

28 września

Światowy Dzień Jabłka



Jabłka to bez wątpienia najbardziej popularne owoce, szczególnie w Polsce. Cenimy je za ich smak i różnorodność, można z nich przygotować zarówno potrawy słodkie, słone, jak i przetwory.

Warto wiedzieć, jak dobry wpływ wywiera jedzenie jabłek na nasze zdrowie i włączyć je **na stałe do codziennej diety**.

Ekspertcy polecają sięgać po jabłko zwłaszcza jesienią i zimą, by **naturalnie wzmocnić odporność organizmu**.

Na całym świecie istnieje około **10 tysięcy odmian jabłek**. Nie wszystkie oczywiście są tak samo popularne. W zależności od rodzaju, owoce te różnią się od siebie kolorem, kształtem, miękkością i smakiem. Jedne są bardziej kwaśne, inne zaś wyjątkowo słodkie. Jabłka mają wyjątkowo mało kalorii. W 100 gramach znajdziemy tylko **52 kcal**.



Zawierają duże ilości **błonnika pokarmowego**. Ponadto jabłko skrywa w sobie **moc witamin i minerałów**, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Przede wszystkim jest bogatym źródłem witaminy C i potasu. W tym małym owocu znajdziemy także mnóstwo fosforu, wapnia, sodu, magnezu i żelaza. Dobroczynne **pektyny** „posprzątają” nasz organizm, zneutralizują toksyczne substancje, a także zmniejszają wchłanianie cholesterolu, chroniąc przed zawałem i miażdżycą. Do ich korzystnego wpływu zalicza się również regulację perystaltyki jelit i zapobieganie zaparciom. Te owoce w diecie działają moczopędnie, dzięki czemu mogą zmniejszać obrzęk nóg oraz poprawiają pracę wątroby, wzmacniają mięśnie, serce, układ nerwowy, wzmacniają paznokcie, włosy i zęby.

„Jedno jabłko dziennie trzyma lekarza z daleka ode mnie”

Badania pokazują że w ekojabłku znajdziemy wyższą zawartości polifenoli, pektyn, witaminy C w stosunku do jabłka konwencjonalnego dodatkowo narażonego na pozostałości pestycydów.

Jabłko:

- wspomaga odchudzanie pomimo kaloryczności 52 kcal /100 g, dzięki błonnikowi daje poczucie sytości
- usprawnia pracę jelit, duszone jabłko na biegunki, surowe jabłko na zaparcia
- uszczelnia naczynia krwionośne i łagodzi objawy alergii dzięki kwercetynie
 - usuwa z organizmu trujące substancje (detoks)
 - przeciwdziała przedwczesnemu starzeniu się
 - normalizuje poziom cholesterolu
 - poprawia apetyt

Pektyny

to błonnik rozpuszczalny w wodzie. Woda z gotowanych obierek, nasiennych gniazd i wyciśnięta daje nam pektynę jabłkową (żel) idealną do zagęszczania dżemów.

Pestki

Zawierają jod oraz amigdałinę (zw. witaminą B17) obecną również w pestkach moreli gorzkiej.

Bezpiecznie i zdrowo jest jeść jabłko z pestkami, a nie pestki bez jabłka.

Jedz jabłko ze skórką
W skórce i tuż pod nią znajduje się najwięcej składników mineralnych, witamin i pektyn.

(IG)
indeks glikemiczny:
jabłko surowe,
duszone,
pieczone = 35
sok jabłkowy = 50

Czy wiesz, że ?

Jedzenie surowych jabłek poprawia kondycję dziąseł, masuje je i usuwa część płytki nazębnej (nie zastępuje jednak mycia zębów ze względu na kwasy i cukry zawarte w jabłku).



Nie możesz jeść surowego jabłka?

Spróbuj je upiec lub ugotować, może w takiej postaci nie będzie Cię drażnić.

W jaki sposób wykorzystać jabłka w codziennej diecie?

Pomysłów na jabłka jest naprawdę mnóstwo.

Można z nich zrobić aromatyczne przetwory, desery, a także zrobić z nich bohaterów dań głównych. Świeże jabłka warto jeść na surowo. W ramach deseru lub słodkiej przekąski można je pokroić na kawałki, zalać jogurtem naturalnym i posypać cynamonem.

Jabłka są także świetnym składnikiem dżemów, konfitur i kompotów. W towarzystwie aromatycznych, korzennych przypraw stają się świetnym pomysłem na przetwory w okresie jesiennym. Surowe jabłka zaś można wykorzystać do przygotowania pysznych, pełnych witamin soków.





Jabłka są świetnym dodatkiem także do mięs. Można je dodawać do pieczonej kaczki lub indyka, razem z miodem i korzennymi przyprawami. Stanowią także dodatek do sałatek. Bardzo popularną opcją jest kapusta kiszona lub surówka z marchewki z dodatkiem jabłek.



Również wiele deserów i ciast nie może obejść się bez jabłek. Jednym z najpopularniejszych wypieków na całym świecie jest szarlotka. Pieczone jabłka wykorzystujemy zaś do ciast i rogalików. Starte na tarce można wykorzystać jako farsz do naleśników i dodatek do racuchów.



➤rób to sam!

szarlotkowe parfait

Parfait to zdrowsza i mniej kaloryczna odmiana deseru. Wyśmienicie smakuje na drugie śniadanie, jak i po obiedzie. Cudnie pachnie cynamonem, prażonymi jabłkami i domową granolą lub musli.



Składniki na 2 porcje:

- 400 g jogurtu greckiego
- 1 łyżka miodu
- cynamon
- szczypta gałki muskatołowej
- 2 duże jabłka
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka brązowego cukru
- granola lub musli

1. Jogurt grecki wymieszać z miodem, 1/3 łyżeczki cynamonu oraz szczyptą gałki muskatołowej. Wymieszać.
2. Jabłka obrać, pozbawić gniazd nasiennych i pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać masło. Dodać jabłka, pół łyżeczki cynamonu i cukier brązowy. Prażyć około 7 minut.
3. W szklankach ułożyć warstwowo: jabłka, jogurt, granolę (musli). Czynność powtórzyć.

Taki deser można jeść bez wyrzutów sumienia 😊
Pamiętajcie codziennie o jabłku na drugie śniadanie!
Smacznego!!!