

## **Aronia Viking** (Aronia melanocarpa Viking)

### **OWOCE**

Ciemnogrnatowe, niemal czarne. Dojrzewają od września do listopada.

### **WARTOŚCI ZDROWOTNE OWOCÓW**

**Zawierają** witaminy C, E, A, zdrowe cukry i mikroelementy

**Szczególnie polecane dla** dbających o zdrowie – przetwory z aronii działają antynowotworowo, przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie, odtruwająco, obniżają ciśnienie krwi i oczyszczają organizm z wolnych rodników

**ZASTOSOWANIE KULINARNE:** soki, nalewki, przetwory

### **WARTO UPRAWIAĆ w ogrodzie, ponieważ...**

- Viking rodzi więcej owoców niż zwykła aronia, a sam krzew jest kompaktowy, gęsty. Jego liście są ciemnozielone, błyszczące, elegancko zaokrąglone; jesienią przyciągają wzrok przebarwiając się na purpurowo i pomarańczowo.
- Krzew radzi sobie w każdych warunkach, nawet w podmokłych miejscach. Za słoneczne stanowisko odwdzięczy się bogactwem białych, miododajnych kwiatów i obfitymi zbiorami jesienią.

## **Borówka Chandler** (Vaccinum corymbosum Chandler)

### **OWOCE**

Wyjątkowo duże – wielkości czereśni. Dojrzewają od sierpnia do października.

### **WARTOŚCI ZDROWOTNE OWOCÓW**

**Zawierają** witaminy A, B, PP, C, E i przeciwutleniacze zapobiegające nowotworom oraz chorobom oczu

**Szczególnie polecane dla:**

- dzieci, które zwykle przepadają za borówkami – a te są niezwykle duże i słodkie
- rozkojarzonych i zapominalskich – owoce poprawiają pamięć i pracę mózgu

**ZASTOSOWANIE KULINARNE:** mrożenie w całości, dżemy, przetwory

### **WARTO UPRAWIAĆ w ogrodzie, ponieważ...**

- Chandler rodzi mnóstwo okazałych owoców. Świeżymi jagodami cieszy przez długie miesiące..
- Krzew ma delikatny pokrój. Jego drobne, okrągławe liście po zbiorze owoców przebarwiają się na kolor burgunda.

## **Borówka Koralle (Vaccinium vitis-idea Koralle)**

### **OWOCE**

Duże, koralowe. Zbiór trwa od sierpnia do października.

### **WARTOŚCI ZDROWOTNE OWOCÓW**

**Zawierają** witaminę C, prowitaminę A, sole mineralne (najwięcej magnezu) oraz antyoksydanty o działaniu bakteriobójczym i przeciwwirusowym, szczególnie skuteczne przy leczeniu chorób dróg moczowych.

**Szczególnie polecane dla** osób na diecie – wspomagają odchudzanie, oczyszczające organizm, obniżają poziom cholesterolu, zapobiegają chorobom skóry

**ZASTOSOWANIE KULINARNE:** soki, syropy, dżemy, nalewki, napary, konfitury do mięs

### **WARTO UPRAWIAĆ w ogrodzie, ponieważ...**

- Koralle to wdzięczna krzewinka o drobnych listkach, którą wiosną zdobią białe kwiaty, a późnym latem i jesienią - owoce.
- Może tworzyć zielony dywan pod okapem większych roślin lub być uprawiana w donicach na balkonie lub tarasie. Doskonała roślina na nawadniane wrzosowiska i skalniaki.

## **Jagoda Goji (Jagoda licyjska) (Lycium barbarum)**

### **OWOCE**

Pomarańczowo-czerwone, elipsoidalne. Dojrzewają od sierpnia do października.

### **WARTOŚCI ZDROWOTNE OWOCÓW**

**Zawierają** witaminy C, B, E, antyoksydanty, 18 życiodajnych aminokwasów wspierających pracę mózgu i mikroelementy hamujące podział komórek nowotworowych

**Szczególnie polecane dla:**

- mężczyźni – poprawiają płodność i potencję
- wszystkich zestresowanych - jedzenie owoców Goji pomaga wyregulować poziom cholesterolu, pracę serca i ciśnienie krwi oraz hamuje procesy starzenia

**ZASTOSOWANIE KULINARNE:** suszone owoce mogą zastępować rodzynki – można dodawać je do musli, ciast, deserów, herbat ziołowych

### **WARTO UPRAWIAĆ w ogrodzie, ponieważ...**

- Odżywcze jagody Goji, nazywane przez medycynę chińską „czerwonymi diamentami” sprowadzane z Azji są drogie i trudno dostępne, tymczasem krzew rośnie szybko, jest odporny na suszę i mrozy, a w ogrodzie rodzi czyste ekologicznie owoce bez pestycydów.
- Rośliny sprawdzają się jako naturalne żywoploty, można nimi umacniać grunt na skarpach.

## Jagoda kamczacka (Lonicera kamtschatica)

### OWOCE

Zbierać je można już w maju. Są ciemnoniebieskie, cylindryczne, pokryte woskowym nalotem. W smaku słodko-kwaśne, bardzo soczyste.

