FLAGSHIP PRODUCTS

Das Land Steiermark
Regionen

Interreg
SLOVENIJA – AVSTRIJA
SLOWENIEN – ÖSTERREICH
Evropska unija | Evropski sklad za regionalni razvoj
Europäische Union | Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

JABOLKO

Zanimivosti o enem izmed vodilnih proizvodov naše regije

Flagship Products
SI-AT33

Različica 1.0

QUA
Qualifizierungsagentur

SSCT RADENCI

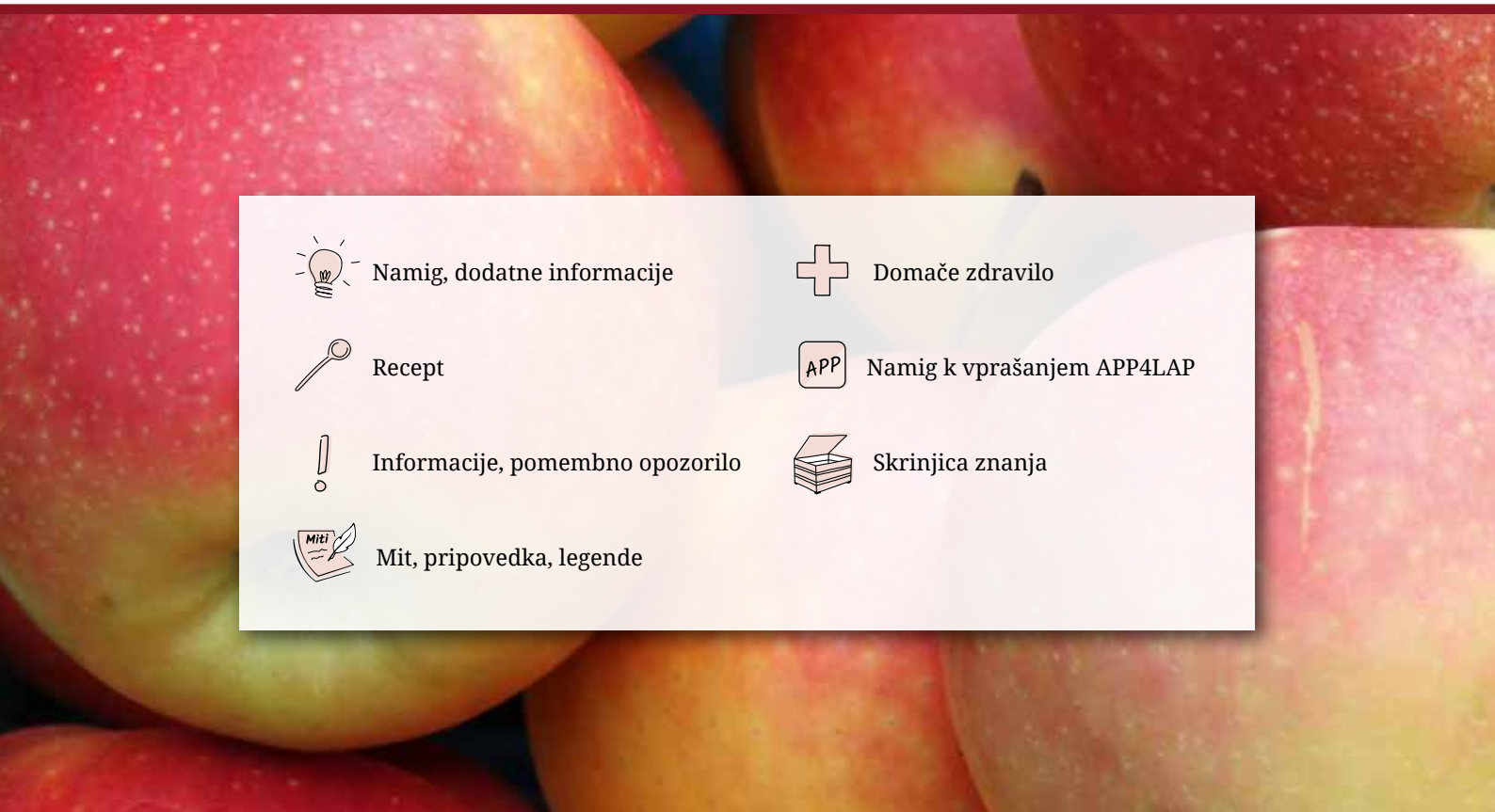
www.qua.or.at

SKRINJICA ZNANJA

Za tvojo čim boljšo učno uspešnost smo dodatno razvili še skrinjico znanja o **jabolku**. V njej se nahajajo posamezni moduli, s katerimi lahko naučeno poglobiš s pomočjo igre.

QUA
Qualifizierungsagentur

Podrobnejše informacije o projektu:
www.qua.or.at



- Namig, dodatne informacije
- Domače zdravilo
- Recept
- Namig k vprašanjem APP4LAP
- Informacije, pomembno opozorilo
- Skrinjica znanja
- Mit, pripovedka, legende

Vsebina

1	RASTLINA	4
2	POMEN IN TRADICIJA V REGIJI	4
3	PROIZVODNJA	6
4	PREDELOVANJE	11
5	PREHRANSKE INFORMACIJE	12
6	NAKUP IN OZNAKE	13
7	PRIPRAVA IN SKLADIŠČENJE	15
8	RECEPTI	17
9	PREVERI SVOJE ZNANJE: V 15 VPRAŠANJIH DO STROKOVNJAKA	20
10	ZANIMIVOSTI	22

Sadjarstvo ima na območju Slovenije dolgoletno tradicijo in velik potencial za nadaljnji razvoj, tako zaradi ugodnih pedo-klimatskih razmer, kot tudi zaradi pomena sadja pri zdravi prehrani. Sadjarstvo v Sloveniji zajema okrog 2% površin.

