

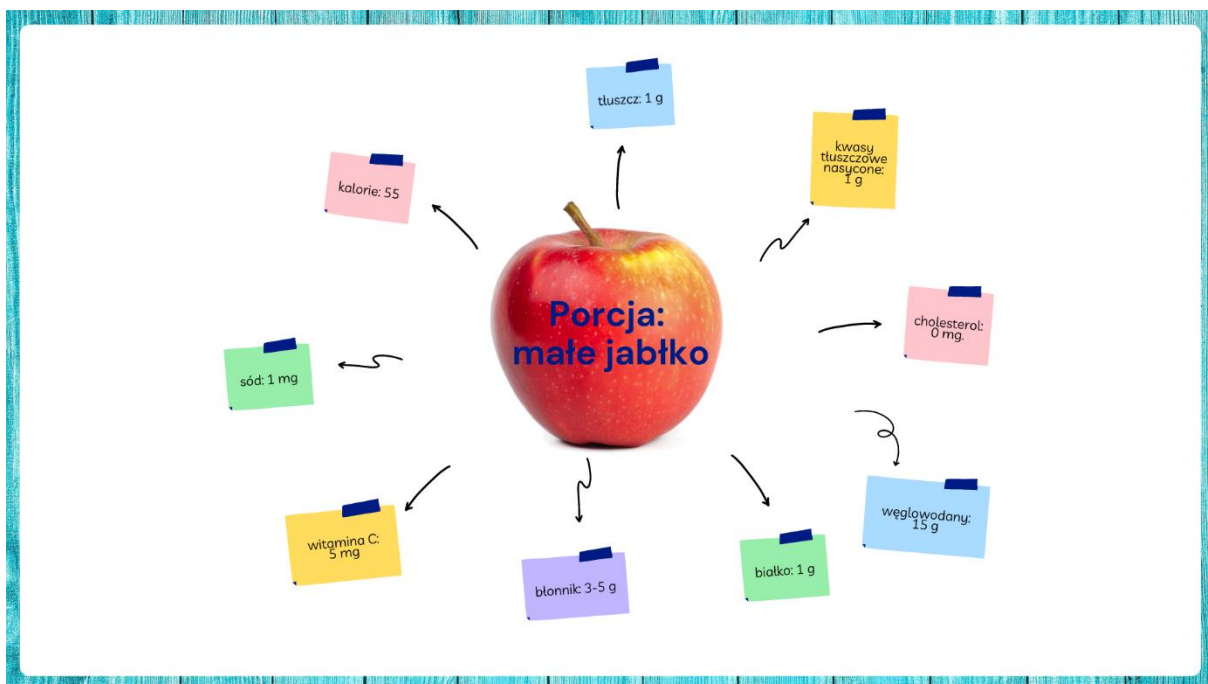
Jabłuszko, jabłuszko pełne snów...

Światowy Dzień Jabłka

28 września

Jabłka i ich właściwości lecznicze były znane już ok. 6500 r. p.n.e. w regionie położonym pomiędzy Morzem Czarnym a Morzem Kaspijskim, skąd pochodzą. Te bogate w liczne witaminy owoce były też przysmakiem starożytnych Rzymian i Greków. Nasi przodkowie nie byli gorsi - w wykopaliskach Biskupina znaleziono ślady jabłoni rosnących tam już ok. 1600 r. p.n.e. Obecnie wartości odżywcze i prozdrowotne działanie polskich jabłek są doceniane w wielu innych krajach, ponieważ Polska jest jednym z głównych producentów tych owoców na świecie. Wartość odżywcza jabłek nie jest jednakowa i zależy od odmiany, od tego, czy są one bardziej lub mniej dojrzałe, nawet od ich wielkości. Jabłko to symbol życia, zdrowia, urody, urodzaju i długowieczności. Obecnie na świecie uprawia się ponad 10 000 gatunków jabłek. W Polsce uprawę jabłek upowszechniła królowa Bona w XVII wieku.

Źródło : <https://www.poradnikzdrowie.pl>



My też świętowaliśmy Dzień Jabłka w świetlicy. Było wesoło, kolorowo i zdrowo!

- Rozpoznawanie owoców z przewiazanymi oczami (po zapachu, dotyku, smaku...) Jabłko? Gruszka? Śliwka? Brzoskwinia? – wcale nie było tak prosto!
- Wścigi z jabłkiem (na głowie, na łyżce) – na szczęście mieliśmy sztuczne owoce, które nie ucierpiały!
- Zawody w obieraniu jabłek – kto będzie miał najdłuższą skórkę?
- Jabłko jako bobas, kotek, piesek, kredka... co czułoby w tej chwili?
- Śpiewaliśmy o jabłkach.
- Jabłka ze skazą – Jan Brzechwa „Entliczek – pentliczek”
- Jabłka i inne jesienne owoce w pracach plastycznych – tu wyobraźnia nie ma granic...
- Kodowanie jabłek, zagadki z jabłkiem, kalambusy...
- Na koniec – konsumowanie owoców!



A dla wszystkich mamy smakowite przepisy z jabłkiem w roli głównej:

Omlet jabłkowy

Składniki:

1 jabłko

Łyżka cukru wanilinowego

Pół łyżeczki cynamonu

1 jajko

Szczypta soli

50 g mąki pszennej

50 ml mleka 1,5%

Szczypta proszku do pieczenia

Łyżka oleju



Łyżeczką cukru pudru
Łyżką płatków migdałów

Jabłko umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, wymieszać z cukrem i cynamonem. Białko oddzielić od żółtka i ubić białko na sztywną pianę ze szczyptą soli. W osobnej misce wymieszać żółtko, mleko, mąkę i proszek do pieczenia. Dodać przygotowane wcześniej jabłko i pianę z białką i delikatnie wymieszać. Na patelni rozgrzać odrobinę oleju, wylać masę i smażyć pod przykryciem z obydwu stron na złoty kolor. Gotowy omlet posypać cukrem pudrem i płatkami migdałów.

Naleśniki z twarogiem i jabłkami

Składniki:

1 jajko
60 g mąki owsianej
Łyżką cukru
Szczypta soli
100 ml mleka
30 ml wody gazowanej
1 jabłko
Pół łyżeczki cynamonu
Łyżką cukru wanilinowego
Kilka łyżek wody do jabłka
100 g twarogu chudego
75 g jogurtu typu skyr waniliowy
Łyżką rodzynek



Ciasto naleśnikowe – zblendować razem jajko, mąkę, cukier, sól, mleko i wodę gazowaną. Usmażyć naleśniki na odrobinie rozgrzanego oleju. Jabłko pokroić w drobną kostkę, podprażyć na patelni z dodatkiem wody, cynamonu i cukru wanilinowego. Twaróg wymieszać w misce ze skyrem waniliowym i rodzynekami. Usmażone placki naleśnikowe posmarować masą twarogową, ułożyć podprażone jabłko i zwinąć naleśniki.



Smacznego!

