



Warszawa, 29 września 2020 r.
Informacja prasowa

Jesień czasem jabłek – prześwietlamy najpopularniejsze polskie owoce

Jesień to czas jabłek. To jedno z najpopularniejszych owoców na świecie, a Polska jest światową potęgą w ich produkcji i eksporcie. Niedawno, bo 28 września obchodziliśmy Światowy Dzień Jabłka. Warto przy tej okazji przypomnieć, dlaczego te owoce powinny być obecne w codziennej diecie i jakie są ich właściwości odżywcze. Nie trzeba sięgać po importowane owoce egzotyczne, aby dostarczyć organizmowi niezbędnych witamin i składników odżywczych w okresie jesienno-zimowym. Zdrowe, pyszne, dojrzewające latem i jesienią polskie jabłka stanowią prawdziwą bombę witaminową. Zdaniem dietetyków należy stawiać na produkty lokalne i sezonowe. Czy można znaleźć lepszy przykład takiego produktu niż polskie jabłko?

Co kryje się w jabłku?

Zacznijmy od liczb. Średniej wielkości jabłko waży ok. 150 gramów. Można zatem przyjąć, że jeden owoc dostarcza organizmowi 75 kcal. Jabłko stanowi idealny pomysł na niewielki, zdrowy posiłek. Jabłka są niezwykle różnorodne, więc dokładne wartości energetyczne, odżywcze i zawartość składników istotnych dla zdrowia mogą się nieco różnić w zależności od odmiany, pory roku, dojrzałości, warunków uprawy itd. Największą część masy jabłka, bo aż ok. 85%, stanowi woda. Średniej wielkości jabłko zawiera ok. 25 gramów węglowodanów, z czego ok. 4 g pochodzi z błonnika, który spowalnia trawienie i wchłanianie węglowodanów. Dzięki temu spożywanie jabłek nie powoduje tak szybkiego podwyższenia poziomu cukru we krwi. Zawartość błonnika sprawia, też że po zjedzeniu jabłka czujemy się syści. Co jeszcze kryje się w jabłku? Między innymi witaminy A i C, przeciwutleniacze, potas, wapń i magnez.

Kiedy jeść jabłka?

Jesień bezsprzecznie kojarzy się z jabłkami. W rzeczywistości, te owoce dojrzewają, w zależności od odmiany, już od połowy lipca aż do późnej jesieni. Dobra wiadomość jest taka, że sezon na jabłka trwa właściwie przez cały rok. Jabłka, cechują się znakomitymi właściwościami przechowalniczymi. Dzięki temu zachowują najwyższe walory smakowe i odżywcze nawet do kolejnych zbiorów. Właśnie dlatego możemy cieszyć się dostępnością pysznych, świeżych i różnorodnych odmian przez cały rok. Jesienią warto też pamiętać o przetworach takich jak musy, dżemy, kompoty, przeciery lub soki. Popularność zyskują też jabłka suszone, ale można je z powodzeniem również marynować, mrozić a nawet kisić.



Obierać czy nie obierać – czyli jak jeść jabłka?

Zdecydowanie nie obierać! Flawonoid – kwercetyna, czyli substancja, która wykazuje m.in. działanie regulujące dla układu odpornościowego, znajduje się w skórce jabłka lub tuż pod nią. Jeżeli nie znajdujemy się na ściśle lekkostrawnej diecie i nie mamy przeciwwskazań lekarskich (np. ze względu na konieczność ograniczenia błonnika w diecie) jedzmy jabłko ze skórką.

Pamiętajmy, że polskie jabłka spełniają najbardziej rygorystyczne normy jakości, a polscy sadownicy to grupa producentów o najwyższych standardach. Dlatego na skórkach polskich jabłek nie znajdziemy szkodliwych substancji wynikających ze sposobu uprawy lub przechowywania. Oczywiście należy pamiętać, że każdy owoc przed spożyciem trzeba umyć i... cieszyć się jego smakiem oraz wartościami zdrowotnymi!

CuTE: Kultywowanie smaku Europy

„CuTE: Kultywowanie smaku Europy” to kampania informacyjno-promocyjna prowadzona w latach 2019-2021 przez FruitVegetablesEUROPE (EUCOFEL), Europejskie Stowarzyszenie Handlu Owocami i Warzywami. Jej celem jest zwiększenie wiedzy na temat szczególnego charakteru rolniczych metod produkcji oraz właściwości europejskich owoców i warzyw na rynku wewnętrznym. Polskim partnerem projektu jest Krajowy Związek Grup Producentów Owoców i Warzyw (KZGPOiW).

Działania prowadzone są w 5 krajach: Polsce, Niemczech, Francji, Hiszpanii i Grecji. Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej.

Kolejne odstony „CuTE: Kultywowanie smaku Europy” już wkrótce!

Więcej informacji o kampanii dostępnych jest w oficjalnym serwisie projektu, prowadzonym również w języku polskim: <https://www.fruitvegetableseurope.eu> oraz w social mediach.

Biuro Prasowe

BRANDMATES – Grzegorz Łukasik

E-mail: grzegorz@brandmates.pl

Telefon: +48 535 000 037