© Fotolia – ZIHF

1. Rastlina

Jabolko

Kategorija: Pečkasto sadje

Pridelovalna površina na Štajerskem: 1.100 hektarjev

Pridelava: na prostem

Količina pridelka: 33.000 ton letno

Sestavine: mineralne snovi, vitamini A, vitamini B1, B2, B6, C, E, sadni in grozdni sladkor, kalcij, magnezij, železo ...

Sl. 01:
Sorta: idared

Sl. 02:
Jabolčni cvet s plodnico in semensko zasnovo.

2. Pomen in tradicija v regiji

2.1 Zgodovina, miti, pripovedke in etnografija

O jabolku je govora že v svetopisemski zgodbi o stvarjenju sveta. Prav jabolko je povzročilo izgon Adama in Eve iz raja. Vendar pa je to le ljudsko izročilo, kajti v originalu sadež z »drevesa spoznanja« ni določen. V nordijskih mitih je jabolko simbol ljubezni, plodnosti in večne mladosti.

V običajih na podeželju je jabolko služilo tudi kot ljubezenski orakelj. Jablana prvotno izvira iz južnih pobočij kavkaškega gorovja. Poimenovanje mesta »Alma Ata« v prevodu pomeni mesto jabolk. Na naših zemljepisnih širinah je uživanje jabolk dokazano že leta 5000 p. n. št. v kulturah koliščarskih naselbin.

Valvasor je zapisal, da smo na prelomu v novi vek (okoli leta 1500) na našem ozemlju poznali že več kot sto sort jabolk. Razcvet sadjarstva oziroma načrtno širjenje sadovnjakov na našem ozemlju se je začelo v času vladavine cesarice Marije Terezije. Sadnih vrst niso gojili v namensko zasajenih nasadih, temveč so uspevali delno samoniklo ali pa naključno sajeno. Izjema so bili sadovnjaki v okviru samostanskih vrtov, kjer so jabolka pridelovali za podporo vegetarijanski prehrani menihov ali jabolko ponudili kot desertni obrok po kosilu.

Razcvet sadjarstva oziroma načrtno širjenje sadovnjakov na našem ozemlju se je začelo v času vladavine cesarice Marije Terezije.

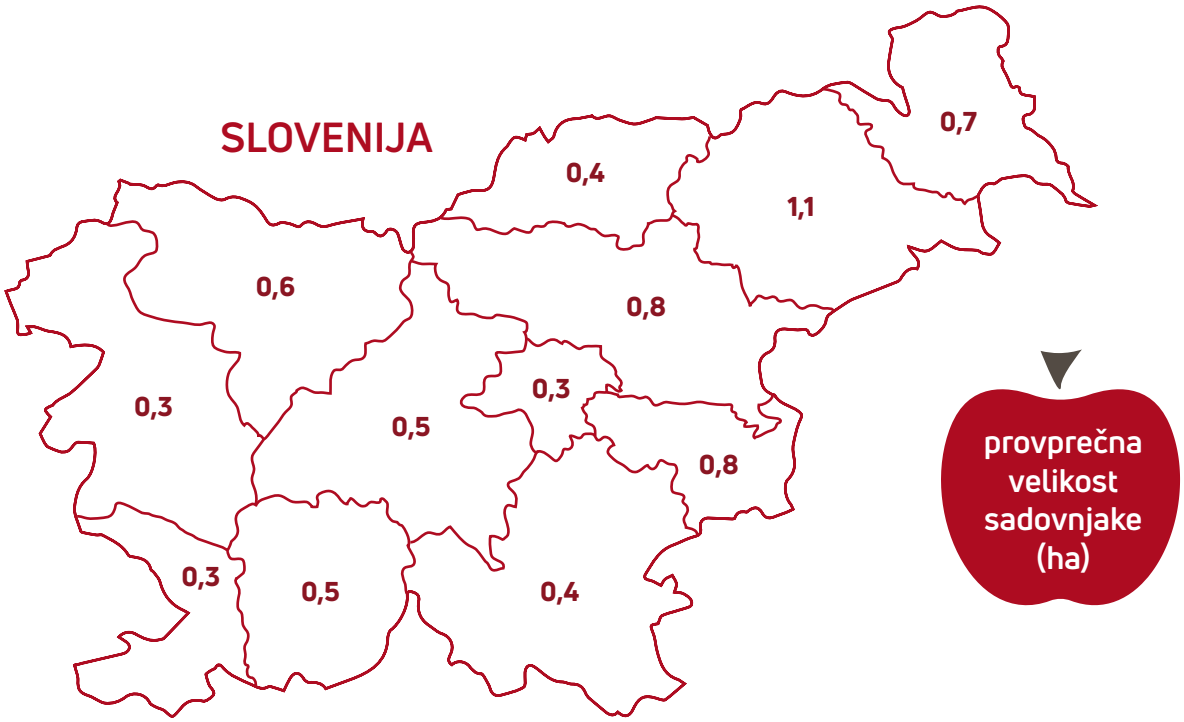
2.2 Pridelava jabolk danes

Štajerska je s površino 1.100 hektarjev največja pridelovalna regija jabolk v Sloveniji, kar predstavlja skoraj 30 % vse površine zasajene z intenzivnimi sadovnjaki. Jabolka pridelujejo predvsem na družinskih kmetijah in v sadjarskih podjetjih kot sta Evrosad in Sadjarstvo Šilec, občina v kateri na Štajerskem pridelajo največ jabolk pa je Sv. Andraž v Slovenskih goricah.

Sl. 03: Jabolko je najpomembnejša vrsta sadja v Sloveniji.

Okrog 800 hektarjev intenzivnih nasadov jablan je pokritih s protitočno mrežo, kar predstavlja 65 % vseh pokritih nasadov jablan v Sloveniji. Skupni pridelek znaša približno 33.000 ton jabolk. Po podatkih Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano v Sloveniji danes pridelujemo 216 različnih sort jabolk, med najbolj priljubljene pa sodijo idared (23 %), zlati delišes (15 %), gala (12 %) in jonagold (12 %).

