

## Światowy Dzień Jabłka

Światowy Dzień Jabłka jest obchodzony w Europie od 1990 roku. W Polsce świętuje się go 28 września. Dzień ten ma na celu promowanie w społeczeństwie jedzenia jabłek, a także docenienie go jako owocu, którego w naszym kraju jest pod dostatkiem.

Dzień jabłka powinno się obchodzić codziennie, gdyż owoc ten posiada wiele składników działających dobroczynnie na nasz organizm. Poprawia trawienie, zapobiega rakowi jelita grubego, potas reguluje gospodarkę wodną organizmu, błonnik zapobiega chorobom naczyń krwionośnych, skórka czerwonych jabłek zawiera antocyjany, które mają działanie antywirusowe.

Czy wiecie, że Polska należy do największych producentów tego owocu w Europie? Według Jana Długosza uprawę jabłek w Polsce zapoczątkowali Cystersi, którzy w XII wieku zaczęli szczepić dziczki leśnych jabłoni.

W naszej szkole Święto Jabłka zapoczątkowali pani Magdalena Stawiarska i pan Piotr Gał, którzy przygotowali apel oraz wyszukali sponsorów, dzięki którym mogliśmy rozsmakować się w tych soczystych owocach.

Dziękujemy wszystkim darczyńcom! pani Alicji Lach F.H.U. ALICJA (Tęgoborze), panu Mariuszowi Gadkowi z firmy FRODO (Nowy Sącz), panu Janowi Zboźniowi z Czerńca, przewodniczącej Rady Rodziców, pani Anecie Szewczyk.



Uczniowie przygotowali przepisy na jabłkowe przysmaki.






Zachęcamy do skorzystania z tych smakowitych propozycji. Jabłko jest dobre na wszystko!

Smaczne

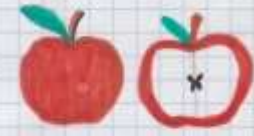
Masło pokroić na drobne kawałki i delikatnie ale szybko zagnieść z cukrem i mąką, aż pojawi się konsystencja kruszonki. Odstawić do lodówki. Obrane jabłka zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Starte jabłka ułożyć w małych naczynkach, w których będziemy podawać deser na stół.



**JABŁKA ZAPIEKANE Z KRUSZONKĄ**

czas przygotowania: 15 min  
 czas pieczenia: 15 min  
 poziom trudności: łatwy

Ten deser można jeść na ciepło oraz na zimno.



**SKŁADNIKI:**

<p><u>Kruszonka:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 200g mąki pszennej</li> <li>- 150g masła miękkiego</li> <li>- 90g drobnego cukru do wypiekania</li> </ul>	<p><u>rodzime jabłko:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1,5 kg jabłek (odmiana douglas)</li> <li>- 2 łyżki cukru</li> <li>- 1 łyżka masła</li> <li>- 1 łyżeczka sypułkowa</li> </ul>
---	---

**WYKONANIE:**

Kruszonka: Wszystkie składniki wymieszać rękoma lub szpatułką w misce. Odstawić do lodówki ~~na 15 min~~, a w tym czasie ugotować rodzime jabłko.

Maciszka: Jabłko obrać i pokroić w cienkie. Na patelni rozgrzać masło, wrzucić pokrojone jabłko, cukier i sypułkę. Jabłko ugotować i dać mu trochę czasu. Jabłko pokroić do formy okrągłej i przygotować kruszonkę. Piec około 10-15 min. w temp. 180 stopni.

## „Przepis na muffiny z jabłkiem”

Dzisiaj zrobisz muffiny z jabłkiem, co będzie potrzebne:

### SKŁADNIKI:

- Jabłko (2)
- Masło (100g)
- Jajka (2)
- Mleko (125ml)
- Mąka (250 g)
- Cynamon (1 łyżka)
- Proszek do pieczenia (1 łyżeczka)
- Cukier (150g)
- Miód (1 łyżki)

### Przygotowanie:

- ❖ Nagrząć piekarnik na **190 stopni**, foremki na muffiny wyłożyć *na blasze do pieczenia*
- ❖ Masło roztopić w misce, wlać mleko i dodać roztrzepane jajka, wymieszać wszystko razem.
- ❖ W drugiej misce będą suche składniki, mąkę, cynamon, cukier i proszek do pieczenia, wymieszać dokładnie.
- ❖ Teraz wszystkie składniki suche i mokre łączymy w jedną całość, potem dodajemy z tarte

jabłka i miód, mieszamy dokładnie żeby było bez grudek.

- ❖ Nadchodzi moment nakładania ciasta do foremek, wlewamy w miarę równo i posypujemy z tartymi jabłkami. Wkładamy do nagrzanego piekarnika i niech się pieką przez **35 min.**

Mam nadzieję, że wam wyszło i smakuje.  
Pozdrawiam.



