

I. OSNOVNA ŠOLA ŽALEC  
Šilihova 1, Žalec

Janez Novak, 7. razred

# JABOLKA



Projektna naloga pri predmetu računalništvo

Mentor: Zdenko Puncer

Žalec, 2006/ 2007

## Uvod

*Rdeča. Rumena. Zelena. Pisana. Kisla. Sladka. Sočna. Presna. Kuhana. Pečena. Posušena. Adamova. Sosedova. Jabolka. Najpomembnejše sadje na svetu. Paris ga je poklonil Afroditi, Homer pa ga kot prvi omeni v svoji Odiseji. Iz 36 sort, kolikor so jih gojili stari Rimljani, smo v vseh teh stoletjih prišli do nepreglednih 7.000 do 8.000 sort.*



*Vsa ta pisana paleta opisov me je pripeljala do ideje, da tudi sam izdelam nalogo, v kateri bi raziskal naša jabolka, njihovo uporabo, predelavo in zdravilne učinke, saj se spominjam pregovora, ki sem ga nekoč slišal: »Eno jabolko na dan odžene zdravnika stran«.*

Kazalo

Uvod.....	2
JABOLKA.....	4
Opis jabolka.....	4
Sestavine jabolka.....	5
Jabolka kot vir zdravja .....	6
Jabolko v prehrani .....	7
JABOLČNI DAN.....	7
Jabolko ni le zdravo - je tudi okusno! .....	8
Predelava jabolk .....	11
Tekoči izdelki.....	11
Trdni izdelki .....	11
Zanimivosti.....	12
Jabolka na otroškem jedilniku.....	13
Majhen otrok .....	13
KULINARIKA.....	14
OMLETA Z DUŠENIMI JABOLKI.....	14
PEČENA NADEVANA JABOLKA .....	14
ZAKLJUČEK.....	16
VIRI.....	16
VIRI.....	17

## JABOLKA

*Jabolka so se v več tisoč letih iz svoje pradomovine med Črnim in Kaspijskim morjem razširila po vsem svetu. V Evropo so verjetna prispelo s trgovci.*

### Opis jabolka

Jabolko je sadež in sodi v družino pečkatega sadja. Raste na drevesu jablani. Sodi med kulturne rastline, ki jih je vzgojil človek s pomočjo križanja. Korenine jabolka izvirajo iz Azije. Ima zdravilne učinke. Obstaja ogromno vrst, več kot 20 tisoč. Jabolko zraste iz petlistnega cveta.



Jabolko velja za enega izmed najbolj zdravih sadežev, saj daje človeku vitalnost in mladost, znižuje povišan holesterol in uravnava maščobe in sladkor v krvi. Je antioksidant in poskrbi, da človek ne »zarjavi«, je bogat z borom za čvrste kosti in kajpak poteši še tako hudo lakoto. Jabolko je s svojim razmerjem med vitamini, minerali, balasti in vodo ravno pravšnje za človekove vsakdanje potrebe. Jabolka dandanes pridelujejo po vsem svetu.

## Sestavine jabolka

K značilni aromi jabolka prispeva več kot 250 sestavin, ki zaokrožijo prijeten sladko-kisel okus. Približno 10 % jabolka predstavljajo sladkorji (60 % fruktoza, 25 % glukoza in 15 % saharoza) in 1 % kisline (jabolčna in citronska). Trpek priokus pa je posledica taninov.

### 1 srednje veliko jabolko (150 g) vsebuje:

- 336 kJ (80 kcal) energije,
- 16 g sladkorjev,
- 5 g prehranske vlaknine,
- 170 mg kalija in
- 8 mg vitamina C.



Lupina jabolka je bogata s pektinom, meso sadeža pa vsebuje več kot 20 mineralov. Zaradi visoke vsebnosti sadnih kislin imenujemo jabolko "zobna ščetka narave".

Jabolko vsebuje tudi veliko vitaminov (A, B1, B2, C, E).

Hranilna vrednost: 100 g mesa sadeža ima cca. 55 kalorij/230 kJ.