APP *Opozorilo*



Vir: Ministrstvo za prehrano, zeleno podrocje 2015
Grafika: Land schafft Leben

3. Proizvodnja
3.1 Botanika, sorte

Poreklo jabolka

Opozorilo APP

Jabolko spada med pečkato sadje iz družine rožnic in se botanično imenuje Malus domestica. Najbolj znana in najpomembnejša vrsta je kultivirano jabolko. Kultivirano jabolko izhaja iz različnih divjih vrst jabolk in je nastalo s križanjem divje rastoče lesnike. Po novejših raziskavah obstaja tudi možnost, da izhaja iz azijske lesnike. Jablane cvetijo od konca aprila do začetka maja. V cvetu je plodnica s semensko zasnovo, iz katere pozneje nastanejo jabolka. Meso jabolka, ki ga zaužijemo, pa se razvije iz stebla. Cvetovi morajo biti oprašeni, da se lahko iz semenske zasnove oblikuje sadež. Cvetove oprašujejo čmrlji in čebele.

Sl. 04:
Mlado, nezrelo jabolko.

Kategorizacija

Opozorilo APP

Glede na čas zorenja in skladiščenje razlikujemo poletne, jesenske in zimske sorte jabolk. Poletne sorte (npr. beličnik) niso primerne za dolgo skladiščenje in jih je treba v kratkem času zaužiti. Jesenske sorte (npr. gala) dozorijo jeseni in jih lahko skladiščimo nekaj časa. Zimske sorte (npr. zlati delišes) dozorijo pozneje kot jesenske sorte in so primerne za dolgo skladiščenje. Jabolka se delijo tudi glede starosti sorte, razlikujemo med »novimi sortami« (npr. zlati delišes, granny smith) in »starimi sortami« (npr. grafenštajnc, mošancelj). Večinoma se nove sorte pridelujejo za prodajo oz. za namizno sadje in stare sorte kot sadje v razsutem stanju oz. za nadaljnjo predelavo.

Klubske sorte

V sodobnem času je tudi na področju pridelave jabolk globalizacija vse bolj prisotna. To se kaže v povečani količini novih in odpornih sort jabolk, pridelane kot klubske sorte, ki so zaščitene z licenčno pravico. Slovenija prideluje klubske in licenčno zaščitene sorte kot so: Evelina, La Flamboyante, Mairac, Bonita, Fuji, Kiku, Antares, Dalinbel...

Skrinjica znanja

Slika	Ime	Okus	Uporaba	Sadika/križanec	Poreklo
	gala	manjši do srednje velik podolgovati sadež svetlo rumene osnovne barve in svetlo rdeče do temno rdeče progaste zgornje barve, hrustljavo, sočno in sladkasto meso	za glazirana jabolka, sladka pečena jabolka in za peko	kids orange × zlati delišes	1934 Nova Zelandija
	jonagold	velik, enakomeren in visok sadež zelenkasto rumene osnovne barve s pomarančno rdečimi do temno rdečimi progami, rahlo, sočno meso harmoničnega, nekoliko kiselkastega okusa	za peko, za sadne solate, čatni in sveže sokove	zlati delišes × jonatan	1943 ZDA
	idared	srednje velika do velika, okrogla, rahlo ploščata oblika bele-rumenkastozelene osnovne barve in svetle temnozelene zgornje barve, rahlo, nežno belkasto do svetlo rožnato obarvano meso z blago sladko, prefinjeno aromo	češana, kompot	jonatan × wagener	1935 ZDA
	zlati delišes	srednje veliki do veliki, visoki podolgovati sadež zelene do zlatorumene osnovne barve, mrežavost na področju peclja, sortno tipična, zaradi mrežavosti so bolj sladka, rumenkasto, trdo, hrustljavo meso, sladka in rahlo kiselkasta	za peko, za desert, ujema se s sirom z žlahtno plesnijo	naključna sadika	1890 Zahodna Virginija (ZDA)
	carjevič Rudolf	manjši do srednje velik sploščen sadež rumeno zelene do zeleno bele osnovne barve z rdečim licem, srednje trdo, kremasto obarvano in zelo sočno meso, rahlo sladko-kiselkastega okusa	jabolčni zavitek	naključna sadika	1873 Štajerska
	braeburn	srednje veliki do veliki, visoki, podolgovati sadež zelenkasto rumene osnovne barve, delno s temno rdečimi progami, čvrsto, hrustljavo, svetlo meso, osvežujoče aromatično s prijetnim razmerjem med sladkorjem in kislino	za krepke domače narezke, aromatične sadne solate	verjetno nastala iz sorte lady hamilton	1952 Nova Zelandija

3.2 Pridelava

Opozorilo APP

Jablana je plitvinka. Za pridelavo je idealna zemlja, ki je bogata z organskimi snovmi ter s sposobnostjo zadrževanja vode. Optimalni klimatski pogoji so temperatura med glavno vegetacijsko dobo med 15 in 30 °C in celoletna skupna količina padavin med minimalno 500 do 800 mm. Jablane se razmnožujejo s cepljenjem. Pri tem se tako imenovani cepiči povežejo s primernim steblom (podlaga). Podlaga vpliva na rast drevesa in na velikost sadja. Ta način je primeren za pridelovanje v nasadih, kajti jablane v naravni obliki lahko zrasejo do 10 metrov visoko in pridelek dozori šele pozneje. Jabolko se na celotnem evropskem pridelovalnem področju kultivira v obliki vretena. Na ta način je možno optimalno izkoriščanje in enostavno obdelovanje. Tla so pomembna za pridelovanje kajti ne dajejo le vode, temveč tudi številne hranilne snovi. V nasadih je potrebno večkratno letno mulčenje trave (košnja, drobljenje), ki se pusti v nasadu za gnojilo. V sadjarstvu se dodatno uporabijo organska in mineralna gnojila. Za enakomerno rast in optimalen pridelek se drevesa v glavnem obrezujejo med zimskim mirovanjem (pospešuje rast). Pri močni rasti je smiselno obrezovanje tudi poleti oz. po obiranju sadja (zavira rast).

