

## SHEMA ŠOLSKEGA SADJA

SADEŽ: JABOLKO

*»Jabolko na dan, odžene zdravnika stran.«*

Jablana je ena najstarejših kulturnih rastlin na Zemlji, pravijo zgodovinarji. Zdravilno moč jabolka so menda poznali že Egipčani in sadili jablane vzdolž reke Nil, o zdravilnosti jabolk pa so pisali že stari Grki in Rimljani.

Jabolka so v naših krajih precej običajen sadež, saj jablane rastejo skoraj povsod, celo same od sebe.

Sezona jabolk traja od poletja, ko so zrela prva jabolka, do konca jeseni, ko lahko oberemo še zadnje zimske sorte.

Jabolko je bogato skladišče mineralov, vitaminov in drugih nujnih snovi za življenje. Vsebuje vitamine A, C in vitamine skupine B. Od mineralov je v jabolku veliko kalija, kalcija, magnezija, celo železa, fosforja in joda, a ne pozabimo na obilje vlaknin v jabolku z olupkom. Končni okus sadeža pa je odvisen od razmerja med kislinami in sladkorji.

Jabolko so že nekoč cenili zaradi zdravilnosti. Priporočali so ga za zdravljenje bronhitisa, bolezni srca, za čiščenje sluzi v prsih, odpravo slabokrvnosti ... Sveže jabolko, ki ga zjutraj pojemo na tešče z olupkom vred, koristi pri zaprtju. Je odlično živilo proti stresu in pri vnetju želodčne sluznice. Na želodec in črevesje deluje blažilno in želodec spodbuja k normalnemu delovanju.

**Dober tek !**