

# VŠESTRANNÉ JABLKO

zázrak přírody



## DRUHOVÉ BOHATSTVÍ

**Odrůdy:** 20.000 na celém světě (ca. 300 v České republice),

4 odrůdy pokrývají 70 % poptávky evropského trhu

**Aroma & chuť:** závisí na odrůdě, od trpce nakyslého, šťavnatého po sladké

**Barva:** např. drsná, matná, lesklá, tmavě červená, matně oranžová, zeleno-žlutá nebo bílo-žlutavá

**Využití:** potravinářství, léčitelství (zvláště regulace střevní činnosti), kosmetika

**Spotřeba:** 20 kg jablek na rok a osobu

## SLOŽENÍ

Průměrně velké jablko obsahuje přes 30 **vitaminů** (až 70 % z nich je ve slupce) & **stopové prvky**, 100 - 180 mg draslíku & jiných cenných **minerálních látek** (fosfor, vápník, magnezium, železo).

Přítom obsahuje 85 % **vody** a má asi 60 kcal..

Jablka z ekologického zemědělství jsou sice většinou menší a nejsou bez vady, neobsahují ale žádné škodliviny a mají plnou chuť.



## SKLIZEŇ & SKLADOVÁNÍ

**Sklizňová zralost:** pokud se plody při otočení dají lehce oddělit od větve (červenec, září, říjen)

**Konzumační zralost:** závislá na odrůdě (letní, podzimní, zimní jablka)

**Podmínky sklizně:** bez deště, rosy, mrazu, bez poškození a otlaků, se stopkou

**Skladování:** stopkou dolů, jednovrstvě, v nízkých dřevěných bedničkách, při teplotě 3 až 6 °C a 90 % vlhkosti vzduchu, odděleně od brambor, za pravidelné kontroly



## V KUCHYNI

sladké &amp; slané

## JABLEČNÉ KNEDLÍKY

pro malé i velké

## INGREDIENCE

3 porce

- 450 g jablek
- 1 vejce
- 150 g mouky
- 60 g másla
- 60 g cukru
- 0,5 čl skořice

Perfektní pro malé  
pomocníky!

## POSTUP

V hrnci dáme vařit osolenou vodu.

Jablka si mezitím oloupeme a nahrubo nastrouháme. Přidáme vejce s moukou a promícháme. Z těsta tvarujeme knedlíky, které vkládáme přímo do vroucí vody.

V kastrůlku si rozpustíme máslo, přidáme skořici s cukrem a svaříme do hustší omáčky.

Po 10 minutách vaření knedlíky vyjmeme, necháme krátce okapat a servírujeme.

# JAKO SVAČINKA

zdravé & chutné

## KŘÍŽALY

bez přidaného cukru

### INGREDIENCE

- požadované množství jablek
- 1 až 2 bio citróny

Slupky v žádném případě nevyhazuj! Z čerstvých nebo i sušených si připrav lahodný a zdravý čaj!

### POSTUP

Citróny omyjeme, nakrájíme a vložíme do misky s vodou.

Jablka popř. oloupeme, nožem nebo vykrajovačem odstraníme jadřince a nakrájíme na 5 mm silné plátky. Okamžitě vkládáme do misky s citrónovou vodou, aby neznehředly.

Po 10 minutách je vyjmeme, necháme okapat a šetrně sušíme (např. v automatické sušičce nebo při 50 °C v pootevřené troubě).

# JAKO LÉK

na vnitřní & vnější zdravotní potíže



## PEČENÉ JABLKO

uklidňuje sliznice & tlumí bolest krku

### INGREDIENCE

4 porce

- 4 velká kyselejší jablka
- 3 PL mandlí (můžeme orestovat)
- 1 PL cukru nebo medu
- 2 PL rozinek
- kousek másla
- popř. moučkový cukr

Fantazii se meze nekladou!  
Recept si můžeš upravit podle  
své chuti.

### POSTUP

Nožem nebo vykrajovačem odstraníme jádřince. Jablka vložíme do zapékačí formy. Smícháme mandle, cukr a rozinky a naplníme do jablek.

Potřeme máslem a pečeme v předehřáté troubě na 230 °C asi 20 minut.

Před servírováním můžeme ještě posypat moučkovým cukrem.

# PRO ZDRAVOU PLEŤ

vitalizující & regenerující

## JABLEČNÁ PLEŤOVÁ MASKA

osvěžující & zvlhčující

### INGREDIENCE

- 1 jablko
- 1 PL medu
- popř. 1 PL kvalitního oleje, tvarohu nebo jogurtu

Maska osvěžuje, rozjasňuje a vypíná pleť, zlepšuje její vzhled a zpomaluje její stárnutí.

### POSTUP

Jablko omyjeme a i se slupkou najemo nastrouháme. Přidáme med a olej a vše dobře promícháme.

Masku rovnoměrně nanese na očistěnou pleť (i dekolt) a necháme asi 15 minut působit. Následně opláchneme vlažnou vodou.

Zbytek masky skladujeme max. 3 dny v ledničce. Popřípadě si jí vylepšíme např. ořechy a sníme jako výbornou svačinku.