

## **OD PIERWSZEGO USŁYSZENIA - Bożena Szara (wyemitowane 4 sierpnia 2019 - [posłuchaj](#))**

### **NAJLEPSZE JEDZENIE SWIATA (CZ. 5)**

Dziś na bohatera moich owocowych opowieści wybrałam nasze, swojskie, polskie jabłko. Ale czy jabłko jest polskie? Na to pytanie spróbuję odpowiedzieć w ciągu najbliższych 8 minut.

Jabłka plasują się na drugim miejscu na liście dziesięciu najzdrowszych owoców świata. Mawia się, że jedno jabłko zjedzone codziennie sprawi, że nie będzie nam potrzebny lekarz. W powiedzeniu tym kryje się sporo prawdy, bo jabłka są po prostu bardzo zdrowe. Posiadają sporo wartości odżywczych, a ich właściwości nie można przecenić. Zawierają prawie wszystkie witaminy.

W świeżych jabłkach znajdziemy prawdziwe bogactwo składników odżywczych, takich jak witaminy C, B1, B2, B3, B5, B6, B12, A, D, K, E, a oprócz tego mnóstwo błonnika, retinol, tokoferol, beta-karoten oraz likopen.

Jabłko może być składnikiem diety odchudzającej, ponieważ nie tylko dobrze wpływa na układ pokarmowy, ale przede wszystkim nie tuczy, bo zawiera jedynie ok. 130 kcal. Jedzenie jabłek masuje i wzmacnia dziąsła oraz oczyszcza zęby. Jedząc codziennie 2 duże, dojrzałe jabłka, w ponad 1/3 pokrywamy dzienne zapotrzebowania na witaminę C.

O słodkości jabłka decyduje zawartość fruktozy (cukru owocowego), im jest jej więcej, tym jabłko jest słodsze. Największe ilości wartościowych składników znajdują się tuż pod skórką jabłka

Jabłka można jadać na surowo, tzn. po prostu zjadając owoc w całości (oprócz oczywiście gniazd nasiennych i ogonka), ale również po poddaniu ich różnego rodzaju obróbce. Jabłka kroimy, siekamy, ucieramy, mielimy, gotujemy, pieczemy, prażymy, dusimy i suszymy.

Z zamiłowania do jabłek słyną Anglicy, którzy przyrządzają je najbardziej oryginalnie. Kroją w kostkę, obsmażają na maśle, a następnie podają z duszonymi kasztanami. Dodają do nich masło, ser i tradycyjnie serwują z ulubionym black pudding (kiełbasa przypominająca kaszankę)

W kuchni irlandzkiej najpopularniejsze są jabłka pieczone z cynamonem na kruszonych biszkoptach czyli Apple Crumble. Jabłka obieramy, kroimy w półksiężycy (usuwamy gniazda nasienne). Przekładamy do garnka, dodajemy cztery łyżki cukru i trochę wody. Gotujemy około 10 min, aż jabłka będą miękkie. Do masy jabłkowej dodajemy cynamon według uznania. Biszkopty kruszymy do miseczek i dopełniamy je jabłkami. Można podawać polane słodką śmietanką, z bitą śmietaną lub gałką lodów waniliowych.

Najśłynniejszy jest austriacki strudel czyli angielska szarlotka. Wielowarstwowe ciasto podobne do półfrancuskiego z nadzieniem jabłkowym lub wiśniowym, posypane cukrem pudrem lub polane śmietaną, podawane na ciepło było szczególnie popularne podczas rządów monarchii Habsburgów. Najstarszy przepis pochodzi z 1696 r. i znajduje się w Wiedniu.

Popularną szarlotkę, kruche ciasto przełożone jabłkami z dodatkiem rodzynek, goździków, cynamonu, podobno po raz pierwszy upieczono pod koniec XVIII w. na cześć królowej Charlotte, żony króla Jerzego

III. Jabłka mogą być pokrojone, tarte, surowe lub duszone, ciasto - przykryte kruszonką, pianką, cukrem pudrem, lukrem, z lodami. Zawsze najlepiej smakuje na ciepło Nasza polska szarlotka pochodzi zatem z Anglii.