Sl. 05: V jabolčnih nasadih je potrebno večkratno letno mulčenje trave.

Povzročitelji bolezni

Opozorilo APP

Biotski okoljski dejavniki, ki povzročajo jablani ali jabolku škodo, se imenujejo „povzročitelji bolezni“, kamor spadajo glivične bolezni (npr. pepelasta plesen in škrlup), bakterijske bolezni, škodljivci in virusna obolenja. Za zaščito rastlin pred temi „povzročitelji bolezni“ obstajajo številna sredstva in metode. Uporabljajo se kemično-sintetična sredstva, nekemično-sintetična sredstva ter mehanski ukrepi.

Sl. 06: Samice jabolčnega zavijača izležejo do dvakrat letno 30 do 60 jajčec na sadju ali na listih sadnega drevesa. Gosenice se nato prehranjujejo z mesom jabolka kot tudi z njihovimi semeni.

Registracija fitofarmacevtskih sredstev

Pri tem postopku se preverjajo vplivi na okolje, strupenost in obnašanje ostankov v okolju. Šele po teh preizkusih in registraciji se sredstvo lahko uporablja. Vsa dovoljenja fitofarmacevtska sredstva so navedena v registru fitofarmacevtskih sredstev BAES (avstrijski zvezni urad za varno prehrano).

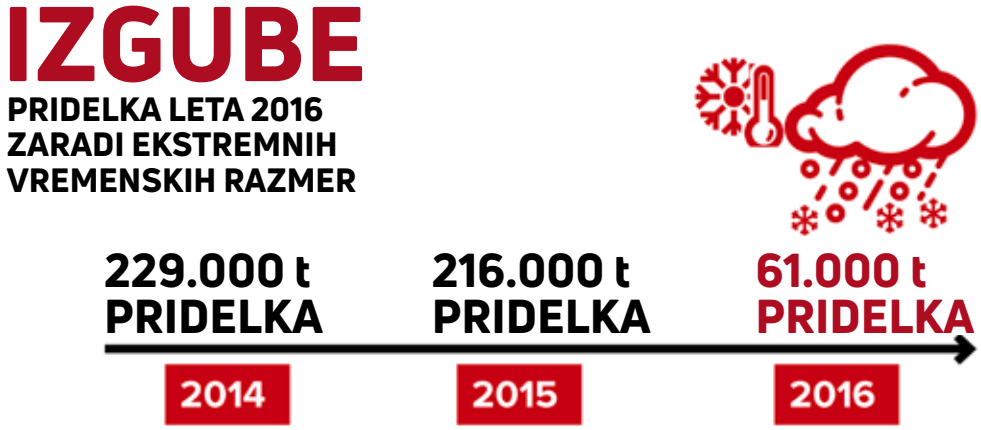
Vsa sredstva, ki se lahko uporabljajo kot fitofarmacevtska sredstva, so podvržena strogemu postopku odobritve.

Odvisnost od vremenskih razmer in izgube pridelka

Toča ne uničuje zgolj sadja, temveč vpliva tudi na nastajanje brstov in na rast v naslednjem letu, zato je zaščita pred točo zelo pomembna. Najboljša metoda je uporaba zaščitnih mrež proti toči, ki jih razpnemo čez nasad.

Sl. 07: Za zaščito jabolk pred točo delavci napnejo zaščitno mrežo čez nasad.

Dober pridelek je močno odvisen od klimatskih dejavnikov. Spomladanska pozeba leta 2016 in 2017 je bila kriva za velike izgube pridelka pri številnih kmetih.



Vir: Statistik Austria, Proizvodnja sadja in sadovnjaki v pridobitne namene, 2016
Grafika: Land schafft Leben

3.4 Pridelava in pridelovalni ciklus: Od cveta do jabolčnega soka

Skrinjica znanja

Tukaj izveš več o pridelavi in obiranju jabolk!
Vnesi pravilne številke v predvidena polja.

JABOLČNI CVET

ZRELO JABOLKO

ROČNO OBIRANJE

NEZRELO JABOLKO

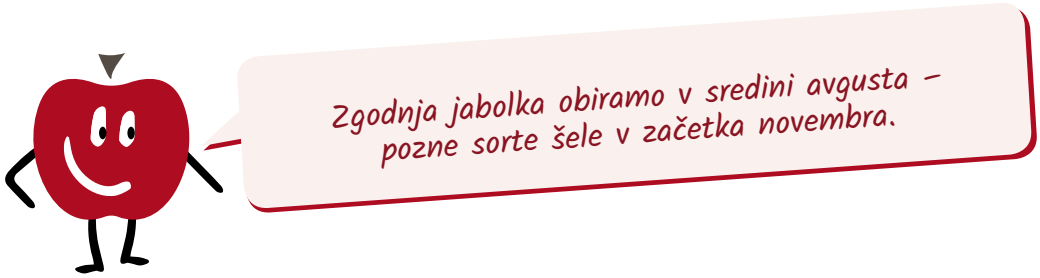
JABLANA

KONČNI PROIZVODI

3.3 Pridelek

Pridelek v letih z dobro rodnostjo znaša na slovenskem Štajerskem približno 33.000 ton. Najboljši čas za obiranje je mogoče ugotavljati s pomočjo naslednjih značilnosti: barva, ločevanje ploda s pecljem od veje, temne pečke, vsebnost sladkorja in trdota mesa ploda. Jabolka ročno odstranimo z dreves (obiranje). Pri obiranju moramo paziti, da jabolko pazljivo, čisto in suho položimo v zabojnike in nato čim hitreje odpeljemo v skladišče.