Voda: od 76–91 %

Suha snov: od 9–24

Ogljikovi hidrati: sladkorji

- ❖ fruktoza od 3,8–7,8 %,
- ❖ glukoza od 0,9–3,0 %,
- ❖ saharoza od 1,4–4,0 %.



**Celuloza** je sestavni del celične membrane in je v količinah 1,2 – 3,3 %.

**Pektinske snovi** so pomembne za trdnost tkiva in za pripravo želejev in so prisotne od 0,4–1,1 %.

Organske kisline so poleg sladkorjev pomembne za okus jabolka in jih je od 0,2–1,6 %. pH vrednost ploda jabolka je od 3,0 –4,1.

**Maščobe:** od 0,3–0,4 %, kot voščena prevleka plodu.

**Vitami** A ( karotin ), B1 ( tiamin ), B2 ( riboflavin ), B3 ( pantotenska kislina), PP ( amid nikotinske kisline ), B6 ( piridoksin ), H ( biotin ) in C.(askorbinska kislina ).

**Mineralne snovi** so kalij, natrij, fosfor, kalcij, magnezij, žveplo, klor, železo, mangan, baker, aluminij, jod, bor, silicij in drugi.

Poleg tega pa v jabolkih najdemo še **dušične snovi, oporne snovi ( tanini ), barvne snovi, hlapne snovi in enzime.**

**Kalorična vrednost** jabolka je majhna: 100 g ploda ima 52 - 64 kcal.

Sveži plodovi jabolka nas hranijo in okrepijo.

**Voda** v plodovih ima visoko higijensko vrednost in nas odžaja, sladkorji pa so odličen vir energije.

**Celuloza** jača črevesne stene, pektini pa pomagajo pri zaščiti pred arteriosklerozo in kapjo (infarkt).

**Tanini** preprečujejo driske.

**Mineralne snovi** so zelo pomembne v prebavi in skupaj z organskimi kislinami regulirajo pH reakcijo krvi.

**Kalij in natrij** sta pomembna za bilanco vode v organizmu in normalno delovanje živčnega sistema in krvnega obtoka.

Plod jabolka je sorazmerno bogat s kalijem in pomaga pri nižanju krvnega tlaka. Jabolka in jabolčni sok vežejo in odstranjujejo toksine iz človeškega organizma.

**Vitamini in encimi** imajo pomembno vlogo v dietni prehrani.

Jabolko se zelo priporoča sladkornim bolnikom.

Vse, kar velja za sveža jabolka, velja tudi za jabolčne izdelke.

## **Jabolka kot vir zdravja**



Hipokrat<sup>1</sup>, oče medicine in velik zagovornik zdravljenja z ustreznimi izbranimi živili, je najpogosteje predpisoval jabolka, datlje in ječmenovo kašo. Zdravilne učinke rednega uživanja jabolk pa potrjujejo tudi sodobne raziskave. Stari rek, da Jabolko na dan odžene zdravnika stran« velja na pragu 3. tisočletja še bolj kot nekoč.

- **ZA BOLJŠE DELOVANJE SRCA**

3x dnevno pijemo svež jabolčni sok pol ure pred jedjo ali uro po jedi.

- **ZA HUIŠANJE**

Zjutraj na tešče spijemo kozarec vode, v katero zamešamo žličko ali dve jabolčnega kisa (to počnemo vsaj mesec dni) jemo čim več svežih jabolk med obroki – pijemo nesladkan čaj iz jabolčnih olupkov (še boljše učinkuje, če dodamo še brezovo listje in čaj iz pomarančne lupine ali bezgovo cvetje).

- **PROTI KAŠLJU IN BOLEČINAM V PRSIIH**

Več časa jemo čim večkrat pečena kislina jabolka

- **ZA UTRJEVANJE DLESNI**

Vsak dan pojemo 1–2x dnevno (dopoldan in zvečer) eno neolupljeno jabolko.

- **ZA BOLJŠO PREBAVO**

Jemo (predvsem pozimi) pečena ali kuhana jabolka ali jabolčni kompot.

