

11. 1 Všeličo o jablku

Jablko je našim národným ovocím, je symbolom jesene, dozrieva azda v každej ovocnej záhrade. Jablko patrí k najstarším a najdôležitejším druhom ovocných drevín u nás. Dietetický a zdravotný prínos jablka je výrazný. Na svete je málo plodov, ktoré porazia „obyčajné jablko“ v jeho komplexnom pôsobení na organizmus. Konzumácia tohto vzácného plodu je jednou z najľahších, najdostupnejších ciest na uspokojenie potreby na výživu ľudí. Jablko je vo výžive človeka cenné.

Pýtate sa prečo?

- Pravidelná konzumácia jablka znižuje pravdepodobnosť chronických zdravotných problémov. Je účinným prostriedkom v boji proti civilizačným chorobám, najmä proti srdcovo cievnyim chorobám a proti rakovine.
- Jablká majú nízky obsah energie, pomáhajú pri udržiavaní dobrej postavy. Vo svojom prirodzenom stave obsahujú až 85 % vody. Priemerné jablko obsahuje len 80 kalórií a vláknina v ňom obsiahnutá podporuje pocit nasýtenosti. Vláknina má aj liečebné účinky – využíva sa pri odľahčovacích a redukčných diétach.
- Jablko plné vlákniny – celulózy a hemicelulózy urýchľuje trávenie a má prečisťujúci efekt. Týmto tráviacim procesom pomáha pri prevencii proti vzniku rakoviny hrubého čreva a konečníka. Surové jablká obsahujú veľa tráviacich enzýmov, ktoré tiež pomáhajú pri trávení. Jablká (najmä surové) sú dobrým liekom proti hemoroidom, zápche, zatiaľ čo dusené jablká (jablkové pyrė) pomáhajú proti hnačke, zápale žalúdka a tenkého čreva. Jablko teda pomáha proti zápche aj proti hnačke. Zvláštna kombinácia druhov vlákniny a ovocných kyselín v jablkách je zrejme príčinou dobre známej schopnosti predchádzať a liečiť zápchu. Pektín a ďalšie prirodzené zložky s protívirusovým pôsobením vysvetľujú tradičné podávanie jablka pri hnačkách.
- Jablká našich odrôd obsahujú priemerne 11 až 12% hodnotných, biologicky významných cukrov, čo je v jednom plode asi také množstvo ako tri kocky repného cukru. Obsahujú tri rôzne cukry (glukózu, fruktózu, sacharózu), hlavne majú vysoký obsah fruktózy. Tento jednoduchý cukor je sladší ako sacharóza a vstrebáva sa pomalšie, čím pomáha udržiavať stálu hladinu cukru v krvi. Jablká sú preto vhodné aj pre diabetikov.
- Denná konzumácia 2 až 3 jablka znižuje koncentráciu cholesterolu. Keďže vysoké množstvo cholesterolu v ľudskom tele býva priamo spojené s kardiovaskulárnymi chorobami, jablko pomáha pri prevencii proti srdcovému infarktu. Jablká sú dobrým zdrojom pektínu (1%). Pektín viaže a odvádza z tela aj časť nebezpečných ťažkých kovov i rádioaktívnych látok. Pektín z jablka je spolu s dostatočným množstvom vitamínu C jedným z veľmi účinných výživových preventívnych i liečebných prostriedkov proti ateroskleróze a s ňou spojených srdcovo-cievnych problémov.
- Jablká sú dobrým zdrojom vitamínu C. Ten prispieva k liečeniu rán, popálenín a pomáha telu bojovať proti bakteriálnym infekciám. Cenné služby vykonáva jablko pri nachladnutí, kašli, chrípke. Výborne dezinfikuje ústnu dutinu.
- V jablkách sú obsiahnuté i organické kyseliny, kyseliny jablčnej je najviac, okolo 0,7%. Organické kyseliny a vláknina podporujú peristaltiku čriev.
- Jablko obsahuje betakarotén, vitamín A, niektoré zo skupiny B vitamínov (B1, B2), vitamín P (flavonoidy), PP, H, kyselinu pantoténovú a listovú.
- Jablká sa odporúčajú pri reumatizme, artritíde, dne, anémii, urologických problémoch. Podporujú trávenie a vylučovanie škodlivých látok z organizmu a tým pomáhajú pri problémoch s kĺbmi.

