

21. oktobra vsako leto obeležujemo Svetovni dan jabolk katerega zgodovina sega v leto 1990. Namen Svetovnega dneva jabolk je spomniti na pestro paleto različnih sort jabolk, ki smo jih ustvarili skozi dolgoletno zgodovino žlahtnjenja, ter pomen sadovnjakov za podobo kulturne krajine in ohranjanje biodiverzitete.

Za pregovor »Jabolko na dan odžene zdravnika stran,« ste verjetno že slišali, kajne?

V tej zgibanki vam predstavljamo, kako lahko v različnih sortah jabolk uživate v vsakem obroku dneva. Upamo, da se boste poustvarjanja katerega izmed receptov lotili že v prihajajočem vikendu.

Z uživanjem slovenskih jabolk prispevate k ohranjanju delovnih mest na podeželju, ohranjanju slovenske kulturne krajine ter skrbite za trajnostno potrošnjo in prehranjevanje.

Vaša GZS-ZKŽP

Gospodarska
zbornica
Slovenije

Zbornica kmetijskih
in živilskih podjetij



Dansko jabolčno pecivo za crkljanje

To pecivo je kot nalašč za razvijanje ob popoldanskemu čajni ali toplim jabolčnim sokom, pa še super špansko izgleda, če se malo poligramo z zlaganjem testa. Otroci bodo zagotovo nautuženi ;)

Sestavine

- 3 žlice masla
- 4 žlice rjavega sladkorja
- 3 srednje velika slovenska jabolka sorte Gala, Idared ali Jonagold
- zažeten ščep mešanice začimb za medenjake (cimet, ingver, muškatni orešček, nageļnove žbice)
- 75 g borovnic ali drugega jagodičastega sadja (če ste ga poleti skrbno shranili v zamrzovalnik, če ne, lahko izpusite)
- 250 g razvaljanega listnatega testa
- 1 jajce



1. Najprej olupimo jabolka, jim odstranimo peščice in narežemo na centimeter velike kocke. V kozici na srednjem ognju razpustimo maslo, dodamo kocke jabol, sladkor in mešanico začimb. Na srednjem ognju razpustimo maslo, dodamo jabolka nekoliko zmehčajo in nautamejo čudovitih vonjav in okusov.
2. Medtem pečico segrejemo na 220 °C, na velik pekač položimo peki papir, nanj položimo razvaljano listnato testo, ki ga narežemo na pravokotnike velikosti 8x11 cm.
3. Jabolka odstavimo iz štedilnika in jim, ko se nekoliko ohladijo, primesimo jagodičje. Sadno mešanico razporedimo med prvo kotnike iz listnatega testa. Sedaj nastopi čas za zabavo. Da nam jabolčno polnilo ne bi pobegnilo iz testa, lahko preprečimo na več načinov. Naredimo lahko vetrnice, dračuljčke, kite ali žepke. Na 4. outubu je ogromno idej z jasnimi napotki. Ko se odločimo za najbolj všečnega, pecivo oblikujemo po naših željah, ga premežemo z razžvrkljanim jajcem in pekač potisnemo v pečico.
4. Pecivo pečemo približno 20 minut ali dokler se ne obarva zlato-rjavo. Preden postrežemo, počakamo nekaj minut, da se nekoliko ohladi, nato pa po želji potresemo s sladkorjem v prahu in postavimo na mizo skupaj s kavo, čajem ali toplim jabolčnim sokom.



Topel jabolčni sok za hygge moment

Ste že slišali za hygge? To je danska beseda za občutek pripadnosti in toplote, trenutek udobja in zadovoljstva. Le kaj bi lahko bilo bolj hygge kot topel jabolčni sok, prižgana svečka in mehka odeja?

Sestavine

- 1l jabolčnega soka iz slovenskih jabolk
- lupinica ene pomaranče
- 1 cimetova palčka (po želji še nekaj za okras)
- 3 nageljnove žbice
- sladkor, najbolje tistega z dodatkom burbonske vanilje

1. Jabolčni sok pretočimo v kozico, dodamo pomarančno lupinico, eno cimetovo palčko, tri nageljnove žbice in sladkor po okusu. Pustimo, da 5-10 minut rahlo brbota na štedilniku. Medtem prižgemo vaniljevo svečko.

