

Dobry owoc na jesienne słoty

Z cyklu

„Wiadomości z Ogródów Kórnickich”

Żółte owoce, przypominające kształtem niewielkie jabłka, których jednak nie sposób ugryźć... W Polsce widok ten znany jest głównie z przydomowych ogródków. Pigwa (*Cydonia oblonga* Mill.) – bo o niej tu mowa – nie jest uprawiana w naszym kraju na dużą skalę, nie używa się jej również w przetwórstwie przemysłowym. W naszym klimacie pigwa może przemarzać, nie nadaje się więc do uprawy w sadach. Krzewy tego gatunku sadzimy głównie jako rośliny ozdobne. Tymczasem niewiele owoców zasługuje na uwzględnienie w diecie tak bardzo jak właśnie pigwa, nie bez powodu zwana „polską cytryną”. Choć surowym owocom daleko do soczystości i słodczy, a ich miąższ zawiera komórki kamienne (te same, które podczas jedzenia gruszek wywołują wrażenie piasku między zębami), wyniki badań naukowych przekonują,

że kwas neochlorogenowy, który posiada zdolność zmiatania wolnych rodników. Magazynowane są w nich imponujące ilości minerałów takich jak wapń, żelazo, magnez czy potas, a ponadto witaminy z grupy B oraz witamina C, w ilościach znacznie większych niż w przypadku cytrusów.

Produkcja nalewki z pigwy polega na przetrzywaniu w etanolu rozdrobnionych owoców, w czasie którego składniki pigwy przechodzą do nalewki. Naukowcy, którzy postanowili przeanalizować ów proces stwierdzili, że już po pierwszym tygodniu do nalewki przechodzi 81,9% polifenoli, 41,4% kwasów organicznych oraz 64,9% proantocyjanidyn (związków, którym dietetycy przypisują korzystne efekty fizjologiczne przy diecie bogatej w warzywa i owoce). Jednocześnie dowiedziono, że dzięki wysokiej zawartości ostatniej z wymienionych grup związków chemicznych, wyciąg z owoców pigwy dezaktywuje wirusy grypy. Można

okreźnicy. Zespół naukowców z Portugalii, któremu udało się dowieść tych zaskakujących faktów, w swoim artykule pt. „Pierwszy raport na temat potencjału przeciwnowotworowego *Cydonia oblonga* Miller: zróżnicowane oddziaływanie antyproliferacyjne przeciwko ludzkim komórkom raka nerki i jelita grubego” zachęca do kolejnych badań w celu zwiększenia naszej wiedzy na temat potencjału przeciwnowotworowego tej interesującej rośliny.

Pigwy zwyczajnej nie mylmy jednak z pigwowcem japońskim (*Chaenomeles japonica* L.), którego owoce są mniejsze, a ponadto charakteryzuje je mniej intensywny zapach, bardziej kwaśny smak i czerwone kropki na skórze. Co ciekawe, dodatek soku z pigwowca – w przeciwieństwie do soku z pigwy – zwiększa aktywność przeciwutleniającą soku jabłkowego oraz zawartość w nim witaminy C i związków polifenolowych. Dodatek ten powoduje niestety wzrost intensywności



Pigwa zwyczajna



Pigwowiec japoński

ją, że warto spożywać je w postaci dżemów, syropów bądź nalewek. Można je dodać do mięsa, kiszzonej kapusty, ciasta. Pigwie przypisuje się właściwości przeciwzapalne, wspomaganie regulacji zaburzeń jelitowo-żołądkowych, a nawet prewencyjne działanie w chorobach układu krążenia. Owoce pigwy pomagają w stanach zapalnych jamy ustnej, gardła i żołądka, a zewnętrznie w gojeniu stanów zapalnych spojówek, odmrożeń, zajądaków, hemoroidów. Wszystko to dzięki dużej zawartości mikroelementów, pektyn, olejków eterycznych, a przede wszystkim różnych związków fenolowych. Polifenole wykazują bowiem działanie bakteriobójcze, bakteriostatyczne i przeciwwgrzybicze. Właściwości przeciwutleniające owoce pigwy zawdzięczają przede wszystkim wysokiej zawartości

zatem wnioskować, że spożywanie produktów otrzymywanych z pigwy, takich jak tradycyjna nalewka, może skutecznie zapobiegać infekcji wirusowej. Dodatkowo proantocyjanidyny hamują powstawanie stanu zapalnego gardła.

Na tym jednak nie kończy się zbawienne działanie pigwy na nasze zdrowie. Otóż prowadzone obecnie badania pokazują, że jej owoce posiadają właściwości antynowotworowe. Udowodniono, że ekstrakt z nasion pigwy hamuje rozwój raka jelita grubego oraz raka nerek, który jest wysoce oporny na działanie chemioterapii. Z kolei liście zawierają najwyższą zawartość polifenoli, które najprawdopodobniej odpowiadają za niezwykle silną aktywność przeciwnowotworową, zwłaszcza w przypadku raka

kwaśnego smaku, wraz z jednoczesnym osłabieniem jabłkowego aromatu. Kupując konfitury z pigwy warto zwrócić uwagę na etykietkę umieszczoną na słoiczku, niezwykle często bowiem producenci chwalą się pigwą na okładce, podczas gdy w składzie konfitury podają, iż dominuje owoc pigwowca.

Przetwory z pigwy to rewelacyjny sposób nie tylko na osłodzenie jesiennej słoty. Poza tym, że zachwycają walorami smakowymi, dbają one również o stan naszego zdrowia. W deszczowe popołudnia nie skąpmy sobie zatem powideł z „polskiej cytryny”!

♦ Joanna Kijowska-Oberc
Instytut Dendrologii PAN