

JABLKO

Jablko je plod jabloně. Patří mezi nejběžnější druhy ovoce nejen ve střední Evropě. Jde o malvici.

Jablko doprovází člověka od počátku historie. Dokonce prvotní hřích lidského pokolení, utržení plodu ze stromu poznání, bývá tradičně spojován s jablkem. V Bibli se ovšem nepíše nic, co by plod, který Eva utrhla, nějak spojovalo s jablkem. V Bibli se píše pouze o plodu ze stromu poznání dobrého a zlého, není tam napsáno, o jaký plod přesně šlo. Napodobenina jablka se stala součástí symbolů královské moci. Zlaté jablko s nápisem "Té nejkrásnější" stálo na počátku událostí, které vedly podle řecké mytologie k Trojské válce a pozdějšímu pádu Tróje.

Plody dozrávají na konci léta nebo na podzim. Mají většinou kulovitý tvar (některé odrůdy jsou zploštělé, jiné vejčité) o průměru 5 až 9 cm, některé odrůdy až 15 cm. Slupka zralého plodu se může lišit podle odrůdy, od zelené (např. odrůda Granny Smith) přes žlutou (např. odrůdy Golden Delicious, Zlatá reneta) až po sytě červenou (např. odrůdy Idared, Spartan), častá jsou červená "líčka" na žlutém či zeleném základě. Pozdní odrůdy se dají dobře skladovat, ve vhodných podmínkách vydrží až do jara.

Jablka jsou důležitou součástí našeho jídelníčku. Vyrábí se z nich mošty a džusy, džemy, kompoty, čaje, aroma do jiných jídel. Mají nezastupitelné místo ve výživě - obsahují celou řadu látek prospěšných organismu, zvyšují imunitu, mají vliv na odolnost vůči stresu. Pro všechny tyto účinky se v populární literatuře a časopisech často opakuje doporučení konzumovat nejméně jedno jablko denně. Zajímavé je, že aromatické látky z jablek, pokud je v organismu nezničíme jinými látkami v potravě, prostupují tělem a uvolňují se např. skrze vlasy ven. Pravidelní konzumenti jablek tak doslova voní po jablíčkách.

Sušení patří k nejstarším způsobům konzervace a dnes opět nachází své příznivce. Sušená jablka můžeme jíst i po namočení do vlažné vody nebo mléka, používají se při pečení i vaření. Zlepšují činnost střev, snižují cholesterol, normalizují střevní mikroflóru. Sušená jablka jsou označována jako křížaly, v nářeční mluvě jako "krájánky".

Jablka obsahují vitamín C a řadu antioxidantů, které chrání DNA v lidských buňkách a snižují tak riziko vzniku rakoviny, podobně jako množství vlákniny. Jiné látky chrání mozek před Parkinsonovou a Alzheimerovou chorobou. Pektin v nich obsažen může působit také jako ochrana před vznikem poškození ledvin. 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. Významný podíl vlákniny a dalších minerálů je ve slupce, takže loupaná jablka jsou podstatně méně účinná.

1. Jednotlivé odstavce doplň nadpisem.
2. Jak se říká sušeným jablkům?
3. Uveď tři důvody, čím je konzumace jablek prospěšná.
4. Jaký je jablko druh plodu – vysvětli.
5. Kde se v jablku nachází většina prospěšných látek.
6. Uveď alespoň tři způsoby využití jablek.
7. Čemu jsi nerozuměl/a?
8. Co tě nejvíce zaujalo?