



Proljeće i ljeto je doba jagoda jer krajem ožujka iz staklenika stižu prve crvene, sočne, primamljive jagode koja cijelo ljeto mame svojim mirisom, bojom i obiljem zdravlja. Jagoda (*Fragaria Vesca*) pripada porodici ruža, a domovina joj je u Europi. Pored divlje šumske jagode, postoje još i brojne druge uzgojene vrste s velikim i raznim oblicima plodova, kao i vrtne jagode - mjesečarke.

Jagode su idealna namirnica za razne kure čišćenja organizma i prilagodbe organizma, laganijoj, ljetnoj prehrani. Genetski program ("kod") metabolizma ljudi već je milijunima godina prilagođen proljetnom i ljetnom porastu aktivnosti - više sunca, više vitamina iz voća, više elemenata u tragovima - a sve da bismo se mogli brže i više kretati. Posebno je važno što se ne moramo prisiljavati na njihovu konzumaciju, jer njihov okrepljujući i osvježavajući okus nas jednostavno - mami. Nabrojiti ćemo samo neke od poznatih sorti koje možemo pronaći u našim dućanima i tržnicama: "Miss", "Addie", "Miranda", "Maya", "Marmola" i posebno rijetke mirisne šumske jagode.

### Djelotvorne i prehrambene vrijednosti



Svježe ubrane jagode nisu samo najukusnije, nego i sadrže vitamine i minerale neophodne našem organizmu (bez obzira što jagode sadrže skoro 90% vode), a pomažu odstranjivanje otrova iz tijela. U razdoblju zrenja jagode doslovno "pohlepno" u sebe uvlače antocijanine, crvena bojila koja u sebi sadrže karotene i čuvaju osjetljivi plod od tvari i bakterija koje bi mogle uništiti biljne stanice. Prema nekim istraživanjima jagode vode po svojim antioksidantnim svojstvima na listi od 40 vrsta voća i povrća, u kojoj se nalaze špinat, kupine i borovnice.

## Jagoda-princeza proljeća

Autor UPPT.hr

Ponedjeljak, 17 Svibanj 2010 07:45

---

- jedna porcija jagoda (cca 147 g - cca 8-10 jagoda srednje veličine) sadrži 20% preporučljive dnevne doze folne kiseline, koja je zapravo B vitamin topljiv u vodi;
- vrlo su niske kalorične vrijednosti, tako jedna šalica ima samo 35 - 50 kcal (ovisno o njihovoj slatkoći);
- interesantno je napomenuti da samo 8 jagoda osigurava količinu preporučenog dnevnog unosa vitamina C za djecu ("jagodica - bobica");
- jagode sadrže do 90% vode;
- sadrže i katehine (tanin) koji djeluje antibakterijski;
- bogate su folnom kiselinom (važnom za stvaranje krvi i rast stanica);
- bogate su kalijem;
- izuzetno su bogate manganom, supermineralom koji je potreban čitavom metabolizmu, a osobito za kosti i krvi, hrani živce i mozak, opskrbljuje kožu pigmentima, a najvažnije je što potiče proizvodnju hormona u štitnjači,
- enzimi koji su prijeko potrebni za metabolizam ne bi mogli djelovati bez mangana, a njegov nedostatak izaziva umor, bolove u zglobovima i razdražljivost, što je dovoljan razlog da kroz ovo proljetno obilje jagoda u naš organizam unesemo dovoljnu količinu tog elementa u tragovima;
- lišće i korijenje jagode sadrži djelotvorne tvari koje se koriste u farmakologiji;
- ne sadrže natrij (sol);
- potpuno su bez masti;
- sadrži mnogo dijetalnih vlakana;

## Ljekovita svojstva jagoda

Navedene djelotvorne tvari i nutritivna svojstva su dovoljna preporuka da iskoristimo vrijeme obilja jagoda, iz razloga što:

