



СВЕТСКИ ДАН ЈАБУКА

Дан јабука је годишња прослава јабука и воћњака која се одржава у октобру. Слави се углавном у Уједињеном Краљевству . Традиционално пада на 21. октобар, на датум првог таквог догађаја 1990. године, али се догађаји одржавају током целог месеца. Обично је то догађај викендом, који се обично одржава у суботу и недељу најближе 30. октобру.



ПОРЕКЛО И ПУТ ЈАБУКЕ

Јабука (*Malus domestica*) је листопадно дрво чији плодови сазревају крајем лета и почетком јесени. Такође одликује је чињеница да је јабука врста дрвенастих биљака, а припада породици ружа (*Rosaceae*). Дрво јабукe може живети око сто година и стабло може достићи висину до 12 метара. Јабуку краси густа крошња и, наравно, плодови најлепших боја. Сматра се да је домовина јабукe Азија, конкретно Казахстан, Киргистан и Таџикистан. У петом веку пре нове ере узгајана је широм Персијског царства, а када је Александар Македонски у трећем веку пре нове ере покорио Персију, јабука је свој пут узгоја наставила кроз тадашњи грчки свет. Даљи узгој јабукa проширио се ка западној и северној Европи како се развијало

Јабуре су не само укусне воће, већ су и богате хранљивим састојцима, влакнима и антиоксидансима, чинећи их савршеним додатком свакодневне исхрани. Овај дан се обележава широм света, подсећајући људе на важност воћа у одржавању здравог начина живота.



УЗГОЈ И САДЊА ЈАБУКЕ НА НАШИМ ПРОСТОРИМА

Када је у питању земљиште за садњу јабука, она најбоље успева на природно плодној подлози, која је богата хумусом (природно органско ђубриво), те је и довољно порозна и садржи довољан слој песка и иловаче у себи.

Најпогоднија pH вредност подлоге за формирање засада јабуке, јесте благо кисела вредност (pH од 5,5 – 6,5), која нема превише кречњачких материја (најбоље да оне не прелазе 5 %), а која је пак богата природним минералима (садржај калијума од око 20 мг и фосфора од око 10 мг).

Што се тиче надморске висине која је најбоља за садњу овог воћа, то је висина од око 150 – 200 метара, и терен који је под благим нагибом (око 4 °), због адекватне дренаже воде, као и сасвим добру осунчаност и довољно светлости за правилан



ЈАБУКА ЈЕ ПУНА ВИТАМИНА!

Уколико поједете свежу јабуку унећете у организам велике количине пектина који у организму апсорбује воду и отрове, и зато не чуди савет стручњака да макар једном месечно једемо само јабуке и пијемо сок од овог одличног воћа. Уколико се будете придржавали овог савета постићићете да се многи отрови који се накупљају конзумирањем намирница животињског порекла избаце из организма. Ко има проблема са опстипацијом или проливом требало би да конзумира ово воће јер пектин који садржи јабука позитивно делује на слузницу црева.

Светски стручњаци поручују да се болести срца и крвних судова могу спречити ако свакога дана поједете по једну јабуку. Уколико то учините свакога дана, по речима научника, побољшаће вам се сан и бићете мање уморни.

Плод јабуке садржи воду, шећер, витамине А, Б и Ц и органску киселину. Како се јабуке лако чувају можете их купити током целе године.



ХВАЛА НА

ПАЖЊИ!

- ПРЕЗЕНТАЦИЈУ УРАДИЛЕ:
Александра Бојанић
- Александра Ђуровић
- Теодора Мијаиловић

