



Zdrowie

**"Jedno jabłko z rana,
drugie z wieczora
i nie potrzeba
żadnego doktora"**

W skórce każdego jabłka możemy znaleźć kwas ursolowy - pomaga nam w walce ze zbyt wysokim stężeniem cholesterolu we krwi, ma właściwości przeciwwirusowe, grzybobójcze, przeciwbakteryjne. Witamina B17 z pestki jabłka ma działanie przeciwnowotworowe ale także potrafi wyleczyć nas z początkowej fazy nowotworu

Niewątpliwie największym dobrodziejstwem dla organizmu jest błonnik w postaci pektyn, działają one jak miotła i wymiatają toksyny z naszego układu pokarmowego, regulują florę bakteryjną, neutralizują substancje toksyczne.

Rajski owoc także „myje zęby” i jeżeli nie mamy możliwości umycia zębów w danej chwili, zjedzmy wtedy jabłko, a pektyny na pewno nie dopuszczą do rozwoju bakterii w jamie ustnej.

W jabłku znaleźć możemy też barwnik o nazwie kwercetyna, który pomoże nam zapobiegać chorobie Alzheimera i Parkinsona, gdyż utrzymuje nasz mózg w dobrej kondycji.



Ciekawostki

Prajabłko zaobserwować można było już 70 milionów lat temu! Jabłko uprawiane było przez starożytnych Egipcjan, Babilończyków, Greków czy Rzymian.

W języku polskim przymiotnik „jabłkowity” opisuje umaszczenie końskiego zadu w spore cętki wielkości jabłek.

Obliczono, że rocznie każdy Polak zjada około 45 kilogramów tego owocu gdzie dla porównania bananów czy innych owoców cytrusowych tylko 18 kg.

**Kiedy jesz codziennie jabłko,
Życie płynie bardzo gładko.
Jabłko smaczne jest i zdrowe,
Umyj je i już gotowe.**



Poledwiczki z jabłkami

Składniki, 4 porcje:

- 1 poledwiczka wieprzowa
- 2 cebulki szalotki
- 1/2 łyżki masła i 1 łyżka oleju
- 1/3 szklanki cydru
- 1/3 szklanki śmietanki kremówki 30%
- 1 łyżeczka suszonego tymianku (lub 1 łyżka świeżego)
- opcjonalnie: 4 łyżki calvadosu - brandy jabłkowej lub 2 łyżki octu jabłkowego
- świeżo zmielony pieprz

- oraz:**
- 2 kwaśne i twarde jabłka (jak na szarlotkę, np. szara reneta, boiken)
 - 1 łyżka masła
 - 1/2 łyżki cukru



Sadownictwo w regionie

"Niedaleko pada jabłko od jabłoni"

- czy wiesz że w Sanktuarium Matki Bożej Pocieszenia w Lubiszewie na Kociewiu Dzieciątko trzyma jabłko w swej dłoni?...

może to właśnie jemu Kociewie zawdzięcza niezwykle sprzyjający jabłoniom mikroklimat?

Żółte, zielone, czerwone, soczyste, z rumieńcem, aromatyczne i zdrowe- takie są przede wszystkim te najbardziej kociewskie owoce. Towarzyszą nam przez cały rok uwodząc różnorodnością smaków, aromatów oraz bogactwem składników odżywczych. Jabłka to owoce dla wszystkich. Pojawiają się jako pierwsze w niemowlęcej kuchni i towarzyszą nam do późnej starości.

W gwarze Kociewskiej jabłko mówi się i pisze „japko”



**Fundacja
Kociewie**



**WSTĘGA
KOCIEWIA**
LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA



**Pracodawcy
Pomorza**



Jabłoniowy Dworek.pl

KOCIEWIE



MIECZYSLAW STRUK
MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



Europejski Fundusz Rolny na rzecz
Rozwoju Obszarów Wiejskich



Program
Rozwoju
Obszarów
Wiejskich
na lata 2007-2013

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa Inwestująca w obszary wiejskie.”

Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Osi 4 LEADER

Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013.

Publikacja opracowana w Lokalnej Grupie Działania Wstęga Kociewia.

Institucja zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013: Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

ORGANIZATORZY

FUNDACJA KOCIEWIE

ul. Długa 41, 83-111 Malenin
tel. +48 58 58 536 94 40

Biurowisko Lokalnej Grupy Działania

WSTĘGA KOCIEWIA

ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 3
83-110 Tczew tel. +48 58 562 71 43
www.wstega-kociewia.pl

PRACODAWCY POMORZA

Aleja Zwycięstwa 24, 80-219 Gdańsk
tel. 58 345 83 74, fax 58 340 08 94
www.pracodawcypomorza.pl

Jabłoniowy Dworek Kociewie

Malenin ul. Długa 41, 83-111 Miłobądz
tel. +48 58 58 536 94 40, kom. +48 608 640 336
www.jablониowydworek.pl

PATRONAT



KOCIEWIE
Tagodna kraina

To Kraina etniczno-kulturowa Pomorza, którą zamieszkuje około 340 tysięcy mieszkańców stanowiących (obok Kaszubów) ważną grupę społeczną Polski Północnej.

To Kraina zajmująca około 3,5 tysiąca km² powierzchni, z czego blisko 80% leży w województwie pomorskim - powiaty starogardzki i tczewski w całości i fragmenty powiatów: gdańskiego, kościerskiego oraz chojnickiego. Pozostała część znalazła się w województwie kujawsko-pomorskim (spora część powiatu świeckiego oraz fragment powiatu tucholskiego).

To Kraina posiadająca wielowiekową tradycję, której świadectwem jest twórczość ludowa, gwara i regionalna kuchnia.

To Kraina z niepowtarzalnymi krajobrazami, dziedzictwem historycznym, oryginalną kulturą ludową, zamieszkała przez ludzi pogodnych duchem.

To Kraina, gdzie goście znajdą spokój, ciszę, a spędzone tu chwile długo będą budzić wspomnienia...



Majówka Kwitnącej Jabłoni

**11 maja
2014**



Jabłoniowy Dworek

Malenin