



## Tema meseca maja: **JAGODE**

Jagodnjak je večletni zelni grmič, ki ga sestavljata podzemni organ in nadzemni del, ki ga sestavlja steblo, listi, živice in rodni organi. Plod jagodnjaka ni jagoda v botaničnem pomenu, temveč je birni plod, ki je sestavljen iz številnih posameznih plodičev, ki se razvijejo iz cvetišča in so posejane s plodički. Botanično so jagode tako plodovi plodovk.<sup>1</sup>

Jagode sodijo med jagodičevje. Sadeži različnih vrst se razlikujejo po obliki in barvi. Široka paleta sega od divje gozdne jagode z majhnimi plodovi do velike gojene jagode. Barva sadeža je lahko svetlo rdeča ali temno rdeča, izredna aroma pa je skupna vsem sortam jagod. Jagode vsebujejo veliko mineralov (železo, natrij, kalcij, fosfor), različne sadne kisline, provitamin A ter vitamine B1, B2 in C.<sup>2</sup>

Ločimo gozdne jagode, vrtno jagode in med slednjimi veliko sort.

Sorte vrtnih jagod:

- Mis,
- Clery,
- Queen,
- Alba,
- Madeleine,
- Lia,
- Maya,
- Antea,
- Eva,
- Asia,
- Dosa,
- Patty,
- Elsanta,
- Marmolada,
- Onda,
- Roxsana,
- Gemma,
- Arosa,
- Idea,
- Thuchampion,
- Record.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> <https://sl.wikipedia.org/wiki/Jagodnjak>

<sup>2</sup> <http://www.cornus.si/jagode.html>

<sup>3</sup> <http://www.rast-bs.si/katalog/jagodicevje/jagoda/407>



Slika 1: Jagode <sup>4</sup>

## Sajenje jagod

Jagodam namestite s soncem obsijano lego. Tudi malo sence jim ne bo preveč škodilo, saj je njihovo prvotno poreklo gozd. Potrebujemo pa dobro odcedno, s humusom bogato zemljo. Gredice pred sajenjem prerahljajte in pognojite s kompostom ali kompostiranim hlevskim gnojem. V težkih in zbitih tleh, kjer zastaja voda, jagode ne bodo uspeval. V takem primeru raje uredite dvignjeno gredo z dobro vrtno prstjo pomešane s kompostom.

Ko načrtujete gredice z jagodami, ne pozabite, da lahko rastejo na istem mestu le tri do štiri leta. Dalj časa ni priporočljivo, saj so jagode občutljive na bolezni, katerih glivice prezimijo v zemlji. Predvsem siva plesen, ki povzroča gnilobo plodov, je zelo pogosta. Z leti se sadike tudi izrodijo in vedno slabše rodijo.

Vsako leto zasadite po eno novo gredico ali vsaj vrstico mladih jagod. Tako jagodni nasad stalno obnavljate. Ko v vrtu že imate posajene jagode, si jih lahko razmnožite sami. Mladike jemljite samo iz enoletnih rastlin, torej z jagod, ki ste jih posadili prejšnje leto. Najprej nasad jagod s pomočjo grabelj prečešite in s tem odstranite vso odmrlo in odpadlo listje. Na očiščene gredi takoj bolje vidimo, da so se rastline kar precej razrasle. Jagodni grmiček namreč preko leta naredi mnogo pritlik ali živic, ki odganjajo na vse strani. V dotiku z zemljo iz živice navzdol poženejo korenine, navzgor pa mladi listi. Nastanejo nove mlade rastline, ki so primerne za sadike. Za razmnoževanje uporabite vedno le rastline, ki raste prva od matičnega grma. Ta je po navadi najmočnejša. Živico prerežite, rastline previdno s čim več zemlje izkopljite in jo posadite na novo urejeno gredo. <sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> <https://www.bodieko.si/jagode-borovnice-brusnice-jagodicevje>

<sup>5</sup> [http://www.cvetlicna.si/CVET,,sadni\\_vrt,poletno-sajenje-jagod.htm](http://www.cvetlicna.si/CVET,,sadni_vrt,poletno-sajenje-jagod.htm)



# DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

Jagode sadite na grede z 20 do 30 cm razmika. Rastline posadite tako, da iz zemlje gleda le zgornja tretjina koreninskega vratu. Če padavine sperejo zemljo s koreninskega vratu, dosujte novo. V nasprotnem se rastlina posuši. Spomladi tla med jagodami pokrijte z zastirkjo iz slame. Slama bo zadrževala vlago v tleh in preprečevala rast plevela, hkrati pa preprečila, da bi težki dozorevajoči plodovi prišli v stik z zemljo in začeli gniti.<sup>6</sup>

## Obiranje jagod

Jagode v odvisnosti od izbrane tehnologije, sort, časa sajenja in lege nasada, lahko v Sloveniji obiramo skoraj preko celega leta. Pomembno je, da obiramo tehnološko zrele plodove, ki so razvili okus in vsebnost sladkorja do končne, sortne značilne vrednosti. Pri obiranju moramo paziti, da so plodovi čisti in nepoškodovani. Navadno obiramo neposredno v prodajno embalažo.<sup>7</sup>

## Shranjevanje

- V hladilniku jih hranimo do 2 dni, pa še tedaj jih položimo na podlago iz papirnate kuhinjske brisače. Pred serviranjem jih segrejemo na sobno temperaturo.
- Zamrzovanje 1. Oprane posušene in očiščene zložimo na pladenj in zamrznemo. Zamrznjene izgubijo opazen del arome, ker ob zamrzovanju popokajo celične stene.
- Zamrzovanje 2. Oprane, posušene in očiščene posladkamo, prekrijemo z limoninim sokom, premešamo in mariniramo nekaj ur. Skupaj s sokom jih zapakiramo v vrečke in zamrznemo.
- Zamrzovanje 3. 500 gramov opranih, posušenih in očiščenih jagod zmiksamo. Pireju primešamo 200 gramov sladkorja in sok polovice limone.
- Jagode lahko posušimo, bodisi v pečici, na soncu ali v sušilniku sadja. Posušene so odlični dodatek k kosmičem, piškotom in jogurtu.<sup>8</sup>

## Bolezni jagod

- Jagodova pepelovka
- Siva plesen
- Pegavost
- Bakterijske bolezni



Slika 2: Pegavost jagod<sup>9</sup>

<sup>6</sup> [http://www.cvetlicna.si/CVET,,sadni\\_vrt,poletno-sajenje-jagod.htm](http://www.cvetlicna.si/CVET,,sadni_vrt,poletno-sajenje-jagod.htm)

<sup>7</sup> <https://lj.kgzs.si/Portals/1/strokovni-nasveti/sadjarstvo/TEHNOLOSKI-LIST-PRIDELAVA-JAGOD-PREGLEDAN.pdf>

<sup>8</sup> <http://www.gurman.eu/leksikon.php?S=7&Article=901>

<sup>9</sup> <http://www.klubgaia.com/si/sos/bolezni>



# DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

## Škodljivci

- Pršice
- Jagodova pršica
- Resarji, cvetlični, tobakov
- Plodova vinska mušica
- Rastlinjakov ščitkar
- Stenice
- Jajčasti rilčkar
- Jagodov cvetožer
- Uši
- Polži
- Divjad
- Miši
- Voluharji<sup>10</sup>

## Izdelki iz jagod:

- Jagodna marmelada (je sadni pripravek z veliko sladkorja. Naredimo jo skupaj iz vsakega sadja) <sup>11</sup>
- Jagodni sirup (je večja količina sladil v tekočini in sicer gosta raztopina sladkorja, navadno v vodi, raztopina sadnega izvlečka z veliko sladkorja) <sup>12</sup>
- Jagodni sok (se pridobiva iz ene ali več različnih vrst svežega ali zamrznjenega sadja ter z dodatkom enake količine vode) <sup>13</sup>
- Jagodni jogurt (je mlečni proizvod, ki nastane z bakterijsko fermentacijo mleka z dodatkom jagod)
- Jagodni sladoled (je ledeni desert sestavljen iz mleka, sladkorja, smetane in raznih dodatkov, predvsem sadja in arom) <sup>14</sup>
- Pecivo iz jagod.



Slika 3: Pecivo z jagodami <sup>15</sup>

<sup>10</sup> [http://www.kis.si/f/docs/Dogodki\\_OSVV/Novljan\\_Skrlavaj.pdf](http://www.kis.si/f/docs/Dogodki_OSVV/Novljan_Skrlavaj.pdf)

<sup>11</sup> <https://sl.wikipedia.org/wiki/Marmelada>

<sup>12</sup> <https://sl.wikipedia.org/wiki/Sirup>

<sup>13</sup> <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2001-01-0566/pravilnik-o-kakovosti-sadnih-sokov-in-podobnih-sadnih-izdelkov>

<sup>14</sup> <https://sl.wikipedia.org/wiki/Sladoled>

<sup>15</sup> <https://zivotnimagazin.com/lifestyle/recepti/5-fantasticnih-recepta-za-kolace-s-jagodama-4471.html>



## Zdravje v jagodah

V naravni medicini so v uporabi gozdne jagode, saj po kvaliteti in hranljivih snoveh močno prekašajo gojene vrtno jagode. Prekašajo jih tudi po vsebnosti vitaminov. Njihova zdravilnost dokazuje tudi dejstvo, da redno uživanje jagod deluje odvajalno in čistilno ter krepi celoten organizem. Izvrstne so za nego kože.

V zdravilstvu in zeliščarstvu imajo širok spekter uporabe.

- Jagode priporočajo slabokrvnim osebam.
- Korenine in listje gozdne jagode uporabljamo kot sredstvo proti driski. Iz listja lahko naredimo čaj.
- Svež plod gozdne jagode z mlekom, vinom ali limoninim sokom pomaga ledvičnim bolnikom, zdravi zlatenico in krepi srce.
- Jagode proti bolečinam v želodcu: liter jedilnega olja damo kilogram gozdnih ali vrtnih jagod in pustimo na soncu dva meseca. Uživamo po eno jušno žlico trikrat dnevno.
- Jagode za čiščenje ledvičnih, žolčnih kamnov in mehurja: če imamo težave z ledvicami in žolčnim mehurjem, je treba vsak dan pojesti po 1 kg zrelih gozdnih jagod z jogurtom, vinom ali limoninim sokom. Zunaj sezone uporabljamo tudi sušene jagode ali jagodni sok ali marmelado.
- Jagode proti diareji: pri lažji diareji 15 kg korenin jagod kuhamo 5 min. v četrt litra vode, pustimo pokrito še 10 – 15 min, potem pa precedimo in pijemo toplo nekajkrat dnevno. Pri hujši diareji kuhamo 400 g jagodnega listja v 1,5 litra dobrega domačega žganja, dokler se napol ne skuha. Pijemo eno kavno skodelico vsake 2 – 3 ure.
- Jagode za čiščenje krvi: napravimo mešanico dveh jušnih žlic sesekljanih listov in korenin jagod ter 1 jušno žlico sesekljanih listov rožmarina.
- Jagode uporabljamo tudi proti ledvičnim boleznim, hemoroidom in arteriosklerozi, kožnim obolenjem, čiru na želodcu, slabokrvnost, za nižanje visokega krvnega tlaka, živčne napetosti in za boljšo prebavo.<sup>16</sup>

Žal pa jagode niso primerne za vse. Nekateri ljudje so na jagode namreč alergični. Alergen, ki sproža reakcijo, naj bi bil povezan z rdečo barvo.<sup>17</sup>

Jagode so bogate s folno kislino (vitamin B8), ki je pomembna za nastajanje krvi in celic nasploh. Dragocene pa so tudi zaradi visokih vrednosti mangana, ki sodeluje pri večini presnovnih procesov in je pomemben tako za kri in čvrste kosti, kot tudi za dobro delovanje živčevja. Če nam tega elementa primanjkuje, smo utrujeni, bolijo nas sklepi, smo razdraženi in dovzetni za stres. Da pa je mangan tako pomemben, so odkrili šele pred kratkim, vendar lahko dnevne potrebe po tem elementu zadovoljimo že s četrt kilograma jagod na dan.

Njihovo zdravilnost dokazuje tudi dejstvo, da redno uživanje jagod deluje odvajalno in čistilno ter krepi celoten organizem. Izvrstne so tudi za nego vaše kože. Vračajo ji sijaj, prožnost in čistijo pore, z jagodami pa si lahko umijete zobe. Rdeče jagode imajo še eno zelo pomembno lastnost – so namreč močan afrodiziak.<sup>18</sup>

**Katja Marič, ekon.**

<sup>16</sup> <http://www.pozitivke.net/article.php/Jagode-Lepota-Zdravje>

<sup>17</sup> <http://www.substral.si/vasa-vprasanja/aktualna-opravila/vrtne-jagode-maj/>

<sup>18</sup> <https://www.kulinarika.net/zdravie/hrana-in-zdravie/225/jagode/>