

Jabolko

Tim Bogovič, 8.a



O jabolki

- Sadež
- Izvira iz Azije
- Imamo okrog 7500 različnih vrst
- Vsebuje 10 do 15 odstotkov dnevne količine človeku potrebnih vlaknin
- Bogata z vitamini (Vitamin A, Vitamin E, Vitamin C - Dobro pa je vedeti, da je vitamina C v lupini kar šestkrat več kot v mesu)
- Znižujejo nivo slabega holesterola
- Preprečujejo nastanek diabetesa
- Jabolka je dobra za odpornost organizma
- Strokovnjaki pravijo, da je bolj zdrava rdeča jabolka kot zelena

Jabolko - Idared

- Najbolj razširjena sorta jabolk in tudi ena najbolj obstojnih
- Izvira iz ZDA
- Zimska sorta
- Dozori sredi oktobra
- *Kožica je debela in žilava, osnovna rumenozelena barva je prekrita z vinskordečo barvo.*



Sorte jabolk

- Beličnik
- Idared
- Jonagold
- Mutsu
- Rdeči boskop
- Topaz



Hranilne vrednosti (na 100g)

Energijska vrednost	50 kcal/220 kJ
Ogjikovi hidrati	18,8g
Od tega sladkorji	10,39g
Beljakovine	0,26g
Maščobe	0,17g

Izdelki iz jabolk

- ◉ Jabolčni zavitek
- ◉ Jabolčni tonik
- ◉ Jabolčnik
- ◉ Jabolčni kis
- ◉ Jabolčni kompot
- ◉ Jabolčna marmelada

Primer recepta za jabolčno pito

Sestavine



Testo :

- 350 g** moke
- 0,5** zavitka pecilnega praška
- 1** zavitek **vanilijevega** sladkorja
- 120 g** sladkorja v prahu
- 150 g** margarine ali masla
- 2** rumenjaka
- 4 žlice** kisle smetane

Nadev :

- jabolka
- 80 g** sladkorja
- 1 žlica** drobtin
- ščepec** cimeta

Postopek



Moko in pecilni prašek presejemo na delovno površino. Dodamo margarino ali maslo, sladkor, vaniljev sladkor, rumenjaka in kisko smetano ter zamesimo testo. Testo naj malo počiva na hladnem. Medtem naredimo jabolčni nadev. Jabolka naribamo, dodamo sladkor, cimet ter drobtine. Testo razdelimo na dva dela in razvaljamo. V pekač položimo prvo plast, nadevamo z jabolčnim nadevom ter pokrijemo z drugo plastjo. Pečemo pri 180 stopinjah približno 60 minut.

→ [Slovarček gesel in pojmov](#) »

→ [Naročite knjigo 160 najboljših sladic](#) »

Primer recepta za jabolčne mafine

Sestavine:

- 14 papirnatih modelčkov
- 25 dag jabolk
- 2 žlici limoninega soka
- 25 dag moke
- pol žličke sode bikarbone
- 125 g sladkorja
- 1 zavitek vanilijevega sladkorja
- 80 ml rastlinskega olja
- 250 g navadnega jogurta

Priprava:

Pečico ogrejemo na 180 °C. Pekač za mafine obložimo s papirnatimi modelčki.

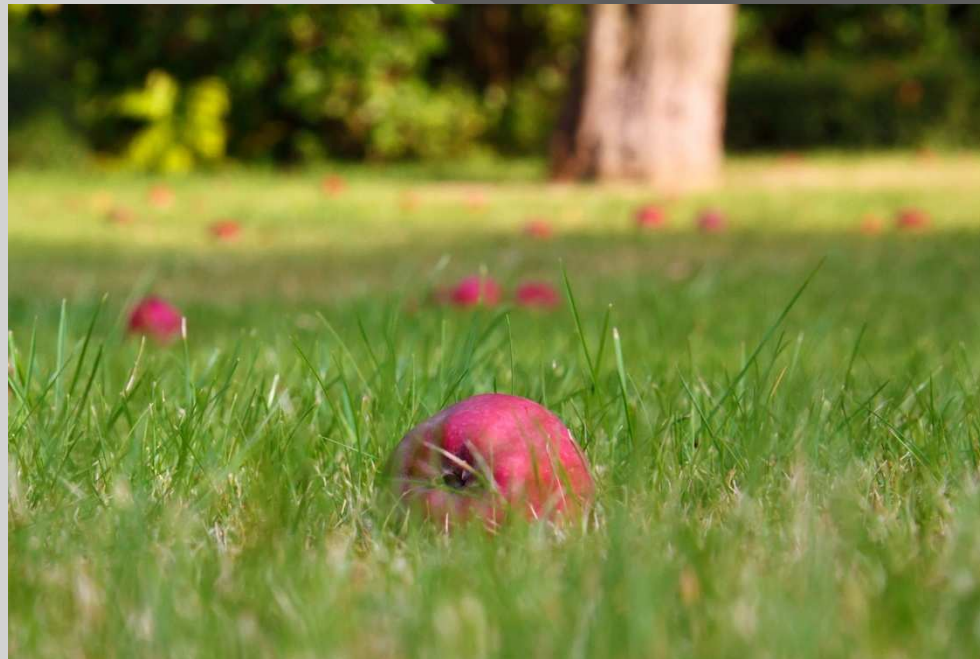
Jabolka operemo, olupimo, razpolovimo, odstranimo pečke in razrežemo na kocke. Pokapljamo z limoninim sokom. Moko zmešamo s pecilnim praškom in sodo bikarbono.

Razžvrkljamo jajce in zmešamo s sladkorjem, vanilijevim sladkorjem, oljem, jogurtom in kockami jabolk. Primešamo suhe sestavine. Napolnimo pekač za mafine in pečemo na srednji rešetki približno 30 minut.

Počakamo 5 minut, nato vzamemo mafine iz pekača in pustimo, da se ohladijo.

Pregovori

- Jabolko ne pade daleč od drevesa.
- Eno jabolko na dan odžene zdravnika stran.



Viri

- ◉ <https://sl.wikipedia.org/wiki/Jabolko>
- ◉ http://www.sadjarstvo.com/_Sorte_jablan.php
- ◉ <http://www.e-vitamin.si/jabolko.html>
- ◉ <http://zenska.hudo.com/zdravje/zdravo-zivljenje/6-razlogov-zakaj-bi-morali-jesti-jabolka/>

Hvala za vašu
pozornost!