

28 września świętujemy Dzień Jabłka!!!!



Jabłko to najbardziej znany owoc na świecie. Ma swoje miejsce w historii, legendach i mitach – od starożytności do czasów współczesnych.

Pierwsze odmiany słodkiej jabłoni powstały około 4000 lat temu na Bliskim Wschodzie, a wraz z upowszechnieniem się rolnictwa i wędrówkom ludzi dostały się do Grecji i Rzymu. Powołując się na kroniki J. Długosza, uprawa jabłoni w Polsce rozpoczęła się w XII wieku, dzięki Cystersom.

Jabłka polskie również mogą się pochwalić długą i ciekawą historią .
Królowa Bona ponad 500 lat temu założyła sady Grójeckie!!!

Polskie, pyszne źródło zdrowia



Polskie jabłka nie tylko wyróżniają się mnogością odmian, smaków, aromatów i barw, ale także cechują się zawartością wielu prozdrowotnych substancji odżywczych. Owoce te są między innymi źródłem polifenoli, które mają działanie przeciwutleniające – wpływają na zmniejszenie ryzyka zachorowania na niektóre choroby przewlekłe niezakaźne. W jabłkach znajdziemy również pektyny. Jest to rozpuszczalny błonnik pokarmowy, który ma korzystny wpływ na florę bakteryjną jelit.



Ciekawostka

Jesteśmy przyzwyczajeni do widoku pięknych czerwonych, zielonych, białych czy żółtych jabłek, ale czy wiecie, że istnieje odmiana o czarnych owocach nazwana Diamentem Tybetu (odm. 'Black Diamond')? Rośliny te rosną na wysokości około 3000 m.n.p.m, przy dużych wahaniami temperatury i ultrafioletowym świetle.

1. Jabłka pochodzą z Azji Środkowej, gdzie ich dzikie gatunki występowały kilka tysięcy lat temu. Z Azji Centralnej Jedwabnym Szlakiem nasiona jabłek trafiły na wybrzeża Morza Czarnego, rozpowszechniły się w Persji i Grecji, dotarły do starożytnego Rzymu.
2. Średniej wielkości jabłko zawiera tylko 0,31 g tłuszczu, nie ma ani grama cholesterolu!
3. W zależności od odmiany jabłka mają wielkość ziarnka grochu lub małej dyni.
4. Istnieje ponad 8000 tysięcy odmian jabłek.

5. Średniej wielkości jabłoni może produkować tyle jabłek, aby wypełnić 20 skrzynek o wadze 42 kilogramów.
6. Jabłonie należą do rodziny różowatych.
7. Aby wyprodukować litr cydru, potrzeba ok. 36 jabłek.
8. Średniej wielkości jabłko ma 80 kalorii.
9. Dzięki dużemu stężeniu boru jabłka wspomagają poprawę pamięci, koncentracji, uwagi i aktywności elektrycznej mózgu.
10. Mimo że nie są bogatym źródłem wapnia, mają dużo boru, który wzmacnia kości.
11. Rozpuszczalny błonnik znajdujący się w jabłkach, nazywany pektyną, pomaga obniżyć poziom cholesterolu we krwi.
12. Przeciętny człowiek zjada 65 jabłek rocznie.
13. Ludzie znali jabłka już w 6500 roku p.n.e.
14. W Chinach słowo „jabłko” jest wymawiane „ping”, co oznacza także spokój.
15. W jabłkach jest 25% powietrza, dlatego unoszą się na wodzie.
16. Większość korzystnych dla zdrowia przeciwutleniaczy znajduje się na skórze owocu.

Jabłko symbolizuje całość, wieczność, ziemię, zdrowie, życie, gwiazdy, nieśmiertelność, początek, wiosnę, koniec, śmierć, odkupienie, władzę królewską, miłość, niebezpieczeństwo, oszustwo, niezgodę.



Smacznego
Iwona Zielecka