- **ZA BOLJŠE SPANJE, ZA POMIRJANJE IN PROTI DEPRESIJI**

Pijemo večkrat dnevno svež jabolčni sok z medom, jemo solato iz jabolk in banano, ki jo prelijemo z medom in limoninim ali pomarančnim (svežim) sokom, pijemo nekaj časa čaj iz jabolčnih olupkov, pred spanjem si pripravimo kopel domačega jabolčnega kisa, ki ji po možnosti dodamo še en liter jagod na liter vode (niso primerne za ledvične bolnike).



- **ZDRAVLJENJE OŽULJENIH ALI RAZJEDENIH DELOV KOŽE**

---

<sup>1</sup> Hipokrat slovi kot ena najizjemnejših osebnosti v medicini vseh časov.

Naribamo primerno količino svežih, dobrih jabolk, kanemo v zmes nekaj kapljic svežega limoninega ali pomarančnega soka in morda še olja, ki ga lahko uporabljamo tudi za nego kože in ga imamo pač doma (npr. olivno ali mandljevo olje), vse skupaj zmešamo in napravimo oblogo, ki jo prekrijemo z vato, gazo ali bombažno krpo (npr. plenico) in vse pustimo delovati približno pol ure ali tudi več, potem pa kožo umijemo s kamiličnim čajem, v katerega smo kanili kapljico limoninega soka (s kamiličnim čajem smo si kožo predhodno tudi očistili).

- **ZA DOBRO PREKRVAVITEV LASIŠČA IN PROTI IZPADANJU LAS**

Jabolka kuhamo kakor za kompot, le z manjšo količino vode, dodamo čaj (ali še bolje svež sok) iz brezovih listov in z dobljeno zmesjo natremo in zmasiramo lasišče in pustimo delovati vsaj uro.



- **PROTI REVMATIČNIM BOLEČINAM V SKLEPIH**

Čez noč obložimo obolela mesta s platnenimi krpami, namočenimi v jabolčni kis, ki jih rahlo ožmemo. Pričvrstimo jih s suhimi flanelnimi ali volnenimi povoji.

- **ZA BLAŽITEV POSLEDIC OPEKLIN**

Jabolka skuhamo na mleku in zmes polagamo na prizadete dele kože. Čez položimo platnene krpe in oblogo (previdno) menjamo.

- **PROTI VNETJU LEDVIC**

Vsak dan spijemo po 2-4 žličke jabolčnega kisa, razredčenega v kozarcu vode.

- **PROTI MOZOLJEM**

S čistim jabolčnim kisom navlažimo vsak mozoljček ali ranico 5–6-krat dnevno in izginili bodo v 2–5 dneh.

- **ZA KREPITEV ODPORNOSTI IN ZA BOLJŠO KONCENTRACIJO**

Vsak dan spijemo pol ure pred zajtrkom ali kosilom kozarec vode, v katero zamešamo košček kvasa, žličko ali dve medu in 1–2 žlički jabolčnega kisa.

## ***Jabolko v prehrani***

### **JABOLČNI DAN**

**Zajtrk:** kozarec jabolčnega soka iz svežih jabolk, ki mu dodamo sok polovice limone

**Kosilo:** čaj iz jabolčnih olupkov, oslajen z medom

**Večerja:** tri kuhana ali pečena jabolka, oslajena z medom ali javorjevim sirupom

- **POMAGA PRI:** hujšanju, depresiji, čiščenju celotnega organizma, revmi, boleznih srca in ožilja, spodbuja boljše delovanje jeter, žolča, želodca, ledvic in trebušne slinavke, krepi organizem itd.

## Jabolko ni le zdravo - je tudi okusno!

Jabolko je odličen prigrizek, v katerem je skrita moč narave, ki je ne moremo nadomestiti z uživanjem vitaminsko-mineralnih pripravkov. Vsebuje številne fitokemikalije, ki varujejo srce in zmanjšujejo tveganje za razvoj rakastih obolenj, topno prehransko vlaknino, ki znižuje raven holesterola v krvi, in kalij, ki poskrbi za ustrezno ravnovesje tekočin v telesu. Lupina jabolka vsebuje netopno vlaknino (celulozo), ki pospešuje prebavo in zdravi zaprtje. Topna vlaknina (pektin) v sadežu znižuje raven holesterola in upočasni prebavo, kar ugodno vpliva na zmeren porast krvnega sladkorja

