

Název: Jablko

---

Původ: patrně pochází ze svahů Kavkazu, Íránu, či Turkmenistánu

Hlavní producenti: Polsko, Čína, USA

Jablko je plod jabloně a patří mezi nejběžnější druhy ovoce nejen ve střední Evropě. Jablko je díky náboženství a mytologii spojeno s řadou symbolických a magických významů, má i léčivé schopnosti. Nejznámější pověst na světě s tématem jablka je o Adamovi a Evě v ráji. Archeologové zjistili, že lidé si pochutnávali na jablkách již 3500 let před Kristem. Jabloň roste 4 až 5 let než vyprodukuje plody. Pak může strom dávat ovoce až 100 let.

Roční spotřeba jablek přepočítaná na jednoho obyvatele planety činí více než 9 kg. Pro zajímavost největšími jedlíky jablek jsou Holanďané s 50 kg, následují Rakušané 47 kg, Maďaři 45 kg a Švýcaři 44 kg. Češi s 24 kg se řadí v pořadí až daleko za ně, což je škoda.

Více než 80 % čerstvého jablka tvoří voda. Většina účinných látek se nachází ve slupce nebo těsně pod ní. Jablka jsou ideální dietní potravinou. Milovníky křížal jistě potěší, že sušením neztrácí jablka nic ze svých léčivých vlastností.

Léčivé účinky jablek:

snižují krevní tlak a hladinu cholesterolu a krevních tuků

posilují imunitní systém, srdce a krevní oběh

stabilizují hladinu cukru v krvi

čistí střeva posilují dásně

Tento týden dodávané odrůdy červeného jablka jsou výhradně z České republiky.

