

Borovnice – modri safirji domačih gozdov

Verjetno nihče od nas še nikoli ni našel modrega diamanta, smo pa vsi že videli, nabrali in se do sitega najedli gozdnih borovnic oziroma črnice kot jih ponekod imenujejo.

Borovnice (*Vaccinium myrtillus* L.), ki jih imenujemo tudi evropske borovnice, so pomembne samonikle rastline naših gozdov. Sodiijo v družino vresovk, z borovnicami pa so porasli svetli gozdovi severne Evrope, Azije, najdemo jih tudi na Grenlandiji in v Severni Ameriki. Pri nas rastejo skoraj povsod, le da so plodovi na ugodnejših rastiščih debelejši in imajo značilen siv popr. Najbolje uspevajo v vlažnih iglastih in zakisanih listnatih gozdovih, povsod kjer tla niso apnenčasta in so dobro osončena. Borovnica zraste v manjši, do pol metra visok polgrm z zelenimi vejicami, ki se spomladi olistajo z nežnimi svetlo zelenimi lističi. Listi so manjši, jajčaste oblike, cvetovi so manj opazni, zelenkasto do rdečkasto obarvani, drobni, veliki le nekaj milimetrov. Cveti od aprila do avgusta, odvisno od nadmorske višine, konec junija pa nas na nižje ležečih predelih že razveselijo prvi zreli plodovi. Borovnice imajo temno rdeče meso ter trda drobna semena, ki so velika od 5 do 10 mm. V naših gozdovih najdemo na videz različne borovnice. Tiste, ki uspevajo na sončnih humusnih rastiščih imajo velike sladke plodove s sivim poprhom. Te so bile od nekdaj najbolj cenjene. V senčnih legah rastejo grmički, ki obrodijo drobne črne svetlikajoče se plodove, ti veljajo za manj kakovostne. Včasih so rekli, da je te opazila kača in jih niso nabirali. Ste vedeli, da v naših gozdovih rastejo tudi mutanti modre gozdne borovnice, ki imajo to zanimivo lastnost, da so bele barve. Ti grmi so izredno redki in so že od nekdaj veljali za nekaj posebnega, zato so bili tudi izredno cenjeni. Bodite pozorni, ko se sprehajate po naših gozdovih. Če naletite na plodove svetlo zeleno belkaste barve, boste morda pomislili, da še niso dozoreli ali pa jih niti ne boste opazili. V primerjavi s klasično modro gozdno borovnico so bele borovnice izrazito slajšega okusa, plodovi pa so malo manjši. Že res, da so bele slajše, imajo pa modre borovnice zato večje vsebnosti tako imenovanih rastlinskih sekundarnih metabolitov. To so na primer modra barvila iz skupine antocianinov, flavonoli, flavanoli in hidroksicimetne kisline, ki skupaj z vitamini krepijo na naš imunski sistem. Vsebujejo veliko železa, kalija in kalcija ter drugih pomembnih mineralnih snovi. Med vitamini prevladujejo vitamini B-kompleksa, ter vitamini C, A in E. Dobro je vedeti, da vsebnost vitaminov po obiranju počasi pada, zato priporočam, da borovnice, bele ali modre, uživajte kar se da sveže. Najbolje bo, da se na malico odpravite kar do bližnjega gozda. Na tak način boste poskrbeli za fizično kondicijo, okrepili imunski sistem ter ob prijetni družbi poskrbeli tudi za svoje duševno zdravje. Čeprav je cena borovnic bistveno nižja od dragocenih modrih safirjev, je njihova vrednost za nas in naše zdravje neprecenljiva.

Dr. Nika Cvelbar Weber
Kmetijski inštitut Slovenije

PROGRAM
RAZVOJA
PODEŽELJA



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje



Mutant modre gozdne borovnice z belimi oz. neobarvanimi, a že zreli plodovi.
(foto: N.Cvelbar Weber)



Plodovi klasične modre gozdne borovnice tik pred obiranjem.
(foto: N.Cvelbar Weber)