



Dan jabuke- 20. oktobar

OŠ „Ćamil Sijarić“
Predmet: Geografija
Razred: VIII4 i IX
Kaljanac Sabina, prof.

Obilježavanje Dana
jabuka 20. oktobra
započelo je u Londonu
1990.g.



Pjesma o jabuci...



Jabuko moja mala
Ja bih te pojela!
Zelene si boje,
Takve su oči moje!
Ti si voće slatko
Jeo bi te svatko.
Znam da ti je drago
Kad od tebe kolač prave
Kada slave.
Ponekad kompot rade
I poneku krušku stave!

Jabuke sadrže mnoge hranjive tvari:

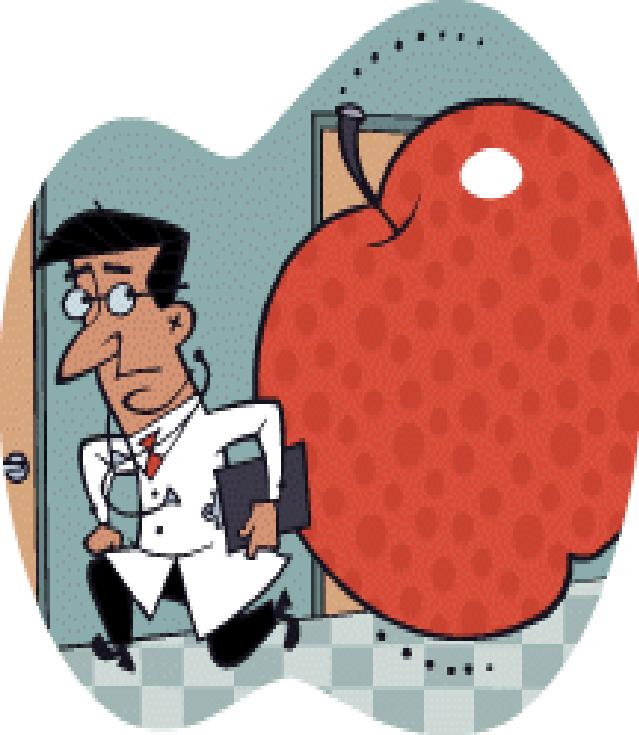
- nezasićene masti,**
 - vitamine,**
 - minerale.**



JABUIKE.....



Jabuka služi kao veliki zdrav međuobrok, jer pouzdano gasi žed, a također vas ispunjava i daje energiju. A najbolja stvar je u tome što je gotovo bez masti. Nutritivna vrijednost 100 g jabuka se kreće oko 58 kalorija.



”Jedna jabuka na dan-tjera doktora iz kuće van.”

**Približan sastav
jabuke je:**

- voda (84,4%)
- proteini (0,2%)
- masti (0,6%)
- ugljikohidrata (14,5%)



JABUKA...

Već u starom vijeku bila je dobro poznata velika vrijednost jabuke i njezino upotrebljavanje u ljekovite svrhe. Stablo *Malus domestica* pripada porodici Rosaceae.

Ona je najrasprostranjenija voćka. Karlo Veliki je naredio sadnju jabuka u njemačkim zemljama



Adam i Eva su
protjerani iz rajskog
vrtu zbog jabuke.



Iz vremena Starog Rima potječe uzrečica *ab ovo usque ad mala*, što znači od jajeta sve do jabuke. Tada je bilo uobičajeno obrok započeti jajetom, a završiti jabukom. Bila je vrlo cijenjena, zbog svoje arome, slatkoće, ali i ljepote. Jabuka sadrži i do 90% vode, u kojoj su otopljene različite tvari te prolazi kroz želudac u roku od 15-20 minuta. Zato je treba jesti prije obroka ili nekoliko sati poslije.



Jabuka i zdravlje..



Jabuka je dokazano zdrava namirnica pa pojedemo li dvije jabuke dnevno, učinili smo mnogo za očuvanje svog zdravlja. Iako jabukama ne možemo izlječiti ni jednu bolest, njihovim svakodnevnim konzumiranjem možemo spriječiti pojavu mnogih zdravstvenih poteškoća i oboljenja.

B2

A

B1
D1

V I T A M I N I

E

C

B6
D6



Ljekovito svojstvo jabuke..

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 zločudnih stanica primjerice dokazano smanjuje rizik za pojavu karcinoma debelog crijeva.



JABUKA...

