Jablka chrání před infarktem



Proč jsou jablka zdravá?

Ne nadarmo se říká, že kdo chce být zdravý, měl by sníst **jedno jablko denně**. Obsahují **vitamín C a řadu antioxidantů**, které **snižují riziko vzniku rakoviny**. **Pektiny**, kterými nešetří, **zpomalují množení škodlivých mikroorganismů ve střevech, regulují trávení a podporují vylučování škodlivého cholesterolu z těla**. Tím nás **chrání před civilizačními chorobami, jako jsou například vysoký krevní tlak, křečové žíly a infarkt**.

V jablkách najdeme také celou řadu jiných prospěšných látek, **hořčík, železo, vápník, draslík**. **Povzbudivě působí na nervovou soustavu, celkově posilují organismus. Mají protizánětlivé, mikrobiální a krvetvorné účinky.** Žluté pigmenty, jež rovněž obsahují, **mají ochranný účinek před onemocněním dýchacích cest a plic**. **Stabilizují hladinu cukru v krvi**, a proto je mohou do svého střídmého jídelníčku zařadit i lidé trpící cukrovkou. Jejich **vláknina je blahodárná** pro náš metabolismus.

Všechny tyto chvályhodné vlastnosti platí nejen pro jablka syrová, ale i pro ta tepelně upravená Musí být ale v dokonalém stavu. Nahnilá či jinak poškozená jablka v žádném případě nevykrajujte, zamořili byste si tělo nežádoucími toxiny.

Vybere si každý

Jen v Evropě známe v současné době více než 2 000 odrůd jablek Téměř každý kraj měl vlastní odrůdy, přizpůsobené místní poloze a podmínkám. Škoda, že v minulých desetiletích postupně z našich

zahrad zmizely odrůdy jako Malináč, Čistecké nebo Coxovy renety. Byly jedinečné svou chutí, měly neopakovatelné aroma a zpravidla při dobrém domácím uskladnění vydržely i do dubna dalšího roku.

Nové odrůdy jsou na rozdíl od starých šlechtěné na velmi vysokou a rychlou produkci, ale zároveň vyžadují větší péči s přídavky umělých hnojiv a chemickým ošetřením. **Podle mínění některých odborníků však vyvolávají podstatně více alergií než odrůdy staré. K těm se naštěstí někteří ovocnáři zase vracejí.** Přesvědčili se, že jsou odolné vůči místním klimatickým podmínkám, nenáročné, často je jejich pěstování méně nákladné. Mají jen jednu vadu – nejsou mnohdy tak líbivé jako naleštěné ovoce ze supermarketu.

Jablka lze pěstovat v různých velikostech, od zákrsků po majestátní vysokokmeny. První letní odrůdy dozrávají již v červenci. Nejznámější je **Průsvitné letní jablko,** zeleno-žluté, v plné zralosti slámově žluté. Bohužel letní jablka nevydrží příliš dlouhé skladování, proto je dobré zkonzumovat je hned po sklizni.

Většina jablek zraje během podzimu. Mezi nejoblíbenější podzimní odrůdy patří **James Grieve, Olden Burgovo jablko, Matčino jablko, Parména zlatá**. Tyto odrůdy vydrží skladování až do Vánoc. Nejoblíbenější zimní odrůdy jsou **Golden delicious, Idared, Jonathan a Ontario**. Podzimní a zimní odrůdy je třeba nechat vyzrát co nejdéle.

Jak uskladnit jablka?

Zimní odrůdy jablek mohou zůstat šťavnaté a chutné až do předjaří, pokud jsou správně uskladněny. **Ideálním místem pro malopěstitele stále zůstává tradiční sklep.** Měl by být **chráněný proti promrznutí, ale zároveň větraný** tak, aby se vzduch pomalu, ale stále vyměňoval. Poslouží i prázdná chladná garáž, nevyužívaná chodba a podobně. Nejdéle vydrží jablka v plné kvalitě **při teplotách mezi 2-8 °C a relativní vlhkosti vzduchu 90 %**. Zvýšit vzdušnou vlhkost lze pomocí nádob s vodou či kropením podlahy (nikoli ovoce). Dobré podmínky skladování uchovávají nejen chuť a šťavnatost, ale působí i proti ztrátě vitamínů.

Zajímavou alternativou je **skladování jablek ve studni**. V koši na pevném laně se spustí do patřičné hloubky – teplota i vlhkost zde bývají ideální a navíc téměř neměnné.

Nouzovým řešením je uskladňování v polystyrenem zateplených bednách například na balkóně. Jablka předem každé zvlášť zabalte do měkkého papíru.

Stále ale platí, že **ať už to bude kdekoli, skladujeme pouze plody nepoškozené!**

Jablka v kuchyni

Jablka jsou důležitou součástí našeho jídelníčku. Vyrábí se z nich **mošty, džusy, dětské výživy, džemy, povidla, kompoty, čaje a nekonečná řada moučníků**. Jablíčka se také suší a **usušené křížaly** jsou výbornou pochoutkou nejen pro děti. Jablka se mohou **i dusit, péct a zapékat**. Jsou **vynikající i v kombinaci s masem**, například kuřecím či kachním. Z jablek se vyrábí **skvělý jablečný ocet**, který má zázračné účinky na naše zdraví a je součástí nejrůznějších diet.

Vyzkoušejte naše jablkové recepty:

Recept na **domácí jablečnou přesnídávku** jsme připravili ZDE

Recept na **salát s jablky a ořechy** naleznete ZDE

Recept na **medovou kachnu s jablky a bramborem** je ZDE

Recept na **pečené kuře s jablky** se nachází ZDE

Recept na **masové koule s jablky** máme ZDE

Recept na **jablečnou žemlovku** najdete ZDE

Recept na **pečená jablka** jsme sepsali ZDE

Recept na **smažená jablka** naleznete ZDE

Recept na **jablečný štrůdl z pomazánkového másla** máme ZDE

Recept na **jablkový koláč vzhůru nohama** je přichystaný ZDE

Recept na **pivní štrůdl** naleznete ZDE

Recept na **jablkový dort s pudinkem a piškot**y je ZDE

Recept na **jablečný ledový čaj** se ukrývá ZDE

Recept na **svařák z jablečného moštu** je ZDE

Recept na **jablečný džem se skořicí** jsme přichystali ZDE