



Jabuka (lat. *Malus domestica*) pripada porodici [Rosaceae](#) i vjerojatno je bila prvo voće koje su ljudi uspjeli kultivirati

.
Njeno porijeklo je srednja Azija, odakle ju je Aleksandar Veliki donio u Makedoniju i proširio Evropom. Iz vremena [Starog Rima](#) potječe uzrečica *ab ovo usque ad mala*, što znači «od [jajeta](#) sve do jabuke» jer je bilo uobičajeno obrok započeti jajetom, a završiti jabukom.

Povijest

[Karlo Veliki](#) je naredio sadnju jabuka u [njemačkim](#) zemljama oko 800. g., a oko [1600](#) . godine već je bilo poznato gotovo 200 sorti jabuka. Rasprostranjene su po cijeloj kontinentu, a najviše im pogoduju hladniji krajevi. Engleski kolonizatori su je 1600.g. prenijeli u sjevernu, a potom i u južnu Ameriku.

[Eris](#) , grčka božica svađe nezadovoljna jer nije bila pozvana na vjenčanje Peleja i Tetida, za osvetu

je
među svatove

bacila

zlatnu

jabuku

s nat

pisom

Kalliste

(

gr

č.

Καλλίστη

-

"

najljep

š

oj

").

Bo

ž

ice

Hera

,

Athena

,

i

Afrodita

su

se

posva

đ

ale

oko

jabuke

, a

Pariz
je
imenovan
za
izbor
najljepše

.
[Afrodita](#)

mu je obećala najljepšu ženu na svijetu, Helenu iz Sparte i time potakla
[Trojanski rat](#)

Prema kršćanskoj Knjizi Postanka zmija je nagovorila Evu da Adamu ponudi jabuku kako bi g
a

zavela

. Adam ju je prihvatio, postao svjestan svoje golotinje, a za kaznu su oboje protjerani iz rajskog vrta.

Tako

je
jabuka
postala
simbol
znanja

i
besmrtnosti

,

kao
i
grijeha

i
seksualnosti

(
lat

.
malus

-
jabuka

=
malum

-
zlo

).
)

Poznata je legenda o švicarskom junaku [Wilhelmu Tellu](#), čuvenom strijelcu samostrelom. God. 1307. odbi o je pokornost habsbur š kom vlastodr š cu Altdorfa , Hermannu Gessler u. Za kaznu je morao pogoditi jabuku na glavi svog sina ili biti pogubljen. Wilhelm Tell od prve je pogodio jabuku, a s drugom strijelom ubio Gesslera i time započeo pobunu Švicaraca i osnivanje njihove države, što je motiv Schillerove drame.

Tradiciju označavanja Dana jabuka 20. listopada započela je 1990.g. u Londonu organizacija Common Ground s ciljem promicanja njenih zdravstvenih kvaliteta i demonstracije mno š tva sorti jabuka koje se u Engleskoj uzgajaju . S vremenom slavljenje jabuke uvrstili su u svoje kalendare restorani, škole i udruge širom svijeta.

Zdravstvene koristi



Jabuka je dokazano zdrava namirnica, pa jedemo li jabuke svakodnevno, učinili smo mnogo z

a

o

č

uvanje

svojeg

zdravlja

.

lako

jabukama

ne

mo

ž

emo

izlije

č

iti

ni

jednu

bolest

,

njihovim

svakodnevnim

konzumiranjem

mo

ž

emo

sprije

č

iti

pojavu

mnogih

zdravstvenih

pote
š
ko
ć
a
i
oboljenja
.

Ona je prava mala riznica zdravih sastojaka koji pozitivno utječu na naš organizam. Ovisno o sorti, 100 g jabuke sadrži otprilike 85 g vode, 10,9 g ugljikohidrata te 3 g dijetalnih vlakana. U jabuci ima i do 40 mg vitamina C, potom vitamina A, E, B1, B2, B6 te beta-karotena. Ona sadrži i minerale, mnogo kalija (100 do 180 mg) te kalcij, fosfor, magnezij i željezo.

