

Tema meseca februarja: JABOLKO

Jabolko je sadež, ki raste na drevesu jablani. Spada med kulturne rastline, ki jih je vzgojil človek s pomočjo križanja. Korenine jabolka izvirajo iz Azije. V Evropo je verjetno prispelo s trgovci. Obstaja več kot 7500 kultivarjev jabolk. Jabolko zraste iz pet listnega cveta.

Jabolko z kožo vsebuje: ogljikove hidrate, sladkor, vlaknine, maščobe, beljakovine, vodo, vitamine (C, E, K, A, B6, kalcij, železo, magnezij, fosfor).¹



Slika 1: Jabolko²

Sorte jabolk:

Jonagold

Sorta je bila vzgojena z križanjem sort Zlati delišes X Jonatan. Ima debele do zelo debele plodove. Sorta je srednje občutljiva na boleznih. Plod je zelenkasto rumen z voščeno prevleko in rdečim navdihom, meso je sočno z usklajenim razmerjem med kislino in sladkorjem.

Carjevič

Je srednje kakovostno zimsko jabolko, primerno tudi za predelavo. Meso je rumenkastobelo, sočno, zrobnozrnato, srednje čvrsto, sladko-kiselkast okus. Plodovi so občutljivi na odtiske in prevoze.³

Idared

Je zimska sorta jabolk, kožica je debela in žilava, osnovna rumenozelena barva je prekrita z vinskordečo barvo, meso je bele barve-sočno.

¹ <https://sl.wikipedia.org/wiki/Jabolko>

² <http://www.beko-si.com/blog/jabolka-zdrava-in-tako-zelo-dobra/>

³ http://www.sadjarstvo.com/Uporabne_sorte_jabolk.php



DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

Bobovec

Je stara sorta odlična predvsem za predelavo – sadni sok. Meso je zelenkasto, pod kožo intenzivno zelenkasto. Je bolj grobo, trpko, sprva trdo in kislo, pozneje pa se zmehta in postane bolj harmonično in sočno. Plodovi so izredno odporni proti odtiskom in odlično prenašajo prevoze.

Mošancelj

Je stara odporna sorta predvsem na plesen, majn na škrlup, Rast je srednje bujna. Plodovi so nekoliko drobnejši, zeleno rumeni z moneje izraženimi lenticelami. Okus je vinsko kiselkast z prijetno aromo. Užitno zrel je jeseni ob obiranju, v hladni kleti drži do aprila.

Zlati delišes

Spada med glavne slovenske sorte jabolk slovenskega sadnega izbora in je ena najbolj razširjenih sort na svetu. Meso je zelenkasto-rumeno do kremasto, sočno, čvrsto sladko, z bogato kislino in žlahtno aromo.

Elstar

Spada med najbolj kakovostne sorte. Meso je zelenkastorumeno do belkastorumeno, sočno, čvrsto, drobnozrnato. Okus je odličen, odlikuje ga harmonično razmerje med kislino in sladkorji ter žlahtna aroma.

Jonatan

Spada med postranske slovenske sorte. Je diploidna sorta. Meso je belkasto do rahko kremasto, sočno, drobnozrnato, srednje čvrsto. Okus je sladko-kiselkast. Plodovi so občutljivi na jonatanovo pegavost in porjavenje mesa.

Gala

Je rdečkasto rumene barve. Meso je zelo čvrsto, sočno, aromatino in sladkega okusa. Zori v začetku septembra.⁴

⁴ http://www.sadjarstvo.com/Uporabne_sorte_jabolk.php

DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

Izdelki iz jabolk:

- Jabolčni tonik – je izdelek za nego kože.
- Jabolčnik – je pijača pridobljena iz jabolčnega mošta po tehnološkem postopku, ki je podoben pridobivanju vina iz grozdja.
- Jabolčni kis – je tekočina, ki nastane iz jabolčnika. Je bogat z mnogimi hranilnimi snovmi iz jabolk.
- Jabolčni zavitek – je pecivo iz vlečenega testa, poljneno z jabolčnim nadevom.⁵



Slika 2: Jabolčni kis⁶

Kako hraniti in izbrati jabolka

Ko kupujete jabolka morate najprej vedeti, kakšne so vam všeč. Izbirate lahko med sladkimi, kislimi, sladko kislimi. Pozorni morate biti, da je jabolko, ki ga izberete čvrsto na otip, da ima gladko in nepoškodovano lupino. Jabolka se da kupiti čez vso leto a najboljša so v obdobju od junija do oktobra, saj so takrat sveža. Sadež kot je jabolka, ga lahko najdlje ohranimo svežega. Shranjujemo ga v lesenih zabojih in v kleti, saj potrebujejo manj svetlobe, zadostno količino vlage. Lahko imamo jabolka shranjena tudi v hladilniku a moramo v obeh primerih skrbno odstraniti morebitne gnile jabolke, da ne bodo poškodovale ostale.⁷

Pridelava jabolk v Sloveniji

Intenzivni sadovnjaki v Sloveniji so leta 2012 predstavljali 2702 hektarjev kmetijskih površin. Torej smo v letu 2012 pridelali 55.341 ton jabolk.⁸

Pridelava in škropljenje jabolk

Poznamo tri načine pridelave jabolk: konvencionalno, integrirano in ekološko pridelavo.