Sl. 08: Jabolka v zabojnikih.



APP Opozorilo

4. Predelava

4.1 Uporaba proizvodov

Večina vzhodnoštajerskih jabolk se prodaja kot namizno jabolko, veliko jabolk pa izvozimo v sosednjo Avstrijo. V nadaljnji predelavi se iz sadja proizvajajo sokovi, mošt, žlahtno žganje, likerji, sekt, cider, kis, čežana in suho sadje. Preden se jabolka prodajajo, morajo v napravo za sortiranje. Jabolka se v napravi gibljejo po vodnih kanalih, zato da se preprečijo poškodbe. Z elektronskim sortiranjem se nato sadeži razdelijo glede na velikost, barvo in kakovost. Obrati z jabolki tržijo svoja jabolka in iz njih pridelane izdelke (sok, mošt, žganje ...) sami ali pa jabolka dobavljajo proizvajalcem oz. združenjem za trženje.

APP Opozorilo

Sl. 09: Predelani proizvodi: sok, mošt, liker, kis ...

Tako deluje

Sl. 10: V sortirnicah jabolka potujejo po vodnih kanalih, da se preprečijo poškodbe.

5. Prehranske informacije

5.1 Sestavine

A veš, da ...?

Jabolka vsebujejo več kot 80 % vode in so vir lahko prebavljivih ogljikovih hidratov. Vsebujejo visok delež vitaminov, mineralnih snovi in balastnih snovi. Tudi sekundarne rastlinske snovi so prisotne v večjih količinah. Največ balastnih snovi in pektina vsebuje jabolčna lupina.

5.2 Zdravstvena vrednost

Opozorilo APP

Pozitivni zdravstveni učinki

Eno jabolko pokrije približno četrtino dnevne potrebe po vitaminu C. Meso jabolka je bogato s flavonoidi, ki imajo pozitivni vpliv na zdravje. Jabolčna lupina, ki je bogata s pektinom in balastnimi snovmi, ima pozitiven učinek na prebavo in občutek sitosti. Razen tega pa lupina vsebuje še karotenoide, ki spodbujajo imunski sistem – delujejo kot prosti radikali in tako varujejo tudi pred rakom.

»Eno jabolko na dan odžene zdravnika stran.«

Kar bi še morali vedeti v zvezi z jabolkom & zdravjem:

- Poparek iz posušenih jabolčnih listov in cvetov blaži vnetje sečil.
- Jabolko, ki ga nastrgamo in pustimo, da porjavi ter ga nato uživamo po žličkah, pomaga proti driski (uveljavljeno domače zdravilo, učinkovito predvsem pri otrocih).
- Jabolka uravnavajo prebavo in znižujejo raven holesterola.
- Jabolka pomagajo pri krepitvi odpornosti organizma, dlesni ter ustne flore.

APP Opozorilo

Domače zdravilo

6. Nakup in oznake

6.1 Elementi oznake, znamke in znak kakovosti

Domači sadjarji proizvajajo svoja jabolka po zelo strogih smernicah integrirane pridelave. Skupina izkušenih strokovnjakov izvaja nepristransko in neodvisno kontrolo ter certificiranje postopkov integrirane ali ekološke pridelave. Proizvodi se lahko tržijo samo, če so zdravi, neoporečni in tržne kakovosti ter če je navedena država porekla.

»Slovensko jabolko«
Izvor slovenskega jabolka mora biti sledljiv od nasada do trgovine na drobno, zato kmetje vodijo natančne zapise o pridelavi, sorti in obiranju. Tudi v procesih predelave in pakiranja se jabolka označijo z informacijami o dobaviteljih, sorti, izvoru. V trgovinah na drobno pa mora embalaža vsebovati deklaracijo z obvezno oznako porekla.

Prepoznavanje v Sloveniji pridelanih in predelanih kakovostnih proizvodov je poenostavljeno tudi zaradi shem kakovosti. Shema Izbrana kakovost je namenjena kmetijskim pridelkom ali živilom s posebnimi lastnostmi, ki se lahko nanašajo na sestavo, okolju prijazno pridelavo, kakovost surovin, dobrobit živali, posebno zdravstveno varstvo živali, način krmljenja, dolžino transportnih poti, predelavo, hitrost predelave surovin oziroma čim manjšo kasnejšo obdelavo pri skladiščenju in transportu.

NA VEČ KOT 3% POVRŠIN SE PRIDELUJEJO EKOLOŠKA JABOLKA

Vir: Ocena Štajerske Gutman kobal Z., Soršak A., Donik Purgaj B.

6.2 Nasveti za nakup

Opozorilo APP

Za razvrstitev kakovosti sadja so bili uvedeni tako imenovani „tržni razredi“. Vsako jabolko se lahko tako uvršča v razred ekstra, I. in II. Kriteriji za razvrščanje v glavnem temeljijo na videzu (velikost, oblika, barva ...) in ne nujno na okusu.

Pri nakupu upoštevaj naslednje!

1. RAZRED EKSTRA
   Jabolka najvišje kakovosti, ki imajo vse značilne lastnosti sorte, »brez pomanjkljivosti«, razen neznatnih, površinskih sprememb kožice.

2. RAZRED I
   Jabolka dobre kakovosti, ki imajo vse značilne lastnosti sorte, rahle pomanjkljivosti pri obliki in barvi so dovoljene, pecelj lahko manjka.