Przepisów na pyszne desery z jabłek są tysiące. Ponadto z jabłek można przygotowywać różnego rodzaju napoje: soki, kompoty lub nawet alkohol czyli dobrze znane winiaki i cydr. Produkuje się z nich również ocet. Pektyna z jabłek może być natomiast wykorzystywana jako substancja żelująca przy przygotowywaniu różnych potraw. Niezliczone ciasteczka, galaretki, sałatki owocowe, sosy oraz dania mięsne z wykorzystaniem jabłek wzbogacają naszą kuchnię. Jabłka dodaje się np. do pieczonej kaczki, smażonej wątróbki drobiowej, nadziewa się nimi indyka. Jabłka podnoszą walory smakowe drobiu i dziczyzny.

Ponoć jabłko jest najstarszym owocem świata. Wszak Ewa kusząc Adama w Edenie podała mu pachnący, soczysty owoc z drzewa wiadomości dobrego i złego. Ale czy była nim jabłoń? Początki uprawy jabłek sięgają południowo- zachodnich Chin. Jabłoń jest najstarszą rośliną uprawną. Pierwsze próby hodowli jabłek miały miejsce już w neolicie, kilka tysięcy lat temu. Przez mutacje i krzyżowanie dzikich odmian udało się wyhodować odmiany uprawne, dające duże jadalne owoce. Dzięki uszlachetnianiu, krzyżowaniu i selekcji uzyskano ponad 1000 szlachetnych odmian jabłoni. Przypuszcza się, że dzisiaj na świecie jest ich prawie 20 000.

Hodowlę jabłek w Polsce zapoczątkowali Cystersi, którzy w XII wieku zaczęli szczepić dziczki leśnych jabłoni, uzyskując coraz większe jabłka ogrodowe, nadal jeszcze bardzo odbiegające od odmian dzisiejszych.

I na zakończenie kilka ciekawostek związanych z jabłkami.

1. Miłosna wróżba z jabłka stosowana jest w obrzędach ludowych, np. w Polsce przy Katarzynkach i Andrzejkach ☞ skórka jabłka obrana w jak najdłuższy pasek ma być rzucona tak, aby ułożyć się w inicjał przyszłej żony lub męża.
2. Popularna europejska baśń o królownie Śnieżce opisuje zatrute jabłko, którym czarownica zatrąwa królową, po czym Śnieżka zapada w wieczny sen, z którego obudzić może ją tylko miłosny pocałunek.
3. W folklorze polskim jeże miały zbierać jabłka na swoje kolce i wynosić je z sadu, chociaż jeże w rzeczywistości są mięsożerne.
4. W folklorze szwajcarskim bohater Wilhelm Tell za obrazę władzy habsburskiej miał zostać zmuszony przez wójta do wyboru między karą śmierci albo zestrzeleniem kuszą jabłka z głowy własnego syna.
5. Według popularnej legendy, Isaac Newton miał ponoć wynaleźć prawo powszechnego ciążenia rozmyślając w sadzie w którym jabłko spadło mu na głowę.
6. Big Apple, czyli "Wielkie Jabłko" to potoczny w Stanach Zjednoczonych zwrot, oznaczający miasto Nowy Jork.
7. W Polsce w latach PRL-u produkowano perfumy zwane "Zielonym jabłuszkiem" o zielonym kolorze i mocnym, słodkim zapachu.
- 8.. Apple Inc. to nazwa popularnej firmy komputerowej z Kalifornii, używającej symbolu nadgryzionego jabłka. Synonimem komputerów firmy Apple jest też skrót Mac, od jednej z serii komputerów firmowych

nazwanych MacIntosh (odmiana jabłka).

9. Apple Records to angielska wytwórnia muzyczna założona w 1968 roku przez członków zespołu The Beatles, jako część ich firmy Apple Corps.

10. W Stanach Zjednoczonych apple pie, czyli okrągły placek (tarta) z jabłkami jest potocznym symbolem całej Ameryki, chociaż pierwsze jabłonie przywieźli na kontynent i zaczęli hodować dopiero angielscy pielgrzymi w XVII wieku.

Smacznego życzę.

Więcej na mojej stronie na Facebooku: [DIETA I STYL](#).