

ЈАБУКА НА ДАН И
ЛЕКАР ВАМ НИЈЕ
ПОТРЕБАН

Јелена Гогић



На граници Средње Азије расту шуме дивљих јабука које потичу још од времена диносауруса. Врло разноврсне и изузетно отпорне, оне су предак свих јабука које данас једемо. Из Средње Азије у Европу су пренете у бисагама трговаца који су се кретали „путем свиле”.

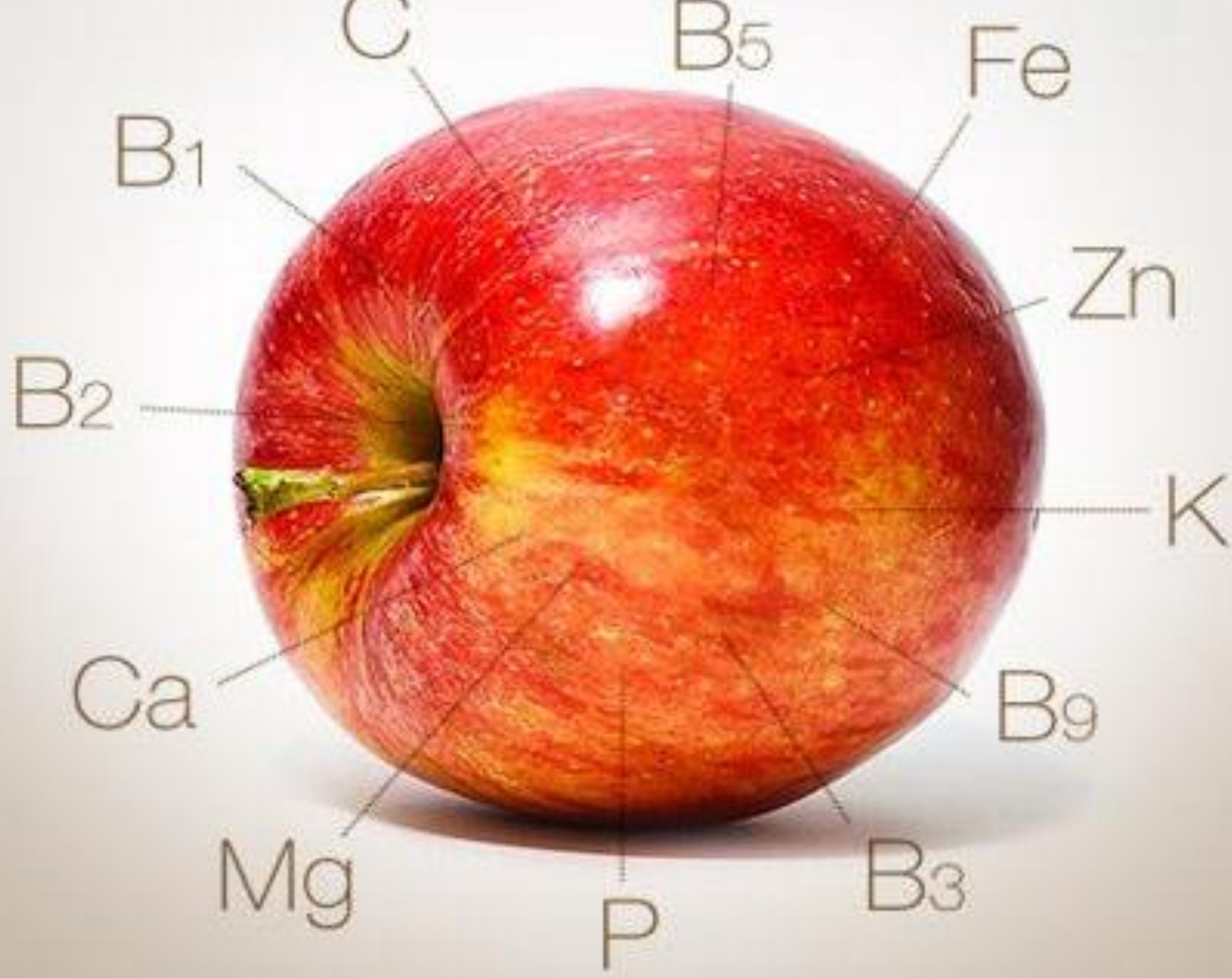


Јабука

- Може бити кисела, накисела, слатка, освежавајућа, округла, шиљата, пљосната, црвена, жута, зелена, глатка, сјајна, храпава, рана, средње рана, касна.



