

Ovoce a zelenina



# KOŠÍK JABLEK

**U nás máte vždy  
z čeho vybírat.**



# Jablko patří na náš stůl

„Kdo sní denně jedno jablko, nepotřebuje lékaře.“  
(lidová moudrost)



Plody jabloní jsou u nás odnepaměti nejoblíbenějším a nejvíce pěstovaným ovocem. Také v dějinách se s jablkem setkáváme nejenom při chroupání nebo na talíři, ale například jako s jablkem poznání, jablkem sváru, zakázaným ovocem... Zlatá a kouzelná jablka často hrají důležitou roli v pohádkách. V našich zemích se jablečné pěstitelství rozmáhá od dob Karla IV. a na přelomu 18. a 19. století zde již bylo sepsáno přes 260 odrůd jabloní. Dnes se uvádí, že odrůd jablek je na světě snad až dva tisíce...



## Spartan

Sladká, příjemně navinulá chuť.  
Jemná, křehká bílá dužina.



## Idared

Méně výrazná chuť. Jemná, křehká,  
velmi šťavnatá bílá dužina.  
Velmi dobře se skladuje.



## Jonagold

Výtečná odrůda, kříženec Jonathanu  
a Golden Delicious. Středně pevná,  
šťavnatá zelenožlutá dužina.

V Globusu pro Vás vždy máme širokou nabídku kvalitního čerstvého ovoce od pečlivě vybraných pěstitelů. Také jablka můžete kdykoli vybírat podle Vaší chuti.



## Rubín

Výrazné aroma. Šťavnatá, mírně  
drsná a velice chutná dužina.



## Golden Delicious

Americká odrůda. Vynikající výrazná chuť.  
Pevná, výrazně aromatická dužina.



## Gloster

Standardní jablečné aroma.  
Šťavnatá, hrubší dužina.



## Granny Smith

Australská trávově zelená odrůda.  
Výrazná chuť. Bílá křehká dužina.



## Fuji

Japonská pozdní odrůda. Výrazná chuť.  
Šťavnatá žlutá dužina.



Tato jablka nejsou plody jabloní, ale marhaníku obecného. Jsou bohatá na sodík, obsahují také vitamíny A, B a C. Granátové jablko vhodné ke konzumaci je pevné, nedozrává, takže doma nám už „nedojde“. Šťavnatá dužina je velmi pevně přirostlá k malým pecičkám, proto je oblíbené odšťavňování granátových jablek. Touto jednoduchou metodou zde získáme nejvíce užítku. Můžeme odšťavňovat celé omyté granátové jablko, aniž by se předem loupalo. Šťávu scedíme, aby zbyla jen hladká a jemná tekutina.



### Granátové jablko

Víte, že z dužiny granátových jablek se vyráběl původní nápoj grenadina?

### Jablečné informace

#### Pijte jablečnou šťávu a mošt

Čerstvá šťáva z jablek je zdravé a lahodné osvěžení a můžete ji kombinovat podle chuti se šťávou z mrkve, červené řepy či pomeranče. Jablečný mošt si můžete ochutnat, je výborný na zahřátí.

#### Třídění jablek

Dříve se jablka třídila například na třídy žebernáčů, renet, řehtáčů nebo chroupat. Dnes dělíme jablka:

A) Podle doby, kdy dozrávají na letní, podzimní a zimní.

B) Podle kvality do tříd: Výběr – I. jakost – II. jakost

#### Víte, že:

Zimní odrůdy jsou většinou bohatší na cukry. Jablka obsahují vitamin C, ale jeho množství skladováním klesá.

Slovo „pomáda“ pochází z latinského pomum jablko? Byla to masť z jablek a tuku.

#### Vyzkoušejte: Gratinované vepřové řízky s jableky

4 vepřové řízky, 2 jablka, 4 plátky šunky, 100 g tvrdého sýra eidam, sůl, olej

Řízky trochu nakrojíme po obvodu, naklepeme, osolíme, opečeme po obou stranách na oleji. Řízky pak vložíme do zapékací misky nebo do pekáčku, na ně položíme plátky jablek, potom plátky šunky a posypeme hrubě nastrohaným sýrem. Zapečeme v grilu nebo horké troubě, až se sýr začne tavit. Ihned servujeme, vhodnou přílohou jsou brambory a zeleninový salát.

#### Jablka:

- pročišťují organismus a pomáhají při trávicích obtížích
- podporují odolnost organismu proti chorobám
- snižují hladinu cholesterolu v krvi

**Další JABLEČNÉ NÁPADY a recepty najdete na našich internetových stránkách.**