3. RAZRED II
   Jabolka so primerne kakovosti za prodajo in izpolnjujejo vse minimalne zahteve, pomanjkljivosti so dopustne, če te ne vplivajo na bistvene značilnosti kakovosti in roka uporabnosti, pecelj lahko manjka, meso mora biti brez večjih poškodb

Pri označevanju jabolk v trgovinah morajo biti navedene naslednje informacije:

- **država porekla (= država pridelave)**
- **sorta ali komercialni tip**
- **razred**
- **velikost, teža oz. število kosov**
- **cena in osnovna cena**
- **morebitni aditivi, na primer opozorilo »voskano«**

7. Priprava in skladiščenje
7.1 Uporaba v kuhinji

Na izbiro sorte v prvi vrsti vpliva okus. V kuhinji pa je pomembna tudi predvidena uporaba, kajti vsa jabolka niso enako primerna za obdelavo.

Odvisno od sorte lahko pri jabolku glede na okus in sladkobo ločimo: sladka, sladkokisla in kisla jabolka. Glede na predvideno uporabo ločimo namizna jabolka, jabolka za peko in jabolka za kuhanje. Za razlikovanje je bistven predvsem vizualni vtis in čvrstost ob ugrizu. Za razlikovanje je bistven predvsem optični vtis in čvrstost ob ugrizu. Za peko so zlasti primerne sorte jonagold, boskop in elstar, ker te ohranijo čvrstost in ne razpadejo. Melrose in berlepsch so primerne za kuhanje.

APP *Opozorilo*

Sl. 11: Jabolka se glede na uporabo delijo na namizna jabolka, jabolka za peko in jabolka za kuhanje.

7.2 Pravilno skladiščenje

Jabolka iz domače pridelave so nam v trgovinah na voljo skoraj vse leto. Razlog je posebno skladiščenje v skladiščih CA. CA je kratica za controlled atmosphere (kontrolirana atmosfera) in pomeni, da v teh skladiščih z jabolki nadzorujejo zrak, temperaturo ter vlažnost zraka. S povečanim deležem ogljikovega dioksida v zraku se upočasni dihanje jabolk in s tem tudi metabolizem, zato ostane sadje dlje sveže in hrustljavo.

Opozorilo APP

Pri skladiščenju upoštevaj naslednje!

1. nasvet: TEMPERATURA
Temperatura v skladišču naj bo od 1 do 3 °C.

2. nasvet: SKLADIŠČENJE
Sadje se optimalno skladišči v zračnih, lesenih zabojih.
Če je mogoče, naj se jabolka med sabo ne dotikajo.

3. nasvet: LOČENO SKLADIŠČENJE
Jabolka je priporočeno skladiščiti ločeno od drugih vrst sadja in zelenjave, ker jabolka izločajo zorilni plin etilen, zaradi česar se sadje in zelenjava hitreje pokvarita.

4. nasvet: ZAMRZOVANJE
Celih sadežev ne zamrzujemo. Zamrznemo lahko le pripravljene jabolčne jedi ali sokove, ki so tako obstojni 8 do 12 mesecev.

5. nasvet: MOŽNOST SKLADIŠČENJA
Vse sorte jabolk niso enako primerne za skladiščenje.

8. Recepti

JABOLČNI ZAVITEK

SESTAVINE

250 g gladke moke
ščepec soli
20 ml rastlinskega olja
125 ml mlačne vode

Nadev:
1,2 kg jabolk
mleti cimet
malo limoninega soka
100 g sladkorja
80 g drobtin
80 g masla
po želji rozine

PRIPRAVA

V moko umešamo sol, dodamo olje in vodo. Testo dobro pregnetemo, dokler ne odstopa od posode. Testo oblikujemo v gladko kroglo in premažemo z oljem. Pustimo počivati na sobni temperaturi.

Dokler testo počiva, pečico segrejemo na 180 °C, gretje zgoraj/spodaj. Za nadev olupimo jabolka, odstranimo pečke in jih narežemo na tanke rezine, posipamo s cimetom in sladkorjem ter pokapljamo z limoninim sokom. Po želji lahko dodamo rozine. Maslo stopimo in ga kasneje uporabimo za premazovanje. Drobtine na hitro prepražimo v ponvi z nekaj masla. Prt in testo posujemo z malo moke. Testo tanko razvaljamo z valjarjem, nato damo pod testo roke in ga previdno razvlečemo v vse smeri. Testo naj bo tako tanko, da skoraj vidimo skozi. Debele robove lahko odrežemo.

Jabolčni nadev in drobtine razdelimo po testu. Robove testa zavijemo navznoter in ga s pomočjo prta zvijemo. Zavitek položimo na pekač, obložen s papirjem za peko, in ga premažemo z maslom. Nato ga pečemo približno 40 minut.

Sl. 12

JABOLČNE REZINE

SESTAVINE
400 g moke (ajdova moka)
30 g kvasa
sol
100 g maščobe
500 ml mleka

Zgornja plast:
1,5 kg jabolk
sol
80 g maščobe
2 jajci
400 ml kisle smetane

PRIPRAVA

Moko presejemo, primešamo kvasec, sol in maščobo in zgnetemo testo. Pokrijemo in pustimo vzhajati na toplem. Nato testo razvaljamo na debelino en centimeter in položimo v namaščen pekač. Na testo razdelimo nadev. Jabolka olupimo, nastrgamo, posolimo in pustimo stati, dokler ne spustijo soka, ki ga nato odcedimo. Nato jih prepražimo na maščobi, da izhlapi preostala voda in rahlo posladkamo.

Pečemo pri srednji temperaturi. Pred koncem pečenja prelijemo s kislo smetano, v katero smo umešali eno jajce. Spečemo do konca, narežemo in postrežemo.

SVINJSKI FILE Z JABOLČNO OMAKO

SESTAVINE
800 g svinjskega fileja
sol
zmleti poper
maslo za premazovanje folije

Omaka:
500 ml jabolčnega soka
125 ml temne mesne osnove
40 g jabolk, narezanih na kocke
40 g šalotk
50 g masla
2 cl jabolčnega balzamičnega kisa

PRIPRAVA

Meso pariramo, začinimo in trdno zavijemo v plastično folijo, ki smo jo rahlo namazali z maslom, konce zavozlamo. Svinjski file poširamo 1 uro pri 65 °C, nato ga vzamemo iz folije in z vseh strani popečemo na maslu.

