

## Drzewa, które pomagają naszemu zdrowiu

### Borówka wysoka

(*Vaccinium corymbosum*)



Borówka wysoka należy botanicznie do rodziny wrzosowatych. Botanicy określili około 200 gatunków rosnących dziko w Ameryce Północnej, Europie i Azji. Spotyka się je zarówno w rejonach tropikalnych, jak i daleko na północy, w rejonie koła podbiegunowego. W Polsce znane są powszechnie 4 gatunki: borówka czernica (czarne jagody), borówka brusznica (czerwone jagody), borówka błotna i żurawina błotna. Najbardziej rozpowszechnionym gatunkiem w naszym kraju jest borówka czernica, która jest ważnym towarem eksportowym. Rośnie ona, jak wiemy, dziko w lasach na glebach próchnicznych i kwaśnych. Krzewinki wyrastają do 50 cm wysokości. W niektórych latach borówki te owocują słabo, ponieważ w okresie kwitnienia przemarzają im kwiaty.

Natomiast kwiaty borówki wysokiej (amerykańskiej), która ma owoce podobne do borówki czernicy, tylko o wiele większe, są bardziej wytrzymałe na mróz. U borówki wysokiej istnieje duże zróżnicowanie siły wzrostu krzewów i wielkości jagód. Prace nad „udomowieniem” i selekcją odmian uprawnych rozpoczęto w latach 1906-1910 w Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej, skąd odmiany uprawne zostały sprowadzone do Polski.

Dlatego też niektórzy nazywają uprawianą u nas odmianę borówką amerykańską. Uprawną borówką wysoka jest krzewem długowiecznym – może rosnąć 20 do 30 lat. Osiąga wysokość do 150 – 200 cm. Pokrój krzewów jest wzniesiony lub rozłożysty. Jednoroczne pędy wyrastają z podstawy krzewu lub szypki korzeniowej i zmieniają zabarwienie od zielonego przez jasnopopielate do brunatnoczerwonego. Pędy te decydują o intensywności kwitnienia i owocowania. Kształt krzewu można modyfikować przez odpowiednie cięcie, które jest jednym z podstawowych zabiegów w uprawie tej borówki. Nowe pędy wyrastają z szypki korzeniowej lub z nasady starych pędów i korzeni szkieletowych. W następnym roku wiosną z pąków bocznych rozmieszczonych na długopędach wyrastają krótkopędy długości 5-20 cm, na których w połowie lata tworzą się pąki kwiatowe. Są one głównie w górnej części pędu i noszą nazwę szczytowych. Tuż przed opadnięciem liści, późną jesienią, można je łatwo odróżnić od pąków liściowych. Pąk kwiatowy jest złożony z 5-10 kwiatów, tworzących grono. Podobnie jak porzeczki czarnej, cięcie borówki polega głównie na prześwietleniu, aby krzewowi nadać luźną budowę. Przeciętnie liczba głównych pędów w krzewie powinna wynosić 6-8. W pierwszej kolejności wycina się pędy najstarsze, pozostawiając w krzewie najwyżej 2-3 pędy trzy lub czteroletnie. Resztę muszą stanowić pędy dwuletnie i jednoroczne. Posadzone krzewy przez pierwsze trzy lata nie powinny być prawie cięte, poza cięciem wykonanym bezpośrednio po przesadzeniu.

Borówka wymaga gleb lekkich, piaszczysto-gliniastych, kwaśnych (PH 4,5-5,5), bogatych w substancję organiczną, wilgotnych. Borówka wysoka ma bardzo duże wymagania wodne i najlepiej czuje się, gdy poziom wody gruntowej wynosi około 60 cm. W naszych warunkach glebowych należy wykopać dołek o głębokości około 30 cm i wymiarach 50-60 cm w kwadracie. Do dołka wysypujemy torf o PH 4,5-5,5 (kwaśny) i w środek sadzimy borówkę 2-3 cm głębiej niż rosła w doniczce. Zawsze podlewamy po posadzeniu (wcześniej również podlewamy przygotowaną ziemię do sadzenia). Pamiętajmy, że borówka posiada płytki i drobny system korzeniowy.