2. Topel jabolčni sok prelijemo v najljubše čajne skodelice, ki jih okrasimo s cimetovimi palčkami in kakšnim koščkom pomarančne lupinice. Zdaj pa hop pod deko!

Zlati zajtrk prvakov

Tale zajtrk si imena ni prislužil kar tako na lepe oči. Koruzni kosmiči na vrhu dejansko izgledajo kot kakšni jedilni zlatniki, se vam ne zdi? Pa še jabolko, ki ga bomo uporabili, sadjarji ljubkovalno kličejo Zlatko.

Sestavine

- 5 jabolk sorte Zlati delišes slovenskega porekla
- 3 žlice rjavega sladkorja
- 2 žlici medu
- 25 g masla
- 85 g koruznih kosmičev
- 200 ml milerama ali kisle smetane

1. Poznate tisti rek, ki pravi: »Če ti življenje ponudi limone, naredi limonado?« Če imamo to srečo, da se nam na sobotno jutro na kuhinjskem pultu ponujajo zlata jabolka, pa nam ne preostane drugega, kot da pripravimo Zlati zajtrk prvakov. Še preden pristavimo za jutranjo kavo, olupimo 5 jabolk sorte Zlati delišes, jim odstranimo peščiče in narežemo na kocke. Jabolka stresemo v kozico, dodamo rjavi sladkor in 3 žlice vode ter kuhamo približno 10 minut, da se jabolka zmehčajo. Vmes večkrat premešamo. Po želji pretlačimo.

2. Gotovo jabolčno zmes razporedimo v štiri lične steklene kozarce in pustimo, da se malo ohladi. Zdaj lahko pristavimo za kavo, v ločeni kozici pa razpustimo maslo in dodamo med. Dobro premešamo, odstavimo kozico in dodamo koruzne kosmiče. Vse skupaj narahlo, a skrbno premešamo, da bo medena mešanica enakomerno prekrila kosmiče.

3. Ohlajena jabolka prekrijemo z zajetno žlico kisle smetane in potresemo z zlatimi kosmiči. Postrežemo z vročo kavo. No, če to ni zmagovalni zajtrk ...



Azijsko navdahnjena solata

Kdo bi si mislil, da se jabolka zelo dobro obnesejo tudi v slanih jedeh. V Gruziji jih na primer postrežejo narezane na kolute, lično razporejene po krožniku in posoljene. Kombinacija je izvirna, saj sol še dodatno poudari sladko-kiselkast okus jabolk. Sami lahko slana jabolka poizkusite kar tako, kot Gruzijci, če pa bi se radi lotili kakšnega bolj kompleksnega kuharskega podviga s slanimi jabolki, pa lahko pripravite tole odlično azijsko začinjeno solato.

Sestavine

- 2 šalotki ali manjši čebuli
- 1 žlica repičnega olja
- 5 kislih jabolk (Granny Smith, Čarjevič ...)
- slovenskega porekla
- 1 žlica limetnega (ali limoninega) soka
- 6 češnjevih paradižnikov
- 2 žlici slanin in praženih arašidov
- pest koriandrovih lističev

za preliv

- 1 strok česna
- 1 rdeč čili
- 1 žlička sladkorja
- 1 žlička ribje omake (ali sojine omake)
- sok ene limone ali dveh limet
- sol in sveže zmlet poper

1. Za preliv drobno sesekljamo česen in čili, ki smo mu odstranili semena. Dodamo ostale sestavine in zmiksamo s paličnim mešalnikom, da nastane groba pasta. Solimo in popramo po okusu.

2. Čebulo narežemo na polkroge, koriander drobno nasekljamo, jabolkom odstranimo peščiča in jih narežemo na zelo tanke rezine, paradižnike narežemo na četrtinke, arašide pa zdrobimo v terilniku. Čebulo prepražimo. Jabolka, limetin sok, paradižnik in preliv združimo v veliki solatni skledi in dobro premešamo. Potresemo s prepraženo čebulo, koriandrom in arašidi.