Za omako vkuhamo jabolčni sok, šalotke, narezane na kocke, in jabolka, dokler ne postane gosto tekoče, nato umešamo na majhne koščke narezano maslo. Začinimo s soljo, poprom in jabolčnim balzamičnim kisom.

File narežemo na rezine, serviramo na pireju iz peteršiljeve korenine in dodamo omako.

PREKMURSKA GIBANICA

SESTAVINE

Makov nadev:
300 g mletega maka
100 g kristalnega sladkorja
1 zavitek vanilinega sladkorja

Skutni nadev:
1,2 kg polnomastne skute
100 g kristalnega sladkorja
2 zavitka vanilinega sladkorja
2 jajci
ščepec soli

Orehov nadev:
300 g mletih orehov
100 g kristalnega sladkorja
1 zavitek vanilinega sladkorja

Jabolčni nadev:
1,5 kg jabolk (kiselkaste)
120 g kristalnega sladkorja
2 zavitka vanilinega sladkorja
ščepec cimeta in soli

Smetanov preliv:
800 ml smetane
3 jajca

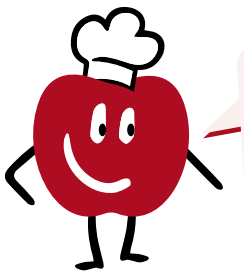
Maščobni preliv:
250 g margarine ali masla ali svinjske masti ali rastlinskega olja

PRIPRAVA

Za pripravo prekmurske gibanice, ki je primerna za pekač (pravokotni, velikosti 40 x 35 cm ali okroglo lončeno posodo z zgornjim premerom od 30 do 35 cm in višino od 7 do 9 cm), potrebujemo: krhko testo, vlečeno testo, nadeve (makov, sirov, orehov ter jabolčni) ter prelive (smetanov in maščobni).

Ko smo pripravili testo, nadeve in prelive, začnemo z oblikovanjem prekmurske gibanice. Začnemo s plastjo krhkega testa, nanj položimo eno plast vlečenega testa, na katerega nato razporedimo polovico makovega nadeva. To plast prelijemo s smetanovim in maščobnim prelivom. Sledi naslednja plast iz vlečenega testa s skutinim nadevom in nato tretja plast vlečenega testaz orehovim nadevom in četrta plast iz vlečenega testa z jabolčnim nadevom. Vsako plast prelijemo s smetanovim in maščobnim prelivom. Vse skupaj še enkrat ponovimo v enakem vrstnem redu, tako da najprej damo makov nadev, nato skutni nadev, temu sledi orehov nadev in na koncu jabolčni nadev. Tako smo dobili osem plasti z ustreznimi vmesnimi plastmi iz vlečenega testa, preko zadnjega nadeva damo osmo plast vlečenega testa, ki ga prelijemo s smetanovim ali maščobnim prelivom in nato položimo še deveto in zadnjo plast testa. Prekmursko gibanico damo v pečico in spečemo.

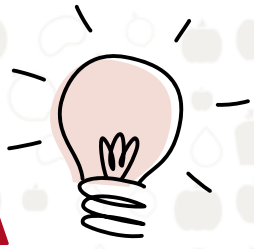
Višina enega kosa pečene prekmurske gibanice mora biti od 5 do 7 cm, teža pa ne sme presegati 250 g.



Odvisno od sorte lahko jabolka ločimo glede na okus in sladkobo: sladka, sladkokisla in kisla jabolka.

9. PREVERI SVOJE ZNANJE

V 15 VPRAŠANJIH DO STROKOVNJAKA



Preveri svoje znanje o jabolkih s pomočjo naslednjih 15 vprašanj. Rešitve najdeš na koncu te strani. Svoje znanje pa lahko preveriš tudi preko spleta, v naši aplikaciji »App4LAP«. Preko mobilnega telefona ali računalnika enostavno pojdi v trgovino z aplikacijami in BREZPLAČNO prenesi aplikacijo »App4LAP« in že lahko začneš ...!

1. **Pogovarjaš se z dobaviteljem. Pove ti, da se večji del slovenskih jabolk uporablja ...**
   a) za konzerviranje
   b) za predelavo za jabolčni zavitek.
   c) za prodajo na drobno, za namizno sadje.
   d) za izdelavo jabolčne gorčice.

2. **Kaj je CA-skladišče?**
   a) Skladišče, kjer jabolka ostanejo dlje časa sveža.
   b) Skladišče s kontrolirano atmosfero.
   c) Skladišče, v katerih se poveča vsebnost kalcija v jabolkih.
   d) Skladišče, kjer se skladiščijo oblačila.

3. **Kaj je uveljavljeno domače zdravilo proti driski, predvsem za otroke?**
   a) Jabolka naribamo in pustimo, da porjavijo.
   b) Plezanje na jablano.
   c) Topel jabolčni sok.
   d) Jabolčne pečke.

4. **Kako imenujemo biotske okoljske dejavnike, ki škodujejo jablani ali jabolku?**
   a) Škodljivci.
   b) Iztrebljevalci.
   c) Izvedenci.
   d) Povzročitelji bolezni.

5. **Gost bi rad spekel jabolčni kolač. Katero sorto jabolk mu priporočaš?**
   a) Jonagold ali elstar.
   b) Beličnik ali lesniko.
   c) Okrasno jabolko.
   d) Divje jabolko.

6. **Sadje lahko glede kakovosti uvrščamo in kategoriziramo. Zato so bili uvedeni tako imenovani ...?**
   a) zrelostni razredi.
   b) tekmovalni razredi.
   c) tržni razredi.
   d) šolski razredi.

