przeżywa prawdziwy renesans, ponieważ przypomniano sobie o jej cennych właściwościach leczniczych.

Dereń jadalny (*Cornus mas*) jest krzewem z rodziny dereniowatych, która obejmuje około 40 gatunków. W Polsce w stanie naturalnym występują jedynie dwa - dereń jadalny i dereń świdwa (*Cornus sanguinea*), ale wiele gatunków sadzonych jest jako ozdobne w ogrodach. Dereń jadalny to krzew lub drzewo o rozłożystej koronie dorastające do 3-7m. Jego liście są zielone, nakrzyżległe, jajowato-eliptyczne i lekko zastrzone na końcach. Jesienią przybierają piękny ciemnoczerwony kolor. Kwitnie pod koniec marca lub na początku kwietnia, przed rozwojem liści. Kwiaty są drobne, zebrane w baldachy, o żółtych płatkach. Owoce pojawiają się w lipcu. Są krwistoczerwone, błyszczące, podługowate, z twardą pestką i o cierpkim smaku. Są jadalne na surowo, ale najlepiej nadają się różnego rodzaju przetwory.

Owoce derenia zawierają duże ilości witamin C (ok. 200mg/100g masy), P (która wzmacnia ściany naczyń krwionośnych, poprawia przepływ krwi, obniża ciśnienie, działa przeciwalergiczenie, przeciwgrzybiczenie i przeciwnowotworowo) oraz A (poprawia wzrok, kondycję skóry, włosów i paznokci), makro- i mikroelementy, flawonoidy (działające przeciwzapalnie, przeciwutleniająco i moczopędnie), kwasy organiczne, antyoksydanty, biostymulatory, pektyny, garbniki, cukry oraz inne cenne substancje mineralne.

Herbata dereniówka ma właściwości wzmacniające organizm, reguluje pracę przewodu pokarmowego, zwiększa odporność na przeziębienia oraz stany zapalne. Aby ją przygotować należy czubatą łyżeczkę suszu z owoców zalać wrzątkiem i odstawić pod przykryciem na 15 minut. W przeciwieństwie do niektórych herbat ziołowych można ją pić bez żadnych ograniczeń.

Owoce derenia jadalnego są również doskonałym surowcem do domowej produkcji nalewek i syropów, które w medycynie ludowej uważane są za jedne z najskuteczniejszych leków przeciwgorączkowych. Do sporządzenia nalewki należy przygotować ok. 40 dag dojrzałych i zdrowych owoców, pół litra czystej wódki (najlepiej rozrobionej ze spirytusu) oraz 1,5kg cukru (najlepiej brązowego). Każdy owoc trzeba przekłuć wykałaczką (nie należy używać metalu, gdyż dereń źle na niego reaguje), wrzucić do dużego słoja, zasypać cukrem i odstawić na dobę. Następnie zalać wódką i odstawić znów na miesiąc czasu. Wstrząsać nim co kilka dni. Po miesiącu otrzymany specyfik przesączyć przez gazę i rozlać do ciemnych butelek. W dawnych czasach dereniówką leczono także podagrę i niedokrwistość.

Natomiast do sporządzenia syropu potrzebujemy

dowolnej ilości owoców, tyleż cukru (najlepiej brązowego) oraz wody. Wydrylowane owoce należy zagotować w wodzie i po 10 minutach dosypać cukru. Tyle, by powstał w miarę gęsty syrop. Gotować nadal przez jakieś 20 minut, a następnie przecedzić przez sito do drugiego garnka. Jeszcze chwilkę pogotować i rozlać gorący syrop do wyparzonych słoików lub butelek i szczelnie zakorkować. Można go pić po rozcieńczeniu z wodą, dodawać po łyżeczce do herbaty lub wymieszać z żelatyną i zrobić pyszną domową galaretkę.

Innym ciekawym i niezwykle oryginalnym pomysłem jest przepis na ocet z derenia, który z powodzeniem może zastąpić na naszym stole ocet winny. Potrzebujemy do niego 1,5kg owoców derenia, które rozgniatamy i wkładamy do trzylitrowego słoja i zalewamy 1,5l przegotowanej wody. Dodajemy do tego 20dag miodu i dwie gałązki mięty. Słój zamykamy przykrywką z gazy i odstawiamy na 2-3 miesiące w miejsce, gdzie będzie panowała temperatura pokojowa. Zawartość słoika należy często mieszać. Potem wystarczy odcedzić ocet i przelać do butelek. Z pewnością będzie to wyrób, którego nie powstydzi się żadna gospodyni.

Na koniec podam jeszcze dwa przepisy: na dżem z jabłkami i konfiturę z derenia.

Aby przygotować dżem potrzebujemy 1kg owoców derenia, 0,5kg jabłek oraz 70dag cukru (brązowego?). Obrane ze skórki jabłka kroimy na kawałki i dusimy w garnku z łyżką wody. W osobnym garnku w niewielkiej ilości wody gotujemy dereń, a następnie przecieramy przez sito, by pozbyć się pestek. Powstałą masę przelewamy do jabłek, dodajemy cukier, zagotowujemy i zdejmujemy z ognia. Gorący dżem przekładamy do słoików, a po zamknięciu odwracamy dnem do góry. Dżem będzie znakomitym dodatkiem do pasztetów, wołowiny oraz dań z dziczyzny.

Natomiast do sporządzenia konfitury przygotowujemy na 1kg owoców 2kg brązowego cukru i 1,5 szklanki wody. Umyte i przebrane owoce razem z pestkami (lub wydrylowane) wysypujemy do syropu sporządzonego z wody i cukru. Gotujemy na małym ogniu ok. 15 minut. Odstawiamy na kilkanaście godzin do wystudzenia i ewentualnie powtarzamy podgrzewanie. Następnie konfiturę przełożymy do słoików. Przetworzone owoce nadają się do dekorowania tortów i deserów, oraz jako syrop do rozcieńczania.

Karolina Sienkiewicz, studentka dietetyki