



Międzynarodowy Dzień Jabłka

Jabłka to owoce, które są smaczne i zdrowe. Nic więc dziwnego, że w Polsce i za granicą co roku obchodzimy ich święto - **Światowy Dzień Jabłka.**

Na świecie jest ono jednym z najpopularniejszych i najchętniej spożywanych owoców i, chociaż niektórym trudno może być w to uwierzyć, na Ziemi uprawia się więcej niż 10 tysięcy jabłoni, w tym u nas około 60tys. W ciągu ostatnich lat nasze rodzime Jabłka Grójeckie zostały wyróżnione poprzez uzyskanie prestiżowego Chronionego Oznaczenia Geograficznego, co stawia je w czołówce europejskich produktów rolnych, na równi z francuskimi i włoskimi serami i winami.

Dlaczego i jak obchodzimy go w Polsce?

W Polsce Międzynarodowy Dzień Jabłka to jedno z najważniejszych nietypowych świąt, ponieważ nasz kraj jest jednym z największych producentów tych owoców w Europie. Obchodzi się go m.in. w Warce, gdzie z tej okazji odbywają się m.in. specjalne warsztaty, potańcówki i degustacje potraw.

Światowy Dzień Jabłka ma w Polsce szczególne znaczenie, ponieważ sadownictwo w naszym kraju sięga czasów królowej Bony. Duża część corocznych polskich zbiorów, bo około 40 procent, pochodzi z grójecczyzny. Producenci zwracają szczególną uwagę na jakość owoców, na którą składa się wielkość owoców, ich jędrność i kolor.

Międzynarodowy Dzień Jabłka jest istotny dla Polaków, ponieważ przypomina nam, jak wartościowy jest dla nas ten rodzimy owoc.

28 września warto skusić się więc na chociaż jedną sztukę lub wykorzystać jabłka w inny sposób, na przykład przygotowując potrawy z ich dodatkiem: szarlotki, dżemy, tarty, naleśniki. Opcji jest naprawdę sporo!

Jabłko zawiera mnóstwo cennych witamin oraz błonnika. Pozytywnie wpływa na odporność, regenerację organizmu, trawienie, zęby, a poza tym zmniejsza ilość cholesterolu oraz minimalizuje ryzyko wystąpienia miażdżycy. Regularne spożywanie jabłek, może zmniejszać ryzyko powstawania wielu groźnych chorób, między innymi: udaru mózgu, cukrzycy typu 2, demencji starczej oraz choroby Alzheimera, astmy oskrzelowej – przekonuje prof. dr hab. Dariusz Włodarek – lekarz, dietetyk i żywieniowiec, Kierownik Zakładu Dietetyki Instytutu Nauk

o Żywieniu Człowieka Szkoły Głównej
Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie –
Gryzienie i żucie jabłek stymuluje dziąsła i pobudza
wydzielanie śliny, która działa przeciwbakteryjnie
i przeciwpróchniczo. Jabłko możemy śmiało
nazwać superowocem.

