

Jabłko

to kulisty owoc jabłoni o soczystym i chrupkim miąższu.

Smak dojrzałych jabłek jest słodko-kwaskowaty, rozmaite odmiany mogą być bardziej lub mniej słodkie lub kwaśne. Jabłka są kształtem zbliżone do kuli, z zagłębieniem na szczycie, z którego wystaje ogonek, na którym jabłko rośnie na drzewie, oraz z wylotem gniazda nasiennego u dołu. Przeciętne jabłko waży około 150 gramów. Miąższ jabłka jest sztywny, chrupki i pełny przezroczystego soku.

Po długim przechowywaniu jabłko staje się miękkie i pomarszczone, ale nadal jadalne. Skórka jabłka jest gładka i cienka, ściśle przylegająca do miąższu, dająca się obierać lub polerować. Kolor skórki jabłka występuje w odcieniach zieleni, a po dojrzeniu również żółci lub czerwieni, często zmieszanych ze sobą. Kolor miąższu jest bardzo jasny, zbliżony do białego. Jabłka mogą ulec obiciu, po czym miejsce obicia staje się miękkie i brązowe, a miąższ pod obiciem zaczyna się psuć i tracić właściwości odżywcze. Po pokrojeniu lub obraniu z dostępem do tlenu miąższ jabłka zaczyna utleniać się na powierzchni, która zmienia kolor na brązowy. Dojrzałe jabłka wydzielają lekko wyczuwalny, słodkawy zapach.

Źródło: WIKIPEDIA

Odmiany jabłoni

Antonówka - bardzo stara odmiana pochodząca z Rosji

Delikates - polska odmiana uprawna jabłoni domowej

Gala - pochodząca z Nowej Zelandii

Golden Delicious - odmiana uprawna wyselekcjonowana w 1890 r w USA

Granny Smith - odmiana jabłoni wyhodowana w 1968 r w Australii

Lobo - otrzymana w Kanadzie około 1900 roku jako siewka odmiany McIntosh

McIntosh - odmiana uprawna znaleziona w Kanadzie w roku 1796 jako siewka odmiany Famous

Papierowka - odmiana uprawna pochodząca z rejonów nadbałtyckich

Renety - to stara grupa odmian uprawnych jabłoni domowej

Rubin- otrzymana w 1960 r w Czechach ze skrzyżowania odmian Lord Lambourne i Golden Delicious

Szampion- otrzymana w 1960 r w Czechach jako krzyżówka odmian Golden Delicious i Koks pomarańczowa

Ligol- odmiana wyselekcjonowana w Instytucie Sadownictwa i Kwaciarstwa w Skierniewicach jako mieszaniec odmian „Linda” i „Golden Delicious”.

Źródło: WIKIPEDIA

Wartości odżywcze

Świeże, nieuszkodzone jabłka zawierają pewną ilość **witaminy C**, **większość innych witamin i minerałów**, dużą ilość **błonnik** roślinnego, **kwercetynę**, a także **pektynę**. Przy obróbce cieplnej jabłek witaminy wodorozpuszczalne ulegają rozkładowi.

Świeże jabłka są źródłem **węglowodanów** w tym **błonnik**. Jak wiele innych owoców, spożywane na surowo jabłka mają niską wartość na indeksie glikemicznym (fruktoza i inne cukry uwalniają się powoli z błonnik, przez co zawartość cukru we krwi konsumenta rośnie wolno, bez nagłych odchyłeń) zatem są zdatne do spożywania przez osoby chorujące na cukrzycę lub hipoglikemię.

Nie dotyczy to soku jabłkowego po oddzieleniu błonnik, gdzie wartość na indeksie glikemicznym ulega sporemu podwyższeniu.

Źródło: WIKIPEDIA

Przysłowia i powiedzenia

Niedaleko pada jabłko od jabłoni"

- popularny w językach europejskich zwrot opisujący cechy rodziców, dziedziczone przez dzieci.

"Jakie jabłko, taka skórka, jaka matka, taka córka"

- polski wariant przysłowia o cechach dziedzicznych.

"Gdy jabłoń drugi raz w roku zakwitnie, zięć do domu zawita" -

przysłowie polskie, związane z płodnością (kwitnąca poza sezonem jabłoń to synonim kobiety, która zaszła w ciążę).

"Zdrowy jak jabłko, rumiany jak jabłko"

- synonim zdrowia w języku polskim.

"Stłuc kogoś na kwaśne jabłko"

- zbić kogoś tak mocno, że będzie tak bezużyteczny jak kwaśne jabłko.

O jabłku

Niezwykła popularność jabłek bierze się między innymi stąd, że są one dostępne przez cały rok. Przechowywane w odpowiednich warunkach nie tracą swych walorów smakowych i odżywczych nawet przez dziesięć miesięcy. **Szczególnie smaczne są jesienią.** Wyjątkowe jest także bogactwo odmian jabłek - ponad dziesięć tysięcy. Różnią się one nie tylko wielkością, kształtem i barwą, ale także smakiem oraz aromatem.

Często się mówi, że spożywanie dwóch jabłek dziennie pozwala zachować zdrowie. I jest w tym bardzo dużo racji. Jabłka to **kopalnia witamin, błonnika i innych substancji odżywczych wzmacniających układ odpornościowy.** Są skarbnicą **węglowodanów prostych,** które bardzo szybko przenikają do krwi i stanowią zastrzyk energii dla zmęczonego ustroju. W owocach tych występuje unikalna **kombinacja witamin C i P oraz magnezu,** które uelastyczniają oraz uszczelniają naczynia krwionośne, zapobiegając miażdżycy. Zawartość **witaminy C** w poszczególnych odmianach jabłek jest jednak różna. Najwięcej mają jej antonówki, najmniej - odmiana landsberska i starking. Składniki mineralne obecne w jabłkach to m.in **żelazo i potas,** które mają właściwości odkwaszające. Dlatego owoce te są szczególnie polecane osobom spożywającym duże ilości produktów mięsnych i zbożowych. Poza tym **gryzienie twardego jabłka wzmacniają dziąsła.** Jednak wbrew obiegowej opinii zjedzenie tego owocu przed snem nie zwalnia z obowiązku umycia zębów, ponieważ zawarte w nim cukry są pożywką dla żyjących w jamie ustnej organizmów i przyczyniają się do rozwoju próchnicy. Jabłka zawierają też cenne włókno pokarmowe - **błonnik. Najwięcej tego składnika zawiera skórka i gniazda nasienne.** nierozpuszczalne frakcje błonnika po spożyciu wiążą wodę, pęcznieją w żołądku i dzięki temu zmniejszają uczucie głodu. **Błonnik** działa na organizm wielokierunkowo. Wymiatą resztki pokarmowe i szkodliwe produkty przemiany materii, zapobiegając ich zaleganiu i fermentacji w jelitach. Działa oczyszczająco, ponieważ wiąże metale ciężkie, wolne rodniki i toksyny, a następnie usuwa je z organizmu. Posiada także zdolność

wiązania złego cholesterolu i w ten sposób obniża jego poziom w organizmie.

Niepodważalną zaletą jabłek jest ich **kaloryczność**. To owoce zdecydowanie **niskoenergetyczne**. Średnie jabłko - o wadze 100g - dostarcza zaledwie ok. 52 kcal.

źródło: www.fit.pl