Konvencionalna pridelava sadja je pridelava, pri kateri je glede uporabe kemičnih sredstev, gnojil in ostalih ukrepov najmanj okrepitev.

Integrirana pridelava sadja je naravi prijazna od konvencionalne. Uporaba mineralnih gnojil in sredstev za varstvo rastlin je manjša, se pa še vedno uporabljajo številna kemična sredstva vključno s herbicidi. Ekološka pridelava je pridelava, ki spoštuje naravo in njene sisteme. Zmanjšuje negativen vpliv kmetovanja na okolje. Hrana pridelana na ekološki način pa je kakovostna in zdrava. Uporabljajo se izključno škropiva in gnojila.

⁵ https://sl.wikipedia.org/wiki/Jabol%C4%8Dni_kis

⁶ <https://www.bodieko.si/jabolcni-kis-pred-obrokom>

⁷ <http://www.beko-si.com/blog/jabolka-zdrava-in-tako-zelo-dobra/>

⁸ <https://sl.wikipedia.org/wiki/Jabolko>



DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

Kupujte ekološka jabolka

Za ekološko pridelavo sadjarji uporabljajo škropiva in gnojila, ki so naravnega porekla in naravi prijaznejša. Živila so najvišje kakovosti, z visoko vsebnostjo hranilnih snovi, vitaminov. Sadike rastlin naj bi bile že od začetka ekološko vzgojene.⁹

Škodljivci jablan:

- Jablanova uš
- Jabolčna grizlica
- Jagodni cvetožer
- Jablanova zelena uš
- Ameriški kapar
- Jablanova plesen
- Sadna gniloba
- Cvetna monilija
- Hrušev bakterijski ožig
- Jablanov rak¹⁰

Jabolko kot vir zdravja:

- za boljše delovanje srca
- za hujšanje
- proti kašlju in bolečinam v prsih
- za utrjevanje dlesni
- za boljo prebavo za boljše spanje za pomirjanje in proti depresiji
- zdravljenje ožuljenih ali razjedanih delov kože
- za dobro prekrvavitev lasišča in proti izpadanju las
- proti revmatičnim bolečinam v sklepih
- za blažitev posledic opeklin
- proti vnetju ledvic
- proti mozoljem
- za krepitev odpornosti in za boljšo koncentracijo.¹¹

⁹ <https://www.farmedica.si/si/dodatki/jabolko-na-dan-odzene-zdravnika-stran.html>

¹⁰ <http://www.klubgaia.com/si/sos/skodljivci>

¹¹ <http://ena-nic.splet.arnes.si/files/2016/10/Jabolko.pdf>

RECEPT IZ JABOLK



Slika 3: Jabolčna pita¹²

JABOLČNA PITA NAŠIH BABIC

Testo:

- 350 g gladke moke
- 0,5 vrečke pecilnega praška
- 120 g sladkorja (po želji)
- Ščepec soli
- 150 g masla
- 2 rumenjaka
- 4 žlice kisle smetane

Nadev:

- 5 – 6 velikih jabolk
- Sladkor po okusu
- 1 vrečka vanilijevega sladkorja
- 2 žlici limoninega soka
- Cimet po okusu

Priprava

Najprej pripravimo testo. V skledo presejemo moko in pecilni prašek. Dodamo sol in sladkor ter sestavine dobro premešamo. Dodamo maslo ter gnetemo. Na koncu dodamo rumenjake in kislino smetano ter zgnetemo testo, ki ga oblikujemo v kepo, zavijemo v folijo in za 30 minut shranimo v hladilnik.

Medtem ko testo počiva, pripravimo nadev. Jabolka olupimo in naribamo. Jabolka po okusu sladkamo in začинimo z vanili sladkorjem, limoninim sokom in cimetom.

Pečico segrejemo na 180 stopinj Celzija. Testo vzamemo iz hladilnika in ga razporedimo na dva dela. Manjši pekač namastimo z maslom ali ga obložimo s papirjem za peko. Vzamemo en kos testa in ga razvaljamo v velikosti pekača. Testo položimo v pekač in ga oblikujemo tako, da z njim v celoti prekrijemo dno. Na ve mestih ga prebodemo z vilicami in enakomerno debelo obložimo z jabolčnim nadevom. Vzamemo drugi del testa, ga razvaljamo v velikost pekača in z njim v celoti prekrijemo jabolčni nadev. Pečemo nekje 40 – 50 minut. Pečeno je ko ima testo lepo zlato rjavo barvo.¹³

DOBER TEK!

¹² <http://www.beko-si.com/blog/jabolka-zdrava-in-tako-zelo-dobra/>

¹³ <http://okusno.ie/recept/jabolcna-pita-nasih-babic>



DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci



Slika 4: Sadovnjak¹⁴

Katja Marič, ekon.

¹⁴ <http://biopodgrajsek.si/test/galerija/kmetija-podgrajsek-3/>

Društvo prijateljev agrarne ekonomike

Lipovci 160 | 9231 Beltinci

Matična številka: 4039963 | Davčna številka: 52342425 | Poslovni račun: SI56 6100 0000 3383 416

www.dpae.si | info@dpae.si