



Doprovodný materiál k semináři

KROK ZA KROKEM:

Jablko denně doktora zažene. Jaká je šíře využití nejběžnějšího domácího ovoce – jablek?

Jak na to :

Úvod

- Nejčastěji pěstovaným ovocným stromem je u nás jabloň domácí. Český statistický úřad eviduje v České republice kolem 11 milionů jabloní.
- Řada symbolických a magických významů. Ne vždy pozitivních.
- Pěstování jabloní ve středoasijských pohořích od neolitu. Odtamtud se v antice dostalo do Řecka a později do Říma. Písemné zmínky o pěstování ve střední Evropě - Karel Veliký (přelom 8. a 9. stol.), České země - pozdní středověk (štěpnice, pestrost odrůd).
- Za předka kulturních jabloní (jabloň domácí - *Malus domestica*), je považována dnes už vzácně v přírodě rostoucí jabloň Sieversova (*Malus sieversii*), jejíž domovinou jsou středoasijská pohoří. Na vzniku odrůd dnešní kulturní jabloně se však podílely i další druhy, např. naše tuzemská jabloň lesní (*Malus sylvestris*), která je vzácným ohroženým druhem (nezaměňovat s planými jedinci jabloně domácí).
- Jabloň není řazena mezi léčivé rostliny. Přesto jsou zdravotní benefity jejích plodů nepochybné.

Obsahové látky v jablku a účinky

- Zhruba 85 % voda – konzumace jablek je součástí pitného režimu.
- Zdroj vitamínu C. Množství není vysoké (kolem 10 mg/100 g), ale jablek jsme schopni sníst (a vypít) mnoho.
- Flavonoidy. Každodenní příjem jablek spojován se snížením rizika rakoviny, chorob srdce a vysokého krevního tlaku, anebo cukrovky. Předcházení vzniku neurodegenerativních onemocnění (Alzheimerova a Parkinsonova choroba).
- Lákavá sladkost: fruktóza; významný zdroj energie.
- Obsah celulózy a pektinem způsobují nízký glykemický index. Pektiny bobtnají - pocit sytosti. Prebiotické.
- Pokud jablka konzumujete pro jejich specifické, zdraví prospěšné účinky, tak je neloupejte, neboť většina účinných látek se nachází ve slupce nebo těsně pod ní. Proto je lepší preferovat jablka, která nebyla chemicky ošetřována postřikem.

Příprava křížal

- Sušení je šetrná a jednoduchá metoda konzervace.
- Jablka (ideálně se slupkou) rozdělíme na čtvrtky a vykrájíme jádřince.
- Nakrájíme tenké plátky o tloušťce 2-3 mm.
- Sušíme sálavým teplem (např. na sítěch v elektrické sušičce) až do okamžiku, kdy jsou křížaly křehké. Poté bez delší prodlevy uložíme v nádobě s dobře těsnícím víkem (nesmí do ní pronikat vzdušná vlhkost z okolí).

Výroba moštu

- Když dobře dbáme na čistotu při výrobě (pečlivé omytí jablek, zejména padaných, v několika vodách, rozkrojení a kontrola podezřelých jablek...) a dojde k rychlému nalahvování a zchlazení, pak v ledničce vydrží čerstvý mošt ve vynikající kvalitě klidně tři týdny.
- Nejchutnější mošt vzniká kombinací více odrůd. Ideálně i kombinací jablek a hrušek (nejlépe zhruba v poměru 2:1).
- Pro dlouhodobější uskladnění se využívají nejrůznější postupy, od chemické konzervace přes přidavek přírodních konzervantů (typicky křen), až po pasterizaci a sterilizaci (zavaření). Dlouholetou zkušeností a experimentováním považujeme za nejlepší postup ohřát mošt na 80°C, nalít ho do perfektně čistých skleněných lahví o objemu 0,5 l- 1l (vyvařených nebo ideálně vypláchnutých trochou lihu), které se hned uzavrou aplikací nové čisté zátky pomocí zátkovačky. Horkou lahev na chvíli obraťte dnem vzhůru.

Výroba jablečného vína (cideru)

- Přebytky moštu je možné zkvasit.
- Můj přístup a osvědčený postup: cukru se v přiměřeném množství neštítíme (do 1,5 kg cukru na deset litrů), nesíříme - divoké kvasinky necháváme působit, ale zároveň očkujeme i těmi kulturními.
- Alkoholové kvašení je proces probíhající bez přítomnosti kyslíku – proto je nutné kvasnou nádobu dobře uzavřít např. kvasným kloboučkem s možností úniku přebytečného oxidu uhličitého.
- Lze kvasit při pokojové teplotě i při nízké teplotě (mošt míváme pozdě na podzim), pak je proces výrazně delší. Stáhneme alespoň jednou z kalů a lahvuujeme.
- Dobrá chuť se získá teprve dlouhým ležením, ideálně jeden rok.

Výroba jablečného octa

- Očištěná jablka nakrouháme na hrubém struhadle nebo v drtičce.
- Naplníme kvasnou nádobu ca do 2/3 objemu, aby nám při bouřlivém kvašení nevytekla. Zalijeme převařenou zchlazenou vodou tak, aby tekutina dosahovala přibližně 5 cm pod okraj hrdla lahve. Pro zlepšení kvasného procesu přidejte trochu

cukru. Pro podporu alkoholového kvašení je možné přidat trochu vinných kvasinek nebo i kvasnic. Nyní, anebo i v pozdější etapě, je velmi žádoucí přidat trochu octové matky (rosolovitá kolonie bakterií octového kvašení).

- Zakryjte nádobu tak, aby mohl unikat oxid uhličitý. Ideální je využít kvasného kloboučku. Necháme při pokojové teplotě kvasit zhruba 10 dnů. Na povrchu se brzy vytvoří čepice z kousků jablek a pěny. Denně (nejlépe 2x) promícháme, aby se na povrchu neudělala plíseň. Po ukončení bouřlivého alkoholového kvašení obsah přecedíme a čistý ocet necháme dále kvasit. Zakryjte lahev prodyšným plátnem, které ovážete provázkem nebo gumičkou kolem hrdla (aby dovnitř nelétaly octomilky). Nyní nastává hlavní etapa octovatění. Protože se jedná o aerobní proces, je vhodné zprvu jednou za pár dní ocet promíchat, aby se prokysličil.
- Necháme v klidu kvasit minimálně ještě měsíc, klidně dva. Poté odebereme na povrchu vytvořenou a plovoucí octovou matku a uchováme ji ve skleničce v lednici na příští várku. Ocet stáhneme hadičkou z kalů a lahvuje.

Jablečné palačinky

- Plátky jablek se osmaží na pánvi a pak se zalijí standardním palačinkovým těstem. K oslazení se výborně hodí javorový sirup.



Projekt **Semináře „Krok za krokem“ k udržitelnosti**
je realizován s finanční podporou hl. města Prahy