Zahvaljujući velikom udjelu ugljikohidrata, posebno fruktozi i glukozi, opskrbljuje organizam energijom te sprječava umor i gubitak koncentracije. Iako su neke sorte voća mnogo bogatije [vitaminom C](#)

, zahvaljujući kombinaciji tog vitamina, minerala i ostalih tvari u jabuci, jabuka potiče imunološki sustav organizma i vrlo je učinkovita u borbi protiv virusa, bakterija i razornog utjecaja slobodnih radikala. Upravo stoga štiti od prehlade, a u borbi protiv zloćudnih stanica primjerice dokazano smanjuje rizik za pojavu karcinoma debelog crijeva.

Zahvaljujući [karotinu](#) štiti i od utjecaja štetnih UV-zraka. Jabuka, između ostalog i stoga što sadrži pektin i celulozu, potiče i regulira probavu, stabilizira crijevnu floru te pomaže kod poteškoća s probavom, posebno proljeva te opstipacije, odnosno zatvora. Pozitivno djeluje i na srce i krvožilni sustav. Sprječava nakupljanje štetnih tvari u krvi, snižava povišeni kolesterol u krvi i sprječava začepljenje krvnih žila pa tako smanjuje rizik za pojavu tromboze i ateroskleroze, a pozitivno djeluje i na rad srca.

Sadrži mnogo kalija, potiče izlučivanje suvišne tekućine iz organizma pa uz ostalo na taj način pogoduje i mršavljenju. Pozitivno utječe i na funkcioniranje bubrega, jetre i žuči. Zahvaljujući pak [kalciju](#) i fosforu pozitivno utječe na izgradnju kosti i zuba, a kako je bogata i fluorom sprječava karijes te jača i štiti zubno meso i usnu floru. Budući sadrži i do 90% vode i nimalo masnoća, jabuka uspješno gasi žeđ i osvježava nakon napornog treninga.

U njoj se krije i [serotonin](#) pa je u podizanju našeg raspoloženja uspješnija čak i od pločice čokolade. K tome jabuka smiruje i ublažava neurozu i razdražljivost te je dobrodošla i kao sredstvo za smirenje i uspavljivanje.

Sorte



Prema vremenu sazrijevanja razlikujemo rane ili [ljetne](#) , srednje rane ili [jesenske](#) , te kasne ili [zimске](#) jabuke.

Po

obliku se dijele na okrugle, šiljate, plosnate, rebraste, bez rebara, s dubokom ili plitkom čašicom. Dije se i po boji i svojstvu pokožice ploda na crvene, žute, šarene, obojene kao mramor, odnosno, glatke, sjajne, hrapave, i masne jabuke.

Više je različitih sorata jabuka, a u našim voćnjacima najčešće su:

[Golden delicious](#) (Zlatni delišes) je nastala križanjem Grimes Golden i Golden Reinette i potječe iz West Virginie (SAD). Predstavlja jednu od najpopularnijih sorti jabuka. Žute je kore, vrlo slatka i pogodna za pekmeze, pite i salate.

Berba traje cijelu jesen.

Osjetljiva je na trešnju i treba ju pažljivo skladištiti.

[Elstar](#) -sorta nastala na Institutu CPRO- DLO u Wageningnu u Nizozemskoj križanjem Ingrid Marije i Golden delicious (Zlatni delišes). U proizvodnju je uvedena 1975.g. Kod nas je slabije zastupljena, a kao plantažna sorta osrednje je produktivnosti. Vrijeme berbe je prvih deset dana rujna. Meso je sočno, kiselkasto-slatkastog okusa.

[Gala](#) -sorta je nastala križanjem sorti Kidds Orange Red i Golden delicious. Uzgojio ju je H. Kidd u Greytownu na Novom Zelandu. U proizvodnju je uvedena 1965.g. Kao sorta je osrednje produktivna plantažna sorta, a bere se krajem kolovoza. Čuva se u hladnjači do studenog.

Okus je sladak i aromatičan.

Bez obzira koju jabuku odabrali, crvenu, žutu ili zelenu, imajte na umu da se kaže: "Jedna jabuka dnevno, otjerat će liječnika daleko (An apple a day will keep doctor away)".

Lit:Wikipedia

[Vezano: Pita od jabuka](#)

Medikus.hr