Jabuka je naime prava mala riznica sastojaka koji pozitivno utiču na naš organizam

- 100 g jabuke sadrži otprilike 85 g vode,

- 10,9 g ugljikohidrata

- 3 g dijetalnih vlakana

- u jabuci ima i do 40 mg vitamina C,
potom vitamina A, E, B1, B2, B6 te beta-karotena



Jabuka sadrži i minerale, mnogo kalija (100 do 180 mg) te kalcij, fosfor, magnezij i željezo. Zahvaljujući velikom udjelu ugljikohidrata, posebno fruktozi i glukozi, opskrbљuje organizam energijom te sprečava umor i gubitak koncentracije.



U njoj se krije i serotonin pa je u podizanju našeg raspoloženja uspješnija čak i od pločice čokolade.Zato jabuka smiruje i ublažava neurozu i razdražljivost te je dobrodošla i kao sredstvo za

Ljekovito svojstvo jabuke....



Pozitivno utiče i na funkcioniranje bubrega, jetre i žuči. Zahvaljujući pak kalciju i fosforu pozitivno utiče na izgradnju kosti i zuba, a kako je bogata i fluorom sprečava karijes te jača i štiti zubno meso i usnu floru.

Ljekovito svojstvo jabuke....



Jabuka sadrži mnogo kalija, što potiče izlučivanje suvišne tekućine iz organizma pa uz ostalo na taj način pogoduje i mršavljenju.