### WARTOŚCI ZDROWOTNE OWOCÓW

**Zawierają** witaminę A, C, E oraz cenne mikroelementy – żelazo i jod

**Szczególnie polecane dla:**

- dzieci, które uwielbiają te wczesne, słodkie owoce
- mężczyzn – owoce bywają nazywane naturalną Viagrą, bo wzmacniają układ krwionośny i poprawiają potencję
- osób o obniżonej odporności – dzięki właściwościom antyseptycznym, antywirusowym

**ZASTOSOWANIE KULINARNE:** soki, dzemy, konfitury

### WARTO UPRAWIAĆ w ogrodzie, ponieważ...

- o Jagoda kamczacka wydaje smaczne, soczyste owoce i to najwcześniej ze wszystkich krzewów jagodowych uprawianych w Polsce.
- o Jest rośliną niewymagającą, długowieczną, która świetnie wytrzymuje mrozy i susze.

## Pigwowiec Cido (Chaenomeles japonica Cido)

### OWOCE

Duże, jasnożółte, twarde, pachnące. Dojrzewają od września. Mogą być zbierane sukcesywnie jesienią i zimą.

### WARTOŚCI ZDROWOTNE OWOCÓW

**Zawierają** prowitaminę A, dużo witaminy C, błonnik

**Szczególnie polecane dla** amatorów domowych przetworów. Z owoców pigwowca zrobić można świetne nalewki, aromatyczny sok, dzemy i marmolady (dzięki naturalnym pektynom żelującym nie wymagają dodatków)

**ZASTOSOWANIE KULINARNE:** soki, syropy, wino, nalewki, dzemy, marmolady

### WARTO UPRAWIAĆ w ogrodzie, ponieważ...

- o Cido jest miniaturowym krzewem (dorasta do 1 m wysokości) ozdobnym wiosną dzięki ogromnym czerwono-pomarańczowym kwiatom, a jesienią obsypanym pachnącymi owocami o wielkości małych jabłek.
- o Roślina ta nie jest wybredna co do gleby, świetnie rośnie na słonecznych skarpach, skalniakach.

## Róża japońska (Rosa rugosa)

### OWOCE

Krwistoczerwone, błyszczące. Można je zbierać od lipca do października. Pozostawione na krzewie stanowią w zimie cenny pokarm dla ptaków

### WARTOŚCI ZDROWOTNE OWOCÓW

**Zawierają** witaminy C, B, K, E i A oraz bioflawonidy, które poprawiają pracę naczyń krwionośnych a do tego wymiatają chorobotwórcze wolne rodniki.

#### **Szczególnie polecane dla:**

- dzieci
- osób o obniżonej odporności

**ZASTOSOWANIE KULINARNE:** soki, syropy, konfitury, dżemy, herbatki, nalewki

### WARTO UPRAWIAĆ w ogrodzie, ponieważ...

- Róża pomarszczona ma skromne wymagania, a zdoła ozdobić ogród przez niemal cały sezon, obsypana pachnącymi kwiatami, a później owocami.
- Dzięki kolczastym pędom tworzy niezawodne naturalne żywopłoty. Sprawdzi się jako pojedynczy okaz na trawniku lub na drugim planie kompozycji ogrodowej.
- Rośnie na każdym stanowisku, najobficiej owocując w pełnym słońcu.

## Żurawina Pilgrim (Vaccinium macrocarpon Pilgrim)

### OWOCE

Duże, w pięknym odcieniu czerwieni. Można je zbierać od sierpnia aż do listopada.

### WARTOŚCI ZDROWOTNE OWOCÓW

**Zawierają** witaminy C, B, A, E oraz naturalny antybiotyk o działaniu bakteriobójczym i grzybobójczym

#### **Szczególnie polecane dla:**

- tych, którzy często się przeziębiamy – owoce działają przeciwgorączkowo, leczą choroby układu moczowego.
- seniorów – częste spożywanie owoców i ich przetworów obniża ciśnienie krwi, zapobiega chorobom serca, wzmacnia komórki mózgu przed chorobami

**ZASTOSOWANIE KULINARNE:** przetwory do mięs, kisiel, soki, nalewki, suszone owoce

### WARTO UPRAWIAĆ w ogrodzie, ponieważ...

- Pilgrim jest niską, okrywową krzewinką o oryginalnym wyglądzie: ma długie, wąsate pędy pokryte drobnymi listkami, purpurowymi jesienią i zimą.
- Rodzi mnóstwo dorodnych owoców, które łatwo jest zbierać w dogodnym czasie.
- Sprawdzi się na niemal każdym stanowisku, o ile zadamy o kwaśną glebę i podlewanie. Doskonale na słoneczne stanowisko, na skalniak lub pod drzewa, a nawet do ozdobnych donic.

---

**MOCOWOC™** – kolekcja ośmiu dekoracyjnych krzewów owocowych o szczególnie cennych właściwościach smakowych, zdrowotnych i kulinarnych, oferowana od maja 2011 r. przez szkółkę Grąbczewscy. Facebook.com/MOCOWOC

**SZKÓŁKA GRĄBCZEWSKY**

Historia szkółek rodziny Grąbczewskich sięga roku 1936, w którym Leopold Grąbczewski rozpoczął produkcję krzewów róż. Obecnie szkółki znajdują się w Runowie koło Warszawy i oferują pełen asortyment roślin dostępny przez cały rok: byliny, krzewy iglaste i liściaste, drzewa alejowe. Szersze informacje o szkółkach dostępne są na stronie [www.grabczewscy.pl](http://www.grabczewscy.pl)

**Dodatkowych informacji udziela:**

Barbara Czerniawska

Tel. + 604 16 16 06

e-mail: [media@mocowoc.pl](mailto:media@mocowoc.pl)