

Pochwała dla jabłek

Jesień w sadzie kojarzy się przeważnie z jabłkami - kolorowymi, błyszczącymi i smacznymi. Nie znam ogrodu, w którym nie rośnie chociaż jedna jabłoń. Dla wielu owoc ten zaliczany jest do smaków naszego kraju.

Ponieważ Polska jabłkiem stoi, wydaje się, że ten owoc rósł na polskich ziemiach od zawsze. Nic bardziej mylnego - pojawił się u nas dopiero w XII wieku. 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, a następnie do Polski i do innych krajów. Jest takie stare angielskie powiedzenie: "By nie czekać do doktora, jabłka co dzień zjedz półtora". I jak to często z mądrościami ludowymi bywa, jest w tym dużo prawdy.

Jabłka to źródło wielu witamin i minerałów. Zawierają m.in witaminy z grupy B, które wspierają nasz układ nerwowy i beta karoten odpowiadający za wygląd skóry. Również zawarta w jabłkach witamina C wspomaga naszą odporność, a witamina E zadba o młody wygląd skóry. Witamina K zawarta w jabłkach odpowiada za krzepnięcie krwi i ma działanie przeciwnowotworowe. Spożywając jabłka, oczyszczamy nasz organizm z substancji toksycznych, regulujemy pracę układu pokarmowego. Co ważne, jabłka należą do grupy owoców o niskim indeksie glikemicznym – wolno uwalniają cukry, nie doprowadzając do nagłych jego skoków. Owoce zawierają mało kcal, a dzięki pektynom są sycącym źródłem energii. Jabłka regulują poziom cholesterolu we krwi, zapobiegają miażdżycy, minimalizują ryzyko zawału. Suma wszystkich składników zawartych w owocach przyczynia się do ogromnego, zdrowotnego oddziaływania na nasz organizm.

Warto również dodać, że przeciętnie człowiek zjada około 65 jabłek rocznie. Każdy z nas oprócz nazwy odmianowej jabłka znajdzie również własny, ulubiony smak, a jest w czym wybierać. Na świecie można doliczyć się ponad 10 000 odmian, a ich smak, przystępna cena i ogólna dostępność sprawiają, że są to najczęściej konsumowane owoce świata.

Jabłka w moim sadzie już zerwane, ale pozostały jeszcze spady jabłek, które nie będą uprzątnięte do wiosny. Wiem, że to nie jest zgodne ze sztuką ogrodniczą, ale kiedy ptakom i innym dzikim zwierzętom znudzi się kukurydza na okolicznych polach, zawitają jak każdego roku do mojego sadu, aby posmakować jabłek. One też wiedzą, co dobre.

No i jak tu nie chwalić jabłek?

Smacznego !