ter podaljšuje občutek sitosti. Fitokemikalije (karotenoidi, flavonoidi, izoflavoni in fenolne spojine) uravnavajo vnetne procese v telesu in krepijo odpornost ter ščitijo organizem pred nezaželeno oksidacijo. Uživanje jabolk krepi delovanje pljuč in zmanjšuje tveganje za razvoj astme, kar pripisujejo obilici flavonoidov v sadežu, predvsem kvercetinu. Za izboljšanje zadostuje že pet jabolk na teden. Vsebnost flavonoidov je odvisna od sorte jabolk, njihove zrelosti, načina skladiščenja in priprave. Od 2 do 6-krat več fitokemikalij in antioksidantov vsebuje

lupina sadeža. Proti peščiču se zmanjšuje tudi vsebnost vitaminov. Največ vitaminov je v lupini jabolka. Ne le mleko in mlečni izdelki, tudi jabolka so prava izbira za zdrave kosti, saj vsebujejo mineralno snov bor. Izsledki raziskav odkrivajo, da dovolj bora na jedilniku prepreči izgube kalcija. In kar je dobro za kosti, je dobro tudi za možgane! Ameriški znanstveniki ugotavljajo, da ustrezne količine bora krepijo spomin.



## Vrste jabolk

### **Gala**

Je rdečkasto rumene barve. Meso je zelo čvrsto, sočno, aromatično in sladkega okusa. Zori v začetku septembra. Če ga hranimo v navadni kleti, je užitno vse od obiranja do decembra, v hladilnici pa do januarja ali februarja.



### **Elstar**

Je rdečkasto rumene barve, sočen, aromatičen in prijetno kislega okusa. Zori v začetku septembra. Plodovi, shranjeni v kleti, so uporabni takoj po obiranju do decembra, shranjeni v hladilnici pa vse do februarja.



### **Jonagold**

Je križanec med jonatanom in zlatim delišesom. Plod je rumeno rdeč, sladko kislega okusa, sočen in srednje aromatičen. Zori v drugi polovici septembra. Če ga hranimo v kleti, je primeren za uživanje do decembra, hranjen v hladilnici pa do marca. Med skladiščenjem dobi voščeno prevleko.



### **Zlati delišes**

Sorta je naključni sejanec, odkrita konec 19. stoletja. Plod je zeleno rumene barve, aromatičen in sladkega okusa. Zori konec septembra. Plodovi so užitni od oktobra do januarja, če jih hranimo v navadni kleti oziroma do marca ali aprila, če jih skladiščimo v hladilnici.



### **Carjevič**

Sorta je naključni sejanec, odkrita okrog leta 1870 nekje na Štajerskem. Spada med drobnoplodne sorte. Plod je zeleno rdeče barve, sočen in blago kislega okusa. Zori konec septembra, za uživanje pa je primeren od novembra do januarja.



### **Gloster**

Je temno rdeče barve, blago kislega okusa z izrazito aromo. Prezreli plodovi so lahko moknati. Zori konec septembra. Plodovi so uporabni od novembra do konca marca v navadni kleti ali do aprila v hladilnici.



### **Idared**

Je križanec sort jonatan in wagner. Plod je rdeče barve, rahlo kislega okusa. Zori v začetku oktobra, za uživanje je primeren od decembra do februarja ali marca v navadni kleti in do aprila ali maja, če je uskladiščen v hladilnici.



SORTA	CVETENJE	ZORENJE	VELIKOST	BARVA	OKUS
<b>Beličnik</b>	srednje zgodaj	konec julija	srednje debel	belorumen	kiselkast
<b>Bobovec</b>	srednje pozno	začetek novembra	srednje debel	zeleno rdeč, prižast	kisel
<b>Breaburn</b>	srednje pozno	začetek oktobra	srednji	rumeno rdeča, preliv	sladkosočno
<b>Carjevič</b>	srednje zgodaj	konec septembra	droben	svetlozelen, rdeč preliv	kislosladka
<b>Elstar</b>	pozno	sredina septembra	srednje debel	rumen, rdeče proge	sladkokisel
<b>Idared</b>	srednje zgodaj	začetek oktobra	debel	rdeč	sočnokisel
<b>Jonagold</b>	pozno	sredina septembra	debel	rumeno rdeč	blagokisel
<b>Jonatan</b>	srednje pozno	sredina septembra	srednje debel	rumeno rdeč	sladkokisel
<b>Zlati delišes</b>	pozno	konec septembra	debel	zlato rumen	sladko
<b>Zlata parmena</b>	srednje pozno	začetek septembra	droben	rumenkasta	sladkokisel

<http://www.vrtnarstvo-breskvar.si/jablane.htm>



## Predelava jabolk

Jabolka predelujemo v različne izdelke.