## Przepis na placuszki z jabłkami

Składniki: dwa średnie jajka, szklanka ciepłego mleka, dwa średnie jabłka, 1,5 szklanki mąki przemytej, pół łyżeczki sody i proszku do pieczenia.

krok 1: Do miski ubij dwa jajka wlej równieź ciepłe mleko. Wszystko rozbitaj mikserem.

krok 2: Do miski dodaj też mąkę z proszkiem i sodą. Dobornie wszystko wymieszaj.









krok 3: Jabłka obierz i zetrnij na drobnych oczkach tarki. Starte jabłka wrzuć do miski z ciastem i wymieszaj.

krok 4: smaż placuszki na gorącym oleju

krok 5: smarowane rozprużkami podnieć.

## RACUCHY Z JABŁKAMI

### Przepis

1. 2 jabłka 
2. 200 ml mleka (nie pełna szklanka) 
3. 1 jajko 
4. 150 g (1 szklanka) mąki przemytej 
5. 1 łyżeczka cukru waniliowego 
6. 1 łyżeczka cukru 
7. 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej 
8. do smażenia np. masła klarowanego  olej kokosowy inny olej roślinny.



# PUSZYSTE PRZEPIS... PLACKI Z JABŁKAMI

## PRACUCHY

Składniki	Miara
mąka pszenna	150g
zimne mleko	200ml
jajko	1 sztuka
cukier smalcowy	1 szklanka
cynamon	1 łyżeczka
proszek do pieczenia	1 łyżeczka
jabłka	2 szklanki
olej	100ml

1) W misce wymieszać mąkę, cukier, cynamon i proszek do pieczenia, fajnie z zimnym mlekiem.

2) Jabłka obrać, pokroić w małe kawałki i wymieszać z cynamonem.

3) Placki smażyć na rozgrzanym tłuszczu z 2 łyżkami oleju z obu stron na złoty kolor.

Emilia B. &

SMACZNE  
- 60

# Jabłka w kawie Składniki;

- jabłka 6 szt
- woda 200 ml
- cukier 500 ml
- pistacje

Do rondelka wlej wodę, a po chwili dodaj cukier. Gotuj masę, aż osiągnie pożądany gęstość. Jabłka dokładnie umyj i pokrój na kawałki w kostkę. Następnie oboka je w posiekanych pistacjach i odstaw do wystygnięcia.



# Smoothie jabłkowe z imbirem

## Składniki;

- jabłka
- imbir
- sok z cytryny
- sok jabłkowy

Do naczynia wrzucić imbir i jabłka, dodać sok z cytryny i sok jabłkowy, zmiksować blenderem. Smoothie podawać bezpośrednio po przygotowaniu.



# Costka z jabłkiem

## Składniki

- woda francuska
- jabłka 3 szt
- cukier puder
- cynamon

## sposób przygotowania

Jabłka umyć, obrać, usunąć pestki, następnie woda francuska i cukier włożyć do rondla. Następnie dodać pokrojone jabłka do rondla i gotować. Po ugotowaniu zmiksować do 180°C i dodać cukier puder. Po wystygnięciu posypać cynamonem i odstawić do wystygnięcia.

SMACZNEGO

## Szarlotka niejedno ma imię...

# Szarlotka

**Składniki:** jabłka, cukier, cyranyon, mąka, masło, proszek do pieczenia, ulewa aromatyczny, jajka

**Przepis:**

15kg jabłek obraj; połowę na młde kawałki, włozyc na gładki, pokielnij, dodaj cukier i cyranon. Smaczi: prosz do 20mm, ze jablka zniepina.



**Ciasto:**

Dołozny masle dodaj zimne pomojone maslo (50g), 1,5 lypka cukru, 1 lypka cukru uwarimnoszego. Skladniki potoczni rozczyna, pod koniec dodaj 1 jajko. Ciasto podziel na pol i włozyc do zamrazarki na 15 min.

**Pieczenie!**

Jedna potlowka ciasta wylopi spod formy nastepnie wylozyc na to jablka. Druga potlowka ciasta polowki na placki i włozyc na wierzch. Piec w temperaturze 180° przez 30 minut.

**Smacznego!**

# Jabłecznik z bezą

**SKŁADNIKI**

**Ciasto:**

- 3 szklanki maki pszennej
- kostka masła
- 3/4 szklanki cukru
- 4 żółtka
- 1 tyżeczka proszku do pieczenia

1kg duszonych jabłek

1 ciubotka lypka cyranonem

**Beza:**

- 4 białka - 2 lypki maki ziemniaczanej - 3/4 szklanki cukru

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA**

Zagnieci ciasto z podanych składników, kawałec w folie i włozyc do zamrazarki na ok 3 godziny.

Zamrozzone ciasto zetkaci na tarcie i podzielić na 3 części. Pierwszą część włozyc na blasze. Nastepnie wylozyc na nie duszone jablka, posypać cyranonem. Pokryj ciasto druga częścią zamrozonego ciasta. Wbić pianę, dodać do niej cukier i masło, wylozyc na wierzch. Reszta ciasta posypać cukrem jak kruszonką. Piec ok 60 min w temp 180°C

**Smacznego! :-)**






# Szarlotka

**Składniki:**

- 1 szklanka cukru
- 3 szklanki mąki
- 2 żółtka
- 1 całe jajko
- 1 mały proszek do pieczenia
- 15 dag margaryny
- 1kg jabłek - szarych resect
- smietana kwarna albo mleko kwarne
- sol do