- Јабука је богата угљеним хидратима, фруктозом и глукозом, тако да организам снабдева енергијом, спречава умор и губитак концентарције – добра је уз учење, освежава после напорног тренинга, подиже расположење и смирује; захваљујући витамину С, штити од прехладе, док флуор спречава каријес. А и без тога – укусна је!

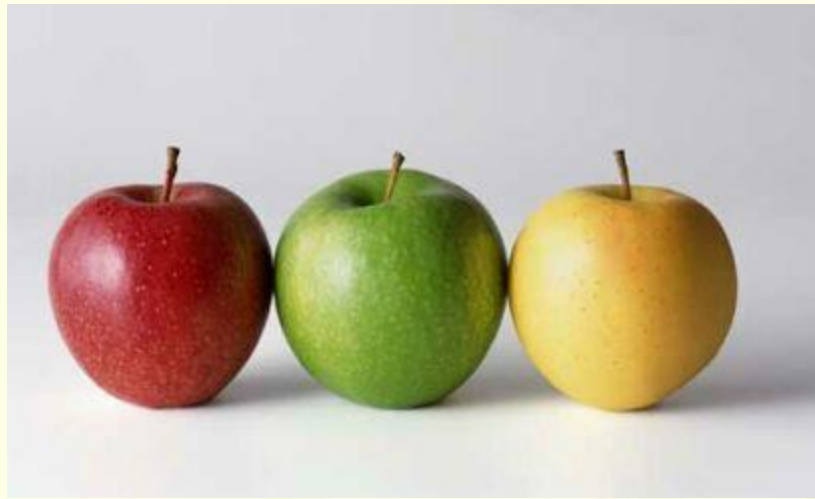


Јесте ли знали?

- Јабука садржи и до 90% воде и нимало масноћа
- Јабука успешно гаси жеђ и освежава након напорног тренинга
- Јабука штити од штетних UV – зрака
- Успешнија је од чоколаде у подизању расположења
- Ако пре спавања поједете јабуку имаћете миран и угодан сан.

Најпознатије сорте

- Златни делишес, јонатан, ајдаред, црвени делишес, грени смит, или нека од домаћих сорти – будимка, кожара, петровача, колачара, ђула.



Тежина просечне јабуке је 200 г . Дивље јабуке су мање и лакше.

Највећа јабука на свету из Гинисове књиге рекорда била је тешка 1 500 г.





- Јабукe се беру углавном ручно
- Јабукe уништавају 905 бактерија у устима
- Јабука чисти зубе
- Данас има 8 000 сорти јабука
- Нисмо једини који воле јабуке, воле их и медведи, коњи, краве...

У Србији поједе се 14 kg јабука годишње по глави становника. Највише их воле Турци, поједу 36 kg по човеку.



Вера и обичаји

- Јабука је била присутна у старим свадбеним обичајима – таст на дрво поставља јабуку и младожења не може да одведе младу док ту јабуку не погоди, а такође и млада баца јабуку преко куће и који је мушкарац ухвати, следећи ће се оженити – домаћа варијанта бацања бидер-мајера



- Некада су поред путева у Србији сађени дрвореди јабука, за окрепљење уморних путника.



- Јабукe не треба чувати близу другог воћа и поврћа, осим ако не желимо да брже сазри, јер јабуке испуштају етилен, који поспешује зрење. Од једне труле јабуке у кеси све ће брзо пропасти. И то није све. Кромпир проклија када стоји поред јабука, а цвеће увене ако је крај вазе чинија с јабукама.

Производи од јабуке



Изреке о јабуци



- Душа није јабука, не можеш је поделити
- Туђа јабука је слађа
- Румен као јабука
- Црв не чини јабуку
- Ако желиш јабуку мораш протрести дрво
- Здрава и једра као јабука



Јабука у уметности