### Tekoči izdelki

**Sok** - gosti, motni in bister.

Jabolčni koncentrat in jabolčni sirup.

Jabolčno vino ali jabolčnik (mošt) in jabolčna penina.

Jabolčni **kis**.

Jabolčni kis z zelišči, začimbami in drugimi dodatki.

Jabolčna **žganja** in jabolčni likerji.



### Trdni izdelki



Suha jabolka olupljena, neolupljena, brez dodatkov ali beljena.

Suha kandirana jabolka ali z dodatki čokolade in drugega.

Jabolčni čips.

Čežana, kompoti, želeji, marmelade in džemi.

Iz njih pripravljamo zavitke ( štrudle ), pite in druga peciva.

Jemo jih pečene ali kot dodatek pri perutnini ali pri polnjenih pečenkah, ruladah in podobnem.

Jemo jih popečene v testu z medom, sladkorjem ali sirupom.

Jemo jih v sadnih solatah, dodajamo pa jih tudi zelenim solatam.

Iz jabolk pripravljamo tople in hladne juhe.

**Lahko bi še dalje našteval, vendar to prepuščam vaši domišljiji.**



#### Jabolčni sok

Sveže stisnjen jabolčni sok velja za čarobno krepčilo in osvežilno naravno pijačo, saj vsebuje vse koristne učinkovine iz zrelih domačih jabolk; veliko kalcija, kalija, fosforja in železa. Naravni jabolčni sok je bil eno od prvih zdravil proti depresiji in raznim vnetjem. Za konzerviranje priporočamo pasterizacijo na 80–85 °C in hranjenje v nerjavečih sodih s plavajočim pokrovom ali uporabo tlačnega soda.



### Suho sadje

Naravno sušene jabolčne rezine imenujemo krljje. Že od nekdaj so s sušenjem ohranjali sadje čez zimo in pri tem ohranili večino mineralov in vitaminov. Suho sadje je zelo hranljivo, okusno, sladko in za razliko od sladkarij zdravo in neškodljivo za zobe.

### Zanimivosti:

Suho sadje je bilo že od nekdaj skorajda nepogrešljivo v prehrani. Pogosto je nadomeščalo kruh in si pridobilo naziv hrana revnih. Sadje so sušili na različne načine, največ v zidanih in pokritih dimnih sušilnicah-»fernačah« ali pa v krušnih pečeh po peki kruha, pri čemer je bila najpomembnejša prehranska vrednost sadja, manj pa videz ali celo okus.

Zlato jabolko (kranjska lilija, *lilium carniolicum*) je poleg brstične lilije in turške lilije eden od treh predstavnikov roda lilij, ki raste v Sloveniji. Na vrhu daljšega stebela s spiralno razporejenimi listi je navadno en sam oranžen kimast cvet, le izjemoma boste našli rastline z več cvetovi (meni je uspelo pod vrhom Snežnika<sup>2</sup>).

Cvet zlatega jabolka ima v začetku enako obliko kot cvetovi vseh drugih lilij, kmalu pa se čašni cvetovi zavijajo nazaj, vse do stebela, in cvet dobi značilno obliko, po kateri je roža dobila tudi svoje ime.



<sup>2</sup> Velika 1796 m široka, kraška planota

Katero jabolko je najboljše?