Sadzimy co najmniej 3 różne odmiany, aby zapewnić dobre zapylenie oraz rozciągłość w dojrzewaniu owoców. Borówka wysoka zaczyna owocować w drugim lub trzecim roku po posadzeniu. Po



wejściu w pełnię owocowania zbiera się 2,5-5 kg owoców z krzewu. Odległość pomiędzy krzewami winna wynosić 12-150 cm. Do sadzenia najlepiej nadają się sadzonki 3-4 letnie. Borówka nie lubi zacienienia lub pełnego słońca. Najlepszym sposobem pielęgnacji gleby jest jej ściółkowanie materiałem organicznym, który stwarza dla krzewu korzystne, zbliżone do naturalnych warunki wzrostu. Stosowanie ściółek organicznych ma wiele zalet: zmniejsza straty wody, ogranicza wyrastanie chwastów, wzbogaca glebę w próchnicę, sprzyja grzybom mikoryzowym, dostarcza roślinom łatwo przyswajalnych składników mineralnych, ułatwia utrzymanie odpowiedniego PH gleby, w bezśnieżne zimy chroni korzenie przed przemarzeniem. Najlepszym materiałem ściółkowym są przekompostowane trociny z drzew iglastych i rozdrobniona kora sosnowa.

#### **Jak postępować z trocinami:**

Po rozłożeniu na ziemi świeże, pozyskane z tartaku trociny są zasiedlone przez mikroorganizmy, które do rozwoju potrzebują azotu. Ponieważ nie ma go w trocinach, wykorzystują ten z gleby, przez co doprowadzają do tzw. ogłodzenia krzewów i w skrajnych przypadkach ich zamierania. Zjawisko to jest szczególnie niebezpieczne w pierwszym roku po posadzeniu. Świeże trociny sypać warstwami na grubszą folię, przesypując je moczniakiem, siarczanem amonu lub saletrą amonową oraz polewając wodą, całość 2-3 razy przemieszać w sezonie, dbać, by były lekko wilgotne. Po dwóch latach rozsypujemy pod krzaki borówek. Owoce borówki zjadamy świeże, robimy dzemy, wino lub nalewki.

#### **Wino z czarnych jagód**

1-2 kg dojrzałych owoców, cukier, pożywka i drożdże winiarskie. Owoce przebrać, usuwając

niedojrzałe, nadgnite i słabo wykształtowane. Umyć, starannie wypłukać i odsączyć. Zasypać 1 kg cukru w dużym gąsiorze, przykryć niezbyt szczelnie i postawić na słońcu, wstrząsając co pewien czas. Po mniej więcej 2 tygodniach zlać sok. Odmierzyć taką samą objętość wody i połączyć z sokiem. Na każdy litr płynu dodać około 200 g cukru. Podgrzać i powtórnie zalać owoce w gąsiorze. Przygotować drożdże i pożywkę wg przepisu na opakowaniu, dodać i odstawić w ciepłe miejsce. Po mniej więcej 6 tygodniach ściągnąć wino rurką, dokonując tego zabiegu dwu-, - trzykrotnie. Sklarowane wino przelać do butelek. Dojzewa ono 1 rok. Podawać po kieliszku przy skłonnościach do cukrzycy. Najlepsze do wina z czarnych jagód są drożdże typu Malaga lub Madera. Najsmaczniejsze jest wino trzyletnie, zachowuje właściwości lecznicze najwyżej 5 lat.

#### **Nalewka z czarnych jagód**

0,5 kg świeżych owoców  
2 szklanki spirytusu  
250 g cukru

Jagody umyć i dokładnie osuszyć najpierw na sicie a później rozsypane na ściereczce lub papierowym ręczniku. Przełożyć do słoja przesypując je cukrem. Zalać spirytusem i postawić w ciemnym miejscu na 6 tygodni. Co kilka dni poruszać słojem, by jej zawartość się wymieszała. Przefiltrować przez sito wyłożone bibułą. Przebrać do butelek z ciemnego szkła. Po 2 miesiącach można używać nalewki.

Zażywać raz dziennie przy biegunkach, również pochodzenia bakteryjnego, po łyżce stołowej dodanej do połowy szklanki naparu z mięty.

Zwolennicy medycyny niekonwencjonalnej przypisują tej nalewce również działanie oczyszczające organizm z toksyn. Znana jest też nieco inna wersja tego przepisu. Owoce zalewa się czystą wódką i stawia na nasłonecznionym oknie. Potem postępuje się podobnie jak w powyższym przepisie.

Podobne działanie przeciwbiegunkowe mają odwary z suszonych owoców lub liści czernicy.



Opracował Zygmunta Lira

#### **Bibliografia:**

*Encyklopedia ogrodnicza, Na działce i w ogrodzie, Witold Lenkiewicz, Nalewki lecznicze, Alina Stradecka*