

Recepte in »zdravilne pripravke« iz jabolk smo raziskali skupaj s starši, z našimi babicami in dedki.



»ZDRAVILNI PRIPRAVKI« IZ JABOLK

1.C OŠ Simona Jenka Kranj



UNESCO - ZDRAVJE IZ NARAVE
MAJ 2010

JABOLČNI KIS

Zrela jabolka poberemo, operemo, očistimo, če je treba odstranimo tudi kakšnega črva. Očiščena jabolka narežemo na tanke rezine ali pa jih zmeljemo. Tako pripravljena damo v posodo, kjer bo kis zorel. Nekaj dni pustimo jabolka brez vode, le vsak dan jih pomešamo. Med tem časom se jabolka sama od sebe delno segrejejo. Zalijemo jih z vodo, toliko da so dobro pokrita. Tudi sedaj jih vsak dan pomešamo, da se tako imenovane »kisovke« enako porazdelijo v posodi. Ko se jabolka začnejo sesedati, se na vrhu naredi tanka smetani podobna plast. To pomeni, da sedaj pustimo, da dokončno dozori (14–20 dni). Kis je tako pripravljen. Lahko ga uporabimo za pripravo solat. Zelo zdravilen pa je, če ga pijemo razredčenega z vodo.

Maša in babica

DOMAČ JABOLČNI SOK

Za pridelavo domačega jabolčnega soka potrebujemo veliko jabolk. Naša jabolka so ekološka, saj pri pridelavi ne uporabljamo škropiv in pesticidov. Jeseni jabolka dozoriijo, takrat jih oberemo in poberemo tudi tista, ki so na tleh. Vsa pobrana jabolka zložimo v lesene zaboje. Pri nas nimamo stiskalnice za sadje, zato jabolka odpeljemo h kmetu, ta pa iz njih stisne sok. Kmet jih najprej dobro opere, nato jih neolupljena strese v stiskalnico iz katere po stiskanju priteče sladek jabolčni sok, ki mu pravimo »mošt« in se hitro pokvari. Ker želimo sladek sok piti tudi kasneje, ga skuhamo do 80 stopinj, saj mu na ta način podaljšamo obstojnost. Tako pripravljen in še vroč sok nalijemo v čiste steklenice, ki jih dobro zapremo s pokrovčki. S tem sokom si gasimo žejo in z njim se sladkamo celo leto – do naslednje jeseni.

Martin in mamica

SUŠENJE JABOLČNIH KRHLJEV NEKOČ

Moja prababica Mira mi je povedala, da so pri njej doma v Slavoniji sušili jabolčne krhlje tako, da so narezali jabolka na rezine in jih posušili zunaj na zraku.

Tristan

PECIVO Z JABOLKI

Sestavine:

- 1 jogurtov lonček pšeničnega zdroba
- 1 jogurtov lonček sladkorja
- 1 jogurtov lonček grobo mletih orehov
- ½ jogurtovega lončka olja
- ½ jogurtovega lončka mleka
- 1 jajce
- 1 pecilni prašek
- 1 vanilij sladkor
- 1 pest v 2 žlicah ruma namočenih rozin
- 4 večja naribana jabolka

Postopek izdelave:

Vse sestavine zmešamo. Stresemo v pomaščen pekač in pečemo pri 190 stopinjah. Po želji lahko obogatimo pecivo s čokoladnim prelivom.

Tristan in mamica

JABOLČNI KOMPOT

Sestavine:

- 1 kg jabolk (najbolje domačih)
- klinčki
- cimet
- sladkor (po želji)
- 1 l vode

Priprava:

Jabolka operemo, olupimo, odstranimo peške in narežemo na krlje. Krlje damo v hladno vodo in kuhamo do vretja; po želji dodamo sladkor. Ko zavre, dodamo klinčke in cimet ter pokrito na zmernem ognju kuhamo še 5–10 minut. Odstavimo in pustimo pokrito. Še topel kompot postrežemo v skodelicah.

Dober tek!

Aljaž in mamica

Zbrala in uredila: DANICA ŠMID