Jabolka se med seboj razlikujejo po okusu, barvi, teksturi in hranilni vrednosti. Najbolj razširjene sorte so zlati delišes, jonatan, ajdared, mutsu, gloster, granny smith, jonagold, gala in melrose. Kisla jabolka so granny smith, kislno-sladka jonatan in jonagold, sladka pa zlati in rdeči delišes. Vsaka sorta ima svoje značilnosti, čas obiranja je odvisen od uporabe. Tako npr. zimske sorte jabolk dosežejo užitno zrelost šele v skladišču. V skladiščih s kontrolirano atmosfero (nizka temperatura, manj kisika) podaljšamo njihovo življenjsko dobo. Nizka temperatura upočasni zorenje, ki je kar desetkrat hitrejše pri sobni temperaturi. Jabolko izloča plin etilen, ki pospešuje zorenje. Jabolka so seveda najboljša v sezoni, takoj po obiranju, ko vsebujejo največ hranljivih in zaščitnih snovi. Jabolko s skladiščenjem in toplotno pripravo izgublja vitamine. Povprečna izguba vitamina C v sadju po dveh dneh je:

10–30 % v hladilniku,  
15–40 % v kleti in  
25–50 % v shrambi.

### ***Jabolka na otroškem jedilniku***

Jabolčna kaša je okusna in lahko prebavljiva jed, ki jo prehranski strokovnjaki priporočajo že za prvo uvajanje goste hrane na dojenčkov jedilnik. Kot vsako novo živilo tudi jabolka uvajamo postopoma.

*Jabolko na otroškem jedilniku ima naslednje prednosti:*

sveže surovo jabolko je odlično zdravilo za premagovanje zaprtja, kuhano, pečeno ali postano naribano jabolko omili drisko, obilica kalija krepi srce in znižuje krvni tlak, olajša suh, trdovraten kašelj in celo ledvične kamne, mineral bor krepi kosti, jabolko je naravna zobna ščetka, nepogrešljiva za zdrave zobe in dlesni.

### **Majhen otrok**

V uravnoteženi prehrani naj bi otroci zaužili vsaj 2 porčiji sadja na dan.

Eno porčijo predstavlja:

- eno srednje veliko jabolko ali
- 1 skodelica kuhanih jabolk (čežane) ali
- 1,5 do 2 decilitra naravnega soka.

Majhnemu otroku ponudimo olupljeno jabolko, narezano na krhle, ki jih prelijemo z raztopino enega dela limone in treh delov vode, da preprečimo porjavenje. Lupina vsebuje poleg zdravju prijaznih snovi tudi ostanke pesticidov in druge škodljive snovi, ki jih s temeljitim pranjem ne odstranimo. Danes je na tržišču na voljo tekočina za pranje sadja in zelenjave, ki (bolj) učinkovito odstrani nezaželene snovi. Jabolko je okusno, dostopno vse leto, enostavno za uporabo in pripravo. Glede na rezultate obširne

avstrijske raziskave o priljubljenosti sadja in zelenjave pri otrocih spada med najbolj priljubljeno sadje. Kar 83 % otrok si privošči jabolko za malico ali prigrizek, 12 % za posladek in 5 % za zajtrk. V slastnih sadežih je mnogo več kot le vitamin C. Skrivnost jabolka je v medsebojnem učinkovanju različnih snovi, saj je le 100 gramov jabolka enakovredno 1.500 miligramom vitamina C. Zato v prihajajočih zimskih dneh izkoristimo moč narave in ponudimo otroku jabolko!

## KULINARIKA

### OMLETA Z DUŠENIMI JABOLKI

Čas priprave je 30 minut.

<b>Sestavine:</b> 3 jajca 7 dag rjavega kristalnega sladkorja 3 dag moke 1 vanilin sladkor	<b>Nadev:</b> 4 jabolka 1 limona 3 dag rjavega kristalnega sladkorja 2 dag masla 1 dag jedilnega škroba
--	--

#### Priprava

Jabolka olupimo, izrežemo peščišče in narežemo na kocke. V kozici stopimo maslo. Dodamo narezana jabolka, sok ene limone, rjavi kristalni sladkor in naribano limonino lupino. Jabolka po potrebi zalijemo z malo vode in dušimo. Ko so napol dušena, jim dodamo v mrzli vodi razpuščen škrob in dušimo še približno 5 minut. Medtem pripravimo omlete. Iz treh beljakov stepemo trd sneg, ki mu postopoma dodajamo rjavi kristalni sladkor. Med rahlim mešanjem dodamo rumenjake in presajeno moko. Na s papirjem za peko obložen pekač narišemo 4 kroge premera 12 cm. V dresirno vrečko nadevamo testo in ga nabrizgamo na označene kroge. Pečemo v segreti pečici pri 190 °C približno 8 minut. Še vroče omlete damo na krožnik, nadevamo z jabolčnim nadevom, prepognemo in posladkamo.