- Privoňanie k jablkovému koláču, alebo k hrnčeku s pariaticim sa horúcim muštom pôsobí relaxačne. Spôsobujú to aromatické látky obsiahnuté v jablku.

Tradičné súvislosti

V histórii stravovania nášho ľudu boli jablká najmä v oblastiach rozvinutého ovocinárstva veľmi obľúbené. Najčastejšie to boli polievky, kaše a omáčky (napríklad tzv. jablčianka). Jablká sa uplatnili ako surovina v jedálnom lístku všedných dní, ale pripravovali sa aj na sviatočné príležitosti. Jablká boli – a aj zostali – typickou súčasťou štedrovečerného stola na celom Slovensku. Podľa miestnych zvyklostí sa jablká na Štedrý večer rozkrojili podľa počtu stolujúcich tak, aby sa každému ušiel kúsok, pričom si aj jablko (podobne ako oblátky) niektorí natierali medom. V produkčných ovocinárskych oblastiach tvorili jednu zo základných potravín zimného obdobia sušené jablká. Pripravovali sa z nich rôzne druhy ovocných jedál a šťava z uvarených sušených jablák nahrádzala často mlieko alebo sa pila namiesto piva.

Použitie jablák

Aj keď najväčší význam jablák vo výžive je v čerstvom stave, mnohostranne sa využívajú aj v kuchyni. Jablko je nielen výborným dezertným ovocím, ktoré je na trhu v čerstvom stave takmer po celý rok, ale aj v kuchyni sa dá všestranne použiť.

- Najlepšie je konzumovať jablká neolúpané, surové alebo ľahko podusené, kôli zachovaniu maximálneho množstva vlákniny a vitamínu C. Kyslejšie a zelené druhy majú viac vitamínu C ako sladšie a červené odrody. Zavarené, dusené alebo sušené jablká a jablčný džús si zachovávajú obsah vlákniny, ale sú náchylné na oxidáciu. Dôležité je upozorniť, že jablčný džús, ktorý začína hnednúť, môže obsahovať karcinogénne zložky.
- Pitie veľkého množstva jablčného džúsu podporuje vznik zubného kazu a hnačky, zvlášť u detí.
- Jablká, ktoré neboli organicky vypestované, by sa pred konzumáciou mali dôkladne umyť v teplej vode a o sušiť.

Najlepšie sa uchovávajú v pivnici alebo v chladničke, každé osobitne zabalené.

- Aby olúpané jablká nezhnedli, namočíme ich v citrónovej šťave.

Zdravé jablčkové recepty

- Jablká možno kombinovať s hrozienkami, banánmi, citrónom, mrkvou, cviklou, chrenom, obilninami, najmä s ovsenými vločkami a pšenom, ľanovým semenom, orieškami a kokosom, jogurtom, koreninami (klinčeky, škoric, muškátový kvet).
- Zo sušených jablák, šupiek, kvetov alebo jabloňových listov sa dá pripraviť dobrý čaj. Možno pridať chemicky neošetrenú citrónovú kôru.
- Jablká upečené v rúre môžu poslúžiť ako rýchly a jednoduchý dezert: jablkové polovičky bez jadrovníka naplníme marhuľovým džemom zmiešaným s hrozienkami a pomletými orechmi.
- Z jablák si môžeme pripraviť nízkokalorický šalát: zmiešame pokrájané jablká so zomletými orechmi a nízkokalorickým vanilkovým jogurtom.
- Pri obezite alebo pri prirodzenej očiste tela sa odporúča použiť aspoň jeden deň v týždni jablčnú diétu, pri ktorej zjeme asi 2 kg jablák.

Jablko v kozmetike

Jablko hydratuje a upokojuje pokožku, účinkuje proti vráskam a má protizápalový účinok. Je vhodné na všetky typy pleti. Jablko použité zvonka má bieliace a osviežujúce účinky, ktoré najmä suchá pleť vďaka prijíma. Maska z čerstvo nastrúhaného jablka zmiešaného s mliekom uvoľňuje póry a omladzuje. Plátky jablák pleť osviežia. Jablko nadrobno nastrúhajte, pridajte lyžičku medu a natrite na tvár. Vďaka vitamínom a minerálom sa vaša pleť oživí a vypne. Čerstvá jablčná šťava zhydratuje, zregeneruje aj pokožku dekoltu, pŕs a šije.

Použitá literatúra: Poradca záhradkára č.27/2002

Pripravila: Ružena Kufárová