SORTE JABUKA



BUDIMKA



CRVENA PETROVAČA



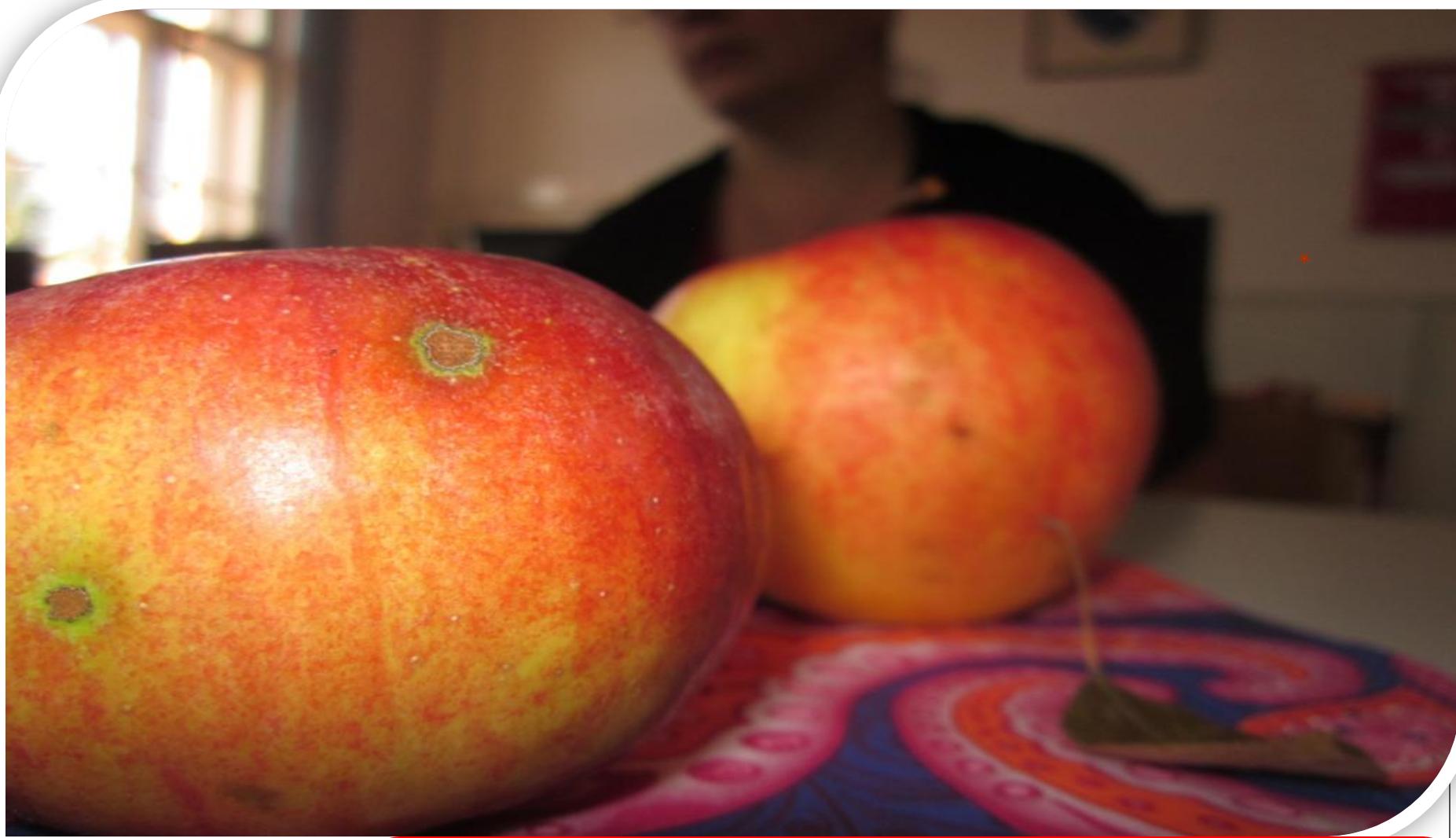
FUNTAČA

SORTE JABUKA

JABUKA
2000



SENABIJA



Jabuke...

Njihova konzumacija pridonosi zdravlju i vitalnosti te pruža energiju za cijeli dan, što pomaže u sagorijevanju suvišnih kalorija i ubrzava gubljenje kilograma.

Svaki komad sočne jabuke opskrbljuje tijelo energijom.

Jabuke...





Proizvodi od jabuke



Domaći proizvodi od jabukе



coolinarika.com/klub/coolinarika





Kolaci od jabuke



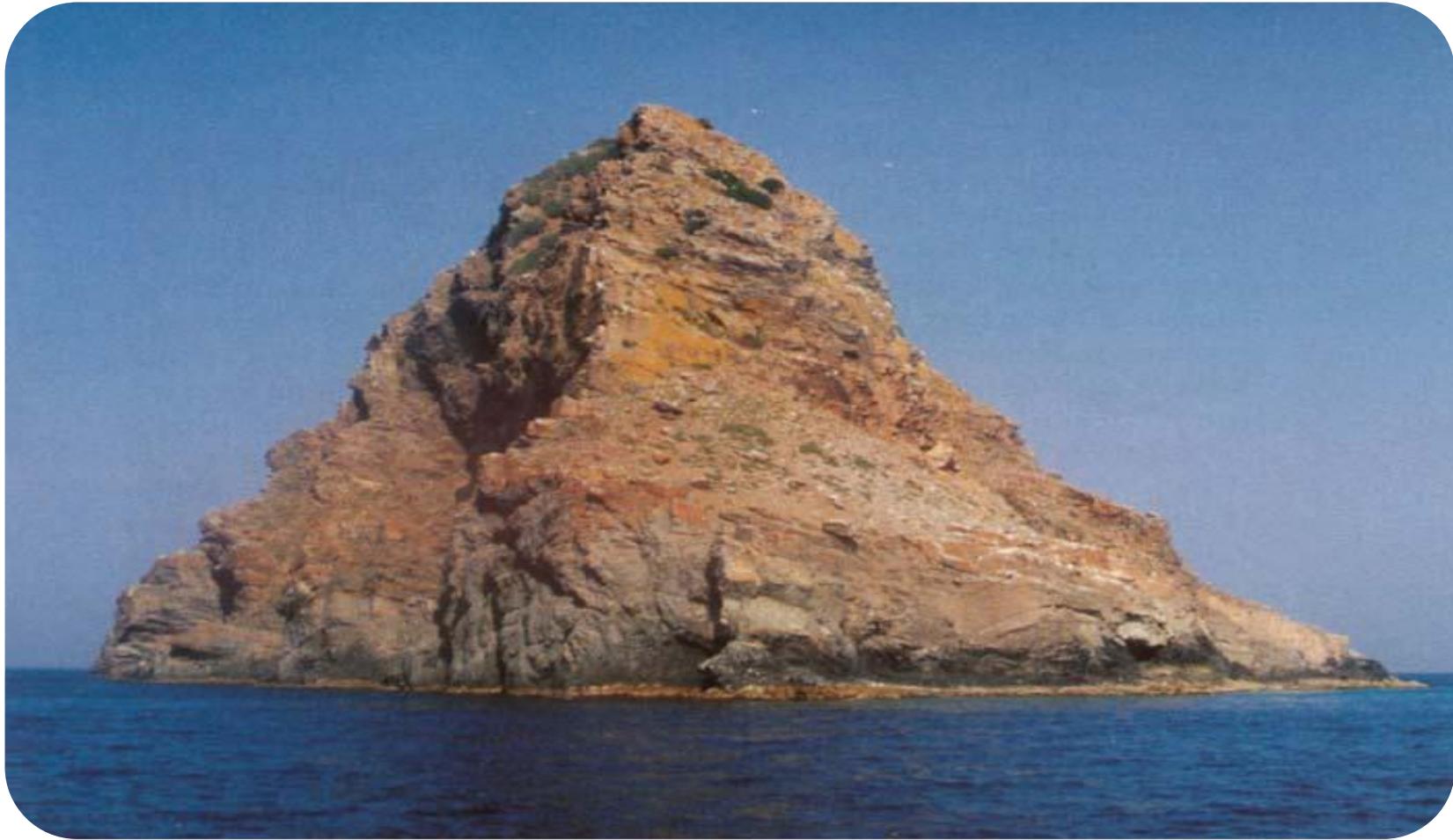


Kolaci od jabuke



**U istočnoj Hercegovini u
općini Gacko ima naselje
pod nazivom Jabuka.**





- Jabuka -

otok zapadno od Visa.

Rok grupa “Crvena jabuka”



Jabuka sadrži i do 90% vode, u kojoj su otopljenе različite tvari te prolazi kroz želudac u roku od 15-20 minuta. Zato ju treba jesti prije obroka ili nekoliko sati poslije. Ako se jede s drugom hranom onda boravi u želucu i nekoliko sati.

Jabulka...





IZREKE
IZREKE ::::



**„Jabuka ne pada daleko
od drveta.“**

**“Ako želite jabuku,
trebalo bi da protresete
drvo.”**

JABUKA JE...



- prvo voće koje su ljudi uspjeli kultivirati
- potječe iz srednje Azije
- Aleksandar Veliki donosi je u Makedoniju i širi se Europom
- uzrečica iz starog Rima “od jajeta sve do jabuke” obrok počinje jajetom, a završava jabukom.

Historijske crte..



- jabuka je naziv za okrugli dio mača ili kundaka puške
- Adamova jabučica kod muškaraca
- zelena jabuka: nezrelost
- rumena jabuka: zdravlje, ljepota i mladost
- u jabuku se zaticao zaručnički prsten i novac
- jabuka božićnica, darivali su je mladići djevojkama na Božić

Kolač od jabuке

1 jaje

1 šalica šećera

1 šalica griza

1 šalica mljevenih oraha

2 šalice ribanih jabuka

$\frac{1}{2}$ praška za pecivo

malo cimeta

$\frac{1}{2}$ šalice ulja

$\frac{1}{2}$ šalice mlijeka

sve izmiješati i istresti u podmazanu i
pobrašnjenu tepsiju i peći na 180
stupnjeva 45 minuta



Sedam razloga da jedemo barem jednu jabuku dnevno

- 1. Sok od jabuke poboljšava rad srca.**
- 2. Jabučni ocat pomaže u smanjenju tjelesne masti.**
- 3. Svježa jabuka ublažava kašalj i bol u prsima.**
- 4. Oguljene jabuke imaju blagotvoran učinak na desni.**
- 5. Čaj ili kupka sa mirisom jabuke pomoći će s problemima spavanja i imaju opuštajući učinak.**
- 6. Jabučni ocat pomaže da učinkovito eliminirate akne.**
- 7. Jabuka poboljšava zdravlje i povećava koncentraciju**



J A B U K A

ELIKSIR ZDRAVLJA

SIMBOL ISKUŠENJA

SIMBOL BESMRTNOSTI

ZABRANJENO VOĆE



Divlja jabuka..

Divlja jabuka
raste po šumama i
šikarama kao drvo ili
grm, plodovi
su kiseli i opori, podloga
je za kalemljenje
plemenitih
sorti jabuka



Jeste li znali.....

- jabuka pripada porodici ruža
- jabuka se bere uglavnom ručno
- jabuke su skladištene još prije 5 000 godina
- 25% volumena jabuke čini zrak
- jabuke uništavaju 90% bakterija u ustima
- jabuka u vreći krumpira sprječava klijanje
- od drveta jabuke izrađuju se “čarobni štapići”
- najveća ikad ubrana jabuka na svijetu bila je teška 1,5 kg
- prosječna jabuka sadrži oko 80 kalorija
- danas ima oko 8000 sorti jabuka
- jabuka čisti zube
- jabuka sadrži 90% vode
- najspominjanije voće u literaturi



**JABUČNA KAŠICA
JE PRVO JELO
KOJE JEDU
NOVOROĐENČAD
NAKON MAJČINOG
MLIJEKA.**



Jabuka i sport...



Kako sadrži i do 90 % vode i nimalo masnoća, jabuka uspješno gasi žđ i osvježava nakon napornog treninga.

20. OKTOBAR

DAN JABUIKE



HVALA NA PAŽNJI !!!!

KRAJ