#### Različice

Omlete lahko ponudimo s poljubnim desertnim prelivom.

### PEČENA NADEVANA JABOLKA

To tradicionalno jabolčno sladico pripravimo izjemno zlahka in hitro. Lahko jo spečemo kar pod rešetko, na kateri se peče nedeljska pečenka.

#### Sestavine za štiri osebe:

**4 velika kiselkasta jabolka**  
**75 g sladkorja**  
**75 g zmehčanega masla**  
**naribana lupina in sok 1 pomaranče**  
**1,5 ml / 1 žličke zmletega cimeta**  
**30 ml / 2 žlici zdrobljenih piškotov**  
**50 g sesekljanih orehov**  
**50 g sesekljanega mešanega kandiranega sadja**

#### Priprava

Pečico segrejemo na 180 °C. Jabolka operemo in obrišemo. Pečke in sadno meso okrog njih izdobljemo z nožkom za dolbljenje, in sicer za dvojno velikost nožka. Z ostrim nožem zarežemo lupino na najdebelejšem delu. Jabolka postavimo v nepregorno posodo. Zmešamo sladkor, maslo, pomarančno lupino in sok, cimet in drobtine keksov. Dobro zmešamo, nato pa primešamo orehe in kandirano sadje. Jabolka nadevamo s kupčkom. Nadev zaščitimo s koščki aluminijaste folije. Pečemo 45 do 60 minut, da se vsa jabolka zmehčajo.

### Naš nasvet

Posodo po želji namastite z malo masla ali olja ali okoli nadevanih jabolk nalijemo malo vode da se med pečenjem ne bi prijela dna posode.

V naših logih sta najbolj znana in priljubljena avstrijski jabolčni zavitek (nem. Apfelstrudel) in francoski jabolčni kompot (fr. compote de pommes). Prvega pripravljamo v številnih različicah, vedno pa hrustljivo zapečenega. Z listnatim ali vlečenim testom.

**Nadev** pripravimo iz presnih ali dušenih jabolk. Najboljši je, če jabolka nastrgamo

neposredno na testo (da ne potemnijo), potem pa ga izboljšamo z dodatki: sladkor, (žemeljne) drobtinice, stopljeno maslo in malo cimeta, limonine lupinice ali/in ruma. Drobnost skrivnost je ščepec strtega koriandra. Sicer pa pustimo jabolkom, da v tej dunajski sladici zmagajo. Lahko pa v nadev kombiniramo tudi hruške, sesekljane orehe, lešnike ali mandeljne, skuto, rozine, sladko ali/in kislo smetano, vanili sladkor, strte klinčke, mleti piment in/ali ščepec nastrganega muškarnega oreščka oziroma mletega ingverja ipd.



## ZAKLJUČEK:

Pri izdelavi naloge sem zelo užival, saj sem se pri tem veliko naučil o vrstah jabolk. Spoznal sem bogato paleto sestavin in njihov zdravilni učinek na zdravje.

Preizkusil sem se tudi v pečenju jabolk, kjer so me pohvalili vsi, ki so jih poizkusili.

Prav tako sem pri delu z urejevalnikom besedil spoznal veliko novega, tako da sem sedaj že pravi mojster.

Priporočam, da si vzamete jabolko in v miru preberete mojo nalogo, pri tem pa uživajte tudi v aromi jabolka.

Janez Novak





## **VIRI:**

Whiteman K., Mayhew M. Enciklopedija sadja. Ljubljana: Slovenska knjiga, 2000.

Karapandža S. Moji najljubši recepti. Zagreb: Znanje, 1983.

<http://www.vrtnarstvo-breskvar.si/jablane.htm>

Igra na internetu: <http://www2.arnes.si/~ssplbris/jabolka/>