- konzumacija jagoda svaki dan (jedna porcija dnevno od cca 8 - 10 plodova) pomaže u uništavanju slobodnih radikala;
- smanjuju razinu kolesterola u krvi (dijetalna vlakna);
- smanjuju učestalost anomalija mozga i perifernog živčanog sustava, stvaranjem krvi i rastom stanica (folna kiselina);
- djeluju protuupalno i antibakterijski (katehini, C vitamin);
- odstranjuju otrove iz crijeva, ublažavajući probavne smetnje (opstipaciju, nadutost i grčeva) radi sadržaja katehina;
- jačaju imunološki sustav i pospješuju metabolizam (sadržaj C-vitamina);
- imaju diuretička svojstva i pospješuju čišćenju organizma, a ujedno i smanjuju visoki krvni tlak (radi sadržaja kalija);
- plod šumske jagode se u Starom vijeku koristio za bolji rad jetre i žučnih puteva;
- list jagode sadrži flavonoide, tanin, eterično ulje i vitamin C, a vrlo često se koristi u obliku čaja protiv proljeva, upala usne šupljine, zubnog mesa, te kao blagi diuretik, a radi se tako da se 1 gram usitnjenog lista prelije šalicom kipuće vode, stoji 10 minuta, a potom se procijedi i pije ili hladan ili topao;

## Jagoda-princeza proljeća

Autor UPPT.hr

Ponedjeljak, 17 Svibanj 2010 07:45

---

- jagode se koriste za njegu zubi, jer svježije pospješuju bjelinu zubi, i to tako da ih polako žvačemo par minuta, a nakon toga zube isperemo mlakom vodom u koju se može dodati prstohvat sode bikarbone;
- prepolovljenim jagodama možemo osvježiti lice tako da ga lagano istrljamo, a također i ublažiti opekline od sunca;

### Napomena:

Bez obzira na njihovu nutritivnu vrijednost i korisnost, jagode mogu kod ljudi (a osobito kod djece) izazvati alergijske pojave, kao npr. mjehuriće u usnoj šupljini i na usnicama, radi visoke koncentracije tanina. Zato bi bilo preporučljivo uzimati jagode iz bio uzgoja, te svakako prije konzumiranja dobro oprati u hladnoj vodi i pod laganim mlazom.

Također osobitu pozornost obratite pri kupnji uvoznih jagoda, koje svojim "ogromnim plodovima", intenzivno crvenom bojom govore o tome da su tretirane i obrađivane pesticidima, herbicidima, pojačivačima rasta, smolama, voskovima i bojama ne bi li se uzgojili što veći i sočniji plodovi.

## Jagode u kulinarstvu



Slasne, ukusne i mirisne jagode dovoljne su same po sebi, ali isto tako sastav su nebrojenih maštovitih kulinarskih inspiracija u izradi slastica (torte, kolači, sladoledi, marmelade) čiji okusi i izgled su praznik za nepce i oči svih sladokusaca. Mnogi će se složiti da su jagode od sveg voća nekako najpoželjnije ("najsenzualnije") u slatkom ruhu - tj. prekrivene šlagom ili umočene u rastopljenu čokoladu i poslužene uz bijelo vino, ili u nekim istarskim restoranima poslužene kao hladna krem juha, a da ne govorimo o jagodama i šampanjcu.

Talijani, kao majstori sladokusci (sjetimo se npr. Don Juana koji je jeo jarebice u umaku od čokolade) također "eksperimentiraju s jagodama" tako da na njih kapnu par kapi aceta balsamica kako bi im pojačali i dali neobičan okus, a isto tako kombiniraju jagoda i pršut.

## Jagoda-princeza proljeća

Autor UPPT.hr

Ponedjeljak, 17 Svibanj 2010 07:45

---

Ipak "kraljica jagoda" je šumska jagoda, koja plijeni svojim intenzivnim mirisom i posebnim okusom, te nisu bez razloga najvrijedniji sastojak deserata visoke kuhinje. No, vrijeme njihove zrelosti je vrlo kratko, za sakupljanje treba dosta vremena i volje, te im je iz tog razloga i cijena visoka.

