



## Drogi Konsumentcie

Przekazujemy parę informacji o wyjątkowych jabłkach marki „amela”

### JABŁKA MARKI „amela”

odznaczają się wyjątkowymi cechami zdrowej polskiej żywności. Uprawiane są zgodnie z technologią „czysty owoc” czyli nie zawierają chemicznych pozostałości środków ochrony roślin. Program ten zwany także „zero pozostałości” jest realizowany przez sadowników skupionych w Klastrze „Polska Natura”, działającym na terenie gminy Błędów, największego Sadu Europy.

### WARTOŚĆ ODŻYWCZA I LECZNICZA JABŁEK „amela”

**Jabłka „amela”** zawierają ok. 83% wody, a w pozostałej części niewielkie ilości białka. Zawierają wszystkie potrzebne w diecie witaminy i sole mineralne. Zawierają kwasy organiczne / jabłkowy, cytrynowy, chinowy, bursztynowy, glikolowy i inne /. Zawierają cukry, w tym cukry proste: glukozę i fruktozę, błonnik, substancje pektynowe, witaminy i składniki mineralne, głównie potas, fosfor, wapń, cynk, sód, magnez i żelazo.

**Jabłka „amela”** zawierają witaminy: C, A, B1, B2, B3, B6, E, K, PP, kwas foliowy, ryboflawinę, tiaminę, niacynę. Zawartość składników zależy od odmiany, dojrzałości jabłka, wielkości, a także podkładki, nawożenia, gleby, wieku drzewa i obfitości owocowania, cięcia i przebiegu pogody w danym roku. Na ogół odmiany wczesne zawierają mniej cukrów niż odmiany później dojrzewające. O smaku jabłek decyduje zawartość cukrów, olejków eterycznych, kwasów organicznych oraz sposób przechowania.

### JABŁKA „amela” NA ZDROWIE

**Jabłka „amela” odgrywają dietetyczną** rolę w żywieniu każdego człowieka. Oczyszczają jelita z resztek pokarmowych, regulują florę bakteryjną. Witaminy chronią przed zbyt wczesnym starzeniem się, regulują wszystkie procesy życiowe, pomagają w walce z infekcjami. Należy pamiętać, że organizm ludzki nie potrafi gromadzić większych ilości witamin i dlatego zaleca się ich systematyczne przyjmowanie. Najwięcej witamin, w tym witaminy C, jest pod skórą jabłka, dlatego trzeba zjadać jabłka surowe lub gotowane czy pieczone ze skórą, choć każda obróbka termiczna przyczynia się do utraty witamin C i A są one przede wszystkim wzmacniają układ odpornościowy.

**Zasadowe sole mineralne** zawarte w jabłkach „amela” działają odkwaszająco na organizm, co jest szczególnie ważne, gdy spożywa się dużo mięsa, tłuszczu, jaj i chleba przygotowanego na zakwasie. Jabłka w diecie mają działanie moczopędne przyczyniają się do zmniejszania obrzęku nóg, poprawę pracy wątroby, wzmacniają mięśnie, serce i układ nerwowy.

**Błonnik** zawarty w jabłkach „amela” wpływa korzystnie na perystaltykę jelit, a tym samym chroni przed zaparciami. Podczas trawienia błonnik wiąże niektóre metale ciężkie / kobalt, ołów / w nierozpuszczalne sole, które są potem wydalane z organizmu i dla tego o jedzeniu jabłek „amela” powinni przede wszystkim pamiętać nałogowi palacze papierosów i ludzie pracujący w zadymionym środowisku. Błonnik ma także działanie ochronne przed rakiem jelita grubego, a oligosacharydy mają zdolność niszczenia komórek raka okrężnicy. Ponadto błonnik obniża poziom cholesterolu we krwi, zapobiegając miażdżycy, zmniejszając ryzyko zawału serca oraz pomaga regulować poziom cukru w organizmie człowieka.

**Pektyny** wiążą w układzie pokarmowym szkodliwe związki, i pomagają je wydalic.

**Cukry i składniki mineralne** występujące w jabłkach „amela” są łatwo przyswajalne. Potas zwiększa napięcie mięśni, w tym mięśnia sercowego; wapń jest niezbędny do budowania kości i zębów; magnez ma działanie antyzawałowe; krzem jest niezbędny dla prawidłowego wyglądu włosów i paznokci; żelazo jako składnik hemoglobiny wpływa na dotlenienie organizmu; inne składniki jak siarka, miedź, cynk, nawet w śladowych ilościach są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jabłka „amela” to pełne zdrowie.

**Pestki jabłek „amela”** są źródłem jodu.

**W medycynie „ludowej”** jabłka „amela” mogą być stosowane jako remedium na bóle stawów. Gdy małe dziecko ma biegunkę to można mu podać gotowane, tarte jabłko. U dorosłych doskonale sprawdzają się przy niestrawności i chorobie wrzodowej tarte jabłko. W lecznicze ludowym zastosowanie mają skórki z jabłek. Ugotowana z nich herbatka działa dezynfekująco i likwiduje stany zapalne w jamie ustnej i gardle. Samodzielnie przygotowany ocet jabłkowy uzupełnia potas w organizmie i poprawia trawienie.

### **DOMOWY PRZEPIS NA OCET Z JABŁEK „amela”**

**Składniki:** 80 dkg jabłek, 10 dkg miodu, 1 l wody przegotowanej.

**Wykonanie:** umyte jabłka „amela” – całe ze skórką – drobno pokroić i włożyć do słoika. Zalać litrem przegotowanej letniej wody uprzednio wymieszanej z miodem. Słoik przykryć gazą i odstawić w ciepłe i ciemne miejsce na 25 dni. Dwa razy dziennie zamieszać drewnianą łyżką. Po 25 dniach przefiltrować powstały ocet, przelać do butelki i szczelnie zamknąć. Przechowywać w chłodnym miejscu. Pić codziennie dwie łyżeczki.

### **JABŁKA „amela” DLA URODY**

Zawarte w jabłkach „amela” antyoksydanty opóźniają procesy starzenia, a obecna w nich witamina C biorąc udział w metabolizmie zapewnia młody wygląd skórze, przeciwdziała jej wiotczeniu. Wspólnie z witaminą PP zapobiega powstawaniu podskórnych wysięków i tzw. pajęczek. Przeważający wapń wzmacnia paznokcie, włosy i zęby. Chrupiące twarde jabłka „amela”, to dobre ćwiczenie dla dziąseł, zwłaszcza dla dzieci.

### **JABŁKA „amela” SPOŻYWA SIĘ**

przede wszystkim na surowo i to przez cały rok. Najkorzystniej jest spożywać około pół godziny po posiłku. Warto pamiętać, że po umyciu zębów nie należy zjadać jabłek, ponieważ cukier w nich zawarty sprzyja próchnicy zębów. Jabłka „amela” wykorzystuje się także do przyrządzania rozmaitych potraw, jak: zupy, racuchy, wypieki i desery, a także można je przerobić na: przecier, dżemy, kompoty, susze, wina, galaretki, soki pitne i ocet.

### **POLSKIE ZDROWIE**

to plasterki polskich jabłek „amela”, posmarowane miodami z polskich pasiek, popijane ziołami z polskich łąk.

***jedno jabłko rano – dla urody,  
wieczorem – dla dobrego zdrowia;  
a jabłko z wieczora  
- i nie trzeba doktora !  
/ powiedzenia narodów /***