** KOCHAMY JABŁKA**

**GAZETKA KLASY III B.**

**Wartości odżywcze i prozdrowotne jabłek.**

Jabłka są bogate w witaminy: C, z grupy B, beta karotenu, E, K, błonnika pokarmowego i zawierają wiele minerałów.   
Jabłka mają pozytywny wpływ na nasze zdrowie oraz samopoczucie.

* Pomagają obniżyć poziom złego cholesterolu we krwi,
* zmniejszają ryzyko wielu chorób,
* wspomagają nasz układ odpornościowy,
* są podstawą diet oczyszczających i odchudzających,
* wpływają na urodę.

**Kilka słów o jabłkach.**

Jabłka to najpopularniejsze owoce. Jemy je przez cały rok, na surowo, gotowane, suszone, pieczone, jako dodatek do deserów, mięs, lodów oraz jako napoje: kompoty, soki i nektary. Wynika to wielości odmian jabłek, które to charakteryzują się specyficznymi smakowymi właściwościami. Jabłka to owoce o słodkim, kwaśnym lub słodko-kwaśnym smaku (w zależności od odmiany) i raczej okrągłym kształcie. Przeciętne jabłko waży około 60-150 gramów. Średnio w 100g jest 52 kcl.

**Przysłowia o jabłku.**

„Jemy jabłka rano dla urody, wieczorem dla zdrowia.”

„Jedno jabłko dziennie - trzyma lekarza z daleka ode mnie.”

**Ciekawostki o jabłoniach i jabłkach.**

* **Jabłoń pochodzi z Azji Środkowej i to stamtąd jej pierwsza odmiana przywędrowała do Europy.**
* **Jabłko jest symbolem urodzaju, życia, dostatku.**
* **W Polsce najwięcej sadów znajduje się w okolicach Grójca i Łącka. Są to „polski zagłębia jabłek”.**
* **Amerykanie nazywają Wielkim Jabłkiem (Big Apple) miasto Nowy Jork.**
* **Jabłko jest logo jednej z najbardziej znanych firm IT - Apple**

**Odmiany jabłek i ich pochodzenie.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Odmiana** | **Kraj pochodzenia** |
| **Antonówka** | **Rosja** |
| **Golden Delicious** | **Stany Zjednoczone** |
| **Delikates** | **Polska** |
| **Gala** | **Nowa Zelandia** |
| **Reneta** | **Polska** |
| **Szampion** | **Czechy, Słowacja** |
| **Ligol** | **Polska** |
| **Jonatan , Idaret** | **Stany Zjednoczone** |
| **Lobo, Sprtan** | **Kanada** |
| **Malinówka** | **Holandia** |
| **Kronsolska** | **Francja** |
| **Koksa** | **Wielka Brytania** |
| **Papierówka** | **Kraje nadbałtyckie** |

Kompoty , skoki i nektary.

Zdrowy ocet - jabłkowy

Jabłka w kuchni- klasa III b poleca.

Kaczka z jabłkami.

Wątróbka z jabłkami.

Galaretki, kisiel jabłkowy.

Chipsy jabłkowe

Szarlotki i jabłeczniki.

Ciekawe przepisy na szarlotki i jabłeczniki znajdziecie w książce kucharskiej wykonanej przez klasę III b - znajdującej się w świetlicy szkolnej.