Zanimljivosti o jagodama o kojima možda niste čuli:

- u Belgiji postoji Muzej jagoda (Musee de laF raise - Wepion sur Meuse Belgique;
  - Shakespeare ju je opisao u Othellu i iskoristio kao ukras za Desdemonin ručnik;
  - Indijanci su poznavali jagode i prije dolaska kolonizatora, i miješali ih u kruh, a nakon što su kolonizatori kušali taj kruh, načinili su svoju verziju i tako je nastao čuveni tzv. "jednostavni kolač od jagoda";
  - u doba Grka i Rimljana jagode se još nisu uzgajale, nego su rasle kao divlja biljka;
  - jagode ne rastu u tropskim krajevima;
  - godine 1454. nastao je prvi dokument o jagodi, radilo se o biljci u herbariju;
  - kraljica Anne Boleyn, druga žena Henrika VIII, koju je kasnije dao pogubiti, na vratu je imala obilježje od rođenja u obliku jagode, što su kasnije neki protumačili kao znak da je vještica;
  - u ostacima sojenica u Europi nađene su sačuvane sjemenke jagode (u jednoj jagodi je prosječno 200 sitnih sjemenki);
  - jedinstvena je po tome što svoje sjemenke nosi na vanjskoj strani, a ne na unutarnjoj;
  - jagoda je najranije voće u proljeće;
  - Hrvatska je 16.03.0.g. izdala poštansku marku s motivom jagode (*Fragaria vesca* L.) pod brojem serije 762. Hrvatska flora – Voće – Šumska jagoda<sup>1</sup>
- Igri i mašti na volju i nikad kraja kad su jagode u pitanju!

Udruga preporučuje najjednostavniji, ali i najbolji napitak za doručak i kao ljetno osvježenje "Jogurt s jagodama", a koji vas neće opteretiti dodatnim kalorijama, te hladnu tortu od jagoda i sladoled od jagoda.

Pripremila: Uppt/28.04.2010./Mirela Vidović

Izvori podataka:

- 1) Ljekovitost voća i povrća, Hrana koja liječi; autori: Klaus Oberbeil, dr.med. Christiane Lentz, Veble Commerce, Zagreb 2004;
- 2) Metro-Portal.hr (B.Govorčin);
- 3) "Zdravlje u voću" dr.med. Tina Ivković-Balja, Gospodarski list, 2000. g;

Info-jagode

[www.jagode.org](http://www.jagode.org)

[UPPT.hr](http://UPPT.hr)

Jagoda (*Fragaria Vesca*) pripada porodici ruža, a domovina joj je u Europi. Pored divlje šumske jagode, postoje još i brojne druge uzgojene vrste s velikim i raznim oblicima plodova, kao i vrtne jagode - mjesečarke. Nabrojiti ćemo samo neke od poznatih sorti koje možemo pronaći u našim dućanima i tržnicama: „Miss“, „Addie“, „Miranda“, „Maya“, „Marmola“ i posebno rijetke mirisne šumske jagode.

Općenito

Proljeće i ljeto je doba jagoda. Naime, krajem ožujka iz staklenika nam stižu prve crvene, sočne, primamljive jagode koja nas cijelo ljeto mame svojim mirisom, bojom i obiljem zdravlja. Također, jagode su idealna namirnica za razne kure čišćenja organizma i prilagodbe organizma, laganijoj, ljetnoj prehrani.

Naime, genetski program („kod“) metabolizma ljudi već je milijunima godina prilagođen proljetnom i ljetnom porastu aktivnosti - više sunca, više vitamina iz voća, više elemenata u tragovima - a sve da bismo se mogli brže i više kretati. Posebno je važno što se ne moramo prisiljavati na njihovu konzumaciju, jer njihov okrepljujući i osvježavajući okus nas jednostavno - mami.

Djelotvorne i prehranbene vrijednosti

Svježe ubrane jagode nisu samo najukusnije, nego i sadrže vitamine i minerale neophodne našem organizmu (bez obzira što jagode sadrže skoro 90% vode), a pomažu odstranjivanje otrova iz tijela. U razdoblju zrenja jagode doslovno „pohlepno“ u sebe uvlače antocijanine, crvena bojila koja u sebi sadrže karotene i čuvaju osjetljivi plod od tvari i bakterija koje bi mogle uništiti biljne stanice. Prema nekim istraživanjima jagode vode po svojim antioksidantnim svojstvima na listi od 40 vrsta voća i povrća, u kojoj se nalaze špinat, kupine i borovnice.

- Jedna porcija jagoda (cca 147 g - cca 8-10 jagoda srednje veličine) sadrži 20% preporučljive dnevne doze folne kiseline, koja je zapravo B vitamin topljiv u vodi;
- Vrlo su niske kalorične vrijednosti, tako jedna šalica ima samo 35 - 50 kcal (ovisno o njihovoj slatkoći);
- Interesantno je napomenuti da samo 8 jagoda osigurava količinu preporučenog dnevnog unosa vitamina C za djecu („jagodica - bobica“);
- jagode sadrže do 90% vode;
- sadrže i katehine (tanin) koji djeluje antibakterijski;
- bogate su folnom kiselinom (važnom za stvaranje krvi i rast stanica);

## Jagoda-princeza proljeća

Autor UPPT.hr

Ponedjeljak, 17 Svibanj 2010 07:45

---

- bogate su kalijem;
- izuzetno su bogate manganom, supermineralom koji je potreban čitavom metabolizmu, a osobito za kosti i krvi, hrani živce i mozak, opskrbljuje kožu pigmentima, a najvažnije je što potiče proizvodnju hormona u štitnjači, enzimi koji su prijeko potrebni za metabolizam ne bi mogli djelovati bez mangana, a njegov nedostatak izaziva umor, bolove u zglobovima i razdražljivost, što je dovoljan razlog da kroz ovo proljetno obilje jagoda u naš organizam unesemo dovoljnu količinu tog elementa u tragovima;
- lišće i korijenje jagode sadrži djelotvorne tvari koje se koriste u farmakologiji;
- Ne sadrže natrij (sol);
- Potpuno su bez masti;
- Sadrži mnogo dijetalnih vlakana;

### Ljekovita svojstva jagoda

Navedene djelotvorne tvari i nutritivna svojstva su dovoljna preporuka da iskoristimo vrijeme obilja jagoda, iz razloga što:

- konzumacija jagoda svaki dan (jedna porcija dnevno od cca 8 - 10 plodova) pomaže u uništavanju slobodnih radikala;
- smanjuju razinu kolesterola u krvi (dijetalna vlakna);
- smanjuju učestalost anomalija mozga i perifernog živčanog sustava, stvaranjem krvi i rastom stanica (folna kiselina);
- djeluju protuupalno i antibakterijski (katehini, C vitamin);
- odstranjuju otrove iz crijeva, ublažavajući probavne smetnje (opstipaciju, nadutost i grčeva) radi sadržaja katehina;
- jačaju imunološki sustav i pospješuju metabolizam (sadržaj C-vitamina);
- imaju diuretička svojstva i pospješuju čišćenju organizma, a ujedno i smanjuju visoki krvni tlak (radi sadržaja kalija);
- plod šumske jagode se u Starom vijeku koristio za bolji rad jetre i žučnih puteva;
- list jagode sadrži flavonoide, tanin, eterično ulje i vitamin C, a vrlo često se koristi u obliku čaja protiv proljeva, upala usne šupljine, zubnog mesa, te kao blagi diuretik, a radi se tako da se 1 gram usitnjenog lista prelije šalicom kipuće vode, stoji 10 minuta, a potom se procijedi i pije ili hladan ili topao;
- jagode se koriste za njegu zubi, jer svježije pospješuju bjelinu zubi, i to tako da ih polako žvačemo par minuta, a nakon toga zube isperemo mlakom vodom u koju se može dodati prstohvat sode bikarbone;
- prepolovljenim jagodama možemo osvježiti lice tako da ga lagano istrljamo, a također i ublažiti opekline od sunca;

### Napomena:

Bez obzira na njihovu nutritivnu vrijednost i korisnost, jagode mogu kod ljudi (a osobito kod djece) izazvati alergijske pojave, kao npr. mjehuriće u usnoj šupljini i na usnicama, radi visoke koncentracije tanina. Zato bi bilo preporučljivo uzimati jagode iz bio uzgoja, te svakako prije konzumiranja dobro oprati u hladnoj vodi i pod laganim mlazom.

Također osobitu pozornost obratite pri kupnji uvoznih jagoda, koje svojim „ogromnim plodovima“, intenzivno crvenom bojom govore o tome da su tretirane i obrađivane pesticidima, herbicidima, pojačivačima rasta, smolama, voskovima i bojama ne bi li se uzgojili što veći i sočniji plodovi.

### Jagode u kulinarstvu

Slasne, ukusne i mirisne jagode dovoljne su same po sebi, ali isto tako sastav su nebrojenih

maštovitih kulinarskih inspiracija u izradi slastica (torte, kolači, sladoledi, marmelade) čiji okusi i izgled su praznik za nepce i oči svih sladokusaca. Mnogi će se složiti da su jagode od sveg voća nekako najpoželjnije („najsenzualnije“) u slatkom ruhu - tj. prekrivene šlagom ili umočene u rastopljenu čokoladu i poslužene uz bijelo vino, ili u nekim istarskim restoranima poslužene kao hladna krem juha, a da ne govorimo o jagodama i šampanjcu.

Talijani, kao majstori sladokusci (sjetimo se npr. Don Juana koji je jeo jarebice u umaku od čokolade) također „eksperimentiraju s jagodama“ tako da na njih kapnu par kapi aceta balsamica kako bi im pojačali i dali neobičan okus, a isto tako i kombiniraju jagoda i pršut. Ipak „kraljica jagoda“ je šumska jagoda, koja plijeni svojim intenzivnim mirisom i posebnim okusom, te nisu bez razloga najvrijedniji sastojak deserata visoke kuhinje. No, vrijeme njihove zrelosti je vrlo kratko, za sakupljanje treba dosta vremena i volje, te im je iz tog razloga i cijena visoka.

Zanimljivosti o jagodama o kojima možda niste čuli:

- U Belgiji postoji Muzej jagoda (Musee de laF raise - Wepion sur Meuse Belgique;
- Shakespeare ju je opisao u Othellu i iskoristio kao ukras za Desdemonin ručnik;
- Indijanci su poznavali jagode i prije dolaska kolonizatora, i miješali ih u kruh, a nakon što su kolonizatori kušali taj kruh, načinili su svoju verziju i tako je nastao čuveni tzv. „jednostavni kolač od jagoda“.
- U doba Grka i Rimljana jagode se još nisu uzgajale, nego su rasle kao divlja biljka.
- Jagode ne rastu u tropskim krajevima.
- Godine 1454. nastao je prvi dokument o jagodi, radilo se o biljci u herbariju .
- Kraljica Anne Boleyn, druga žena Henrika VIII, koju je kasnije dao pogubiti, na vratu je imala obilježje od rođenja u obliku jagode, što su kasnije neki protumačili kao znak da je vještica.
- U ostacima sojenica u Europi nađene su sačuvane sjemenke jagode (u jednoj jagodi je prosječno 200 sitnih sjemenki);
- Jedinstvena je po tome što svoje sjemenje nosi na vanjskoj strani, a ne na unutarnjoj;
- Jagoda je najranije voće u proljeće.
- Hrvatska je 16.03.0.g. izdala poštansku marku s motivom jagode (*Fragaria vesca* L.) pod brojem serije 762. Hrvatska flora – Voće – Šumska jagoda<sup>1</sup>

Igri i mašti na volju i nikad kraja kad su jagode u pitanju!

Udruga preporučuje najjednostavniji, ali i najbolji napitak za doručak i kao ljetno osvježanje, „Jogurt s jagodama“ a koji Vas neće opteretiti dodatnim kalorijama.

Hladna torta od jagoda;

Sladoled od jagoda;

Pripremila: Uppt/28.04.2010./Mirela Vidović

Izvori podataka:

- 1) Ljekovitost voća i povrća, Hrana koja liječi; autori: Klaus Oberbeil, dr.med. Christiane Lentz, Veble Commerce, Zagreb 2004;
  - 2) Metro-Portal.hr (B.Govorčin);
  - 3) "Zdravlje u voću" dr.med. Tina Ivković-Balja, Gospodarski list,, 2000. g;
- Najopsežnija stranica o jagodama  
[www.jagode.org](http://www.jagode.org)