7. **Jabolka lahko pri nas celo leto kupujemo v domačih prodajalnih. Ampak, kdaj se jabolka dejansko obirajo?**
   a) V sredini maja do začetka junija.
   b) V sredini decembra do začetka januarja.
   c) V sredini marca do začetka aprila.
   d) V sredini avgusta do začetka novembra.

8. **Jabolka pokrijejo približno četrtino dnevne potrebe po ...?**
   a) sadnem sladkorju.
   b) vitaminu E.
   c) vitaminu C.
   d) nasičenih maščobnih kislinah.

9. Kaj pomeni izrek: »An apple a day – keeps the doctor away«?

a) Eno jabolko na dan odžene zdravnika stran.
b) Z jablane lahko dnevno odtrgamo eno zrelo jabolko.
c) Zdravnik mora vsak dan pojesti eno jabolko.
d) Na dan ne smemo pojesti več kot enega jabolka.

10. V katere različne razrede razvrščamo jabolka?

a) Višavska in nižinska jabolka.
b) Nove in stare sorte.
c) Namizna jabolka, jabolka za kuhanje in jabolka za peko.
d) Poletna, jesenska in zimska jabolka.

11. V katere razrede se uvrščajo jabolka po načinu trženja EU?

a) Velike, srednje, majhne.
b) Zelo dobre, dobre, srednje.
c) Razred ekstra, razred I, razred II.
d) Premium, standard I, standard II.

12. V kateri občini v severovzhodni Sloveniji se proizvede največ jabolk?

a) Benedikt
b) Destrnik
c) Sveti Andraž v Slovenskih Goricah
d) Cerkvenjak

13. Kakšna morajo biti tla, ki so idealna za pridelavo jabolk?

a) Humozna.
b) Globoka.
c) Sposobna zadrževati vodo.
d) Kamnita.

14. Kam spada jabolko?

a) Razhudnikovke.
b) Bučevke.
c) Kovačnikovke.
d) Pečkato sadje.

15. Kdaj cvetijo jablane?

a) Konec aprila do začetka maja.
b) Sredina marca do konca marca.
c) Začetek oktobra do konca oktobra.
d) Začetek aprila do začetka junija.

Rešitve: 1c, 2a/b, 3a, 4d, 5a, 6c, 7d, 8c, 9a, 10b/c/d, 11c, 12a, 13a/b/c, 14d, 15a

10. Zanimivosti

Viri

Knjige:

Wurm, Lafer, Kickenweiz, Rühmer, Steinbauer – Erfolgreicher Obstbau. Österreichischer Agrarverlag; 2010

Keppel, Pieber, Weiss, Muster, Spornberger, Fillip – Der Obstgarten. Leopold Stocker Verlag; 2017

Landwirtschaftskammer Steiermark ARGE Seminarbäuerinnen, „Die Zauberkraft des Apfels“

Povezave

http://frisch-saftig-steirisch.at/cms/der_frisch-saftig-steirisch
https://www.bmnt.gv.at/land/lebensmittel/trad-lebensmittel/obst/oststeirischer_apfel.html
https://www.landschafftleben.at/lebensmittel/apfel/landwirtschaft/kultivieren-und-sorten
https://www.landschafftleben.at/lebensmittel/apfel/wissenswert,
https://www.bzfe.de/inhalt/aepfel-einkauf-und-kennzeichnung-703.html

Recepti

Srednja šola za gostinstvo in turizem Radenci
Tourismus-Regionalverband Oststeiermark/Regionalna turistična zveza Vzhodne Štajerske
Landesberufsschule für Kulinarik und Tourismus Bad Gleichenberg/deželna poklicna šola za kulinariko in turizem Bad Gleichenberg

Fotografije, vse pravice pridržane

Naslovna fotografija, sl. 13: © Bernhard Bergmann
sl. 1: © Frutura
sl. 2, 4 : © ApfelLand Stubenbergsee, Doris Buchegger
sl. 3, 5, 7, 8, 10: © Land schafft Leben
Stran 6 (čebele): © Fotolia – Alekss
sl. 6: © Landwirtschaftskammer Steiermark, Kern- und Steinobstberatung
sl. 9, 11: © Oststeiermark Tourismus, Tom Lamm
sl. 12: © Oststeiermark Tourismus, Bernhard Bergmann

Sl. 13

KOLOFON

Izdajatelj:
Projekt Flagship Products SIAT33
Qualifizierungsagentur Oststeiermark GmbH (QUA)
8350 Fehring, Pertlstein 244, www.qua.or.at

Vsebina in urejanje:
Landeskammer für Land- und Forstwirtschaft Steiermark/deželna zbornica za kmetijstvo in gozdarstvo Štajerske
Verein Lebensqualität am Lande/društvo Kvaliteta življenja na deželi: Mag.ª Nicole Zöhrer, Andrea Windhaber
Mag.ª Claudia Freiding, ekološka svetovalka, Kmetijska zbornica dežele Štajerske, svetovanje za pečkato in koščičasto sadje
SCRIPTUM, prevajanje in tolmačenje, Klaudija Janič s.p.

Koncept in oblikovanje:
Qualifizierungsagentur Oststeiermark GmbH (QUA)
look! design

© 2019, Vsi podatki so navedeni po najboljši vednosti. Prosimo za razumevanje, da kljub temu ne prevzemamo odgovornosti za pravilnost podatkov. Pridržujemo si pravico do tiskarskih napak v navedbah.

Moduli usposabljanja so bili pripravljeni v sklopu projekta „Flagship Products“. Vodilne produkte podpira program čezmejnega sodelovanja Interreg V-A Slovenija-Avstrija (Evropski sklad za regionalni razvoj – ESRR) in dežela avstrijska Štajerska.

Zavod za kulturo, turizem in šport
Murska Sobota

QUA
Qualifizierungsagentur

Ostala izobraževalna gradiva iz te serije:

Prevodi v slovenskem jeziku:

Prevod v nemški jezik:

QUA
Qualifizierungsagentur
www.qua.or.at