

JabłkoweLove

Ligol, gloster, antonówka, czy szara reneta, to bez znaczenia. Wszystkie są pyszne i zdrowe.

Jabłka to najpopularniejszy owoc w Polsce. Najsmaczniejsze są oczywiście te wczesne - letnie i jesienne jabłka, ale że dobrze się przechowują, to z ich wartości odżywczych możemy korzystać cały rok.



Jabłko to niskokaloryczny owoc, który jest pełen wartościowych składników odżywczych: witamin, minerałów, błonnika i barwników. Zjedzenie choćby jednego jabłka dziennie zmniejszy ryzyko rozwoju wielu chorób. Jabłka są przede wszystkim bogatym źródłem pektyn, czyli rozpuszczalnego błonnika, który obniża poziom złego cholesterolu. Najwięcej pektyn jest w skórce i w pestkach oczywiście.

Jabłka to wdzięczne owoce, z których można przygotować wiele smacznych posiłków. Jednymi z popularniejszych są racuchy z jabłkami, szarlotka, sok jabłkowy czy naleśniki z jabłkami.





Z jabłek w kilka chwil można wyczarować pyszne owsiane batoniki z suszonymi owocami lub dodać je do sałatki owocowej tak, jak to zrobiliśmy w grupie 4.



Sprawnie udało nam się nabić różne owoce, w tym jabłka, na patyczki, a pałaszowanie ich okazało się ucztą dla podniebienia.

Z jabłek każdy z nas zrobił również pyszny, aromatyczny kompotik. Przyda się na zimowe dni, gdy za oknem będzie już szaro i ponuro, a zapach zdrowego kompotu przypomni nam wtedy piękne, złotojesienne chwile.

Sprawdziliśmy również co można zrobić aby po obraniu jabłka tak szybko nie ciemniały. To ciemnienie, które jest związane głównie z aktywnością enzymów, ograniczyliśmy znacznie w naszym doświadczeniu poprzez zakwaszenie jabłka przy pomocy cytryny.

Na zakończenie tygodnia sprawdziliśmy jeszcze czy dżemy i musy, z jabłek oczywiście, nadają się również jako dodatek do gofrów.





Czy się nadają!?

Spójrzcie na nasze umorusane buzie ☺

Jabłka w każdej odsłonie i bez względu na gatunek są nie tylko bardzo zdrowe, ale również wysmienite. Zadbajmy więc o to, by nie zabrakło ich w naszej codziennej diecie.





Małgorzata Sroka