

Bardzo zdrowa jagoda

Jagoda kamczacka (wiciokrzew kamczacki) nie jest zbyt popularnym krzewem, ale warto ją uprawiać w naszych ogrodach ze względu na bardzo zdrowe owoce, które dojrzewają już po 4-6 tygodniach po kwitnieniu

Jagoda kamczacka to krzew długowieczny, mało wymagający, wytrzymały na mróz (do -35°C) i suszę.

Może rosnąć na każdej glebie, ale najkorzystniejsze jest stanowisko na glebie żyznej i przepuszczalnej, wilgotnej, lekko kwaśnej (pH 5,5-6), może być lekko zacienione. Najlepiej jednak rośnie na stanowisku słonecznym, wówczas jagody są bardziej wybarwione i słodkie. Dorasta do 1,5 m wysokości, ma sztywne, lekko wzniesione pędy.

Wegetacja rozpoczyna się bardzo wcześnie. Pąki kwiatowe pojawiają się już pod koniec marca, kwiaty są biało-żółte, miiododajne i wytrzymują przymrozki do -6°C .

Idealna roślina do przydomowych ogrodów

Miejsce, w którym chcemy posadzić jagodę kamczacką nawozimy kompostem lub obornikiem (ok. 15 kg na roślinę), mieszamy z wierzchnią warstwą gleby. Krzewy (najlepiej różnych odmian) sadzimy w dołki, wykopane w odległości 1-1,3 m, podlewamy dość obficie. Wokół roślin ściółkujemy glebę przekompostowanymi trocinami lub drobną korą.

Dalsza uprawa polega jedynie na ewentualnym podlaniu nowoposadzonych krzewów. Nie okrywamy na zimę. Jeżeli krzewy słabo się zagęszczają, możemy lekko przyciąć pędy, chociaż większość rozrasta się bardzo bujnie.

Co 3 lata (najkorzystniej jesienią) użyźniamy glebę kompostem lub obornikiem, mieszając z wierzchnią warstwą ziemi (obkopyjemy delikatnie bryłę korzeniową na głębokość 40 cm, mie-

szamy ziemię z obornikiem lub kompostem, przysypujemy dół i ubijamy).

Cięcie jagody można przeprowadzić dopiero po 4-5 latach od posadzenia w celu odmłodzenia krzewu. Usuwamy pędy najstarsze i połamane oraz część pędów drobnych. Jagoda zaczyna owocować w drugim roku po posadzeniu. Owoce nierównomiernie dojrzewają.

Samo zdrowie

Owoce są wydłużone (ok. 1 cm długości), czarne z niebieskim nalotem, smakiem przypominają nasze leśne jagody, są soczyste, kwaśno-słodkie (z lekką goryczką). Dojrzewają już pod koniec maja albo na początku czerwca (w zależności od odmiany).

Są źródłem witaminy A i C, minerałów: jodu, miedzi i żelaza, polifenoli działających przeciwutleniająco. Oprócz tego mają działania, które wzmacnia naczynie krwionośne, hamuje krwotoki, łagodzi dolegliwości

żołądkowe, pomaga w walce z nowotworami i starzeniem się organizmu, obniża ciśnienie krwi, odtruwa organizm z toksyn, metali ciężkich i leków, łagodzi skutki uboczne podczas chemioterapii, działa korzystnie na wzrok, hamuje powstawanie żylaków i zębów tłuszczowych w naczyniach żylnych, przeciwdziała cukrzycy.

Z owoców jagody kamczackiej można przygotować wiele przetworów, niezwykle smaczne jest wino lub nalewka, możemy zrobić dżem lub sok. Możemy je zjadać na surowo, np. z bitą śmietaną. Przetwory z jagody kamczackiej zachowują do 80% związków sprzyjających naszemu zdrowiu.

Napar z suszonych kwiatów zaleca się pić w czasie grypy, przeziębienia i przy zapaleniu gardła, ponieważ hamuje rozwój bakterii i wirusów.

Bożena Radziszewska
technik doradca ds. gospodarstwa wiejskiego i agroturystyki



Jagoda kamczacka jest bardzo łatwa w hodowli, odporna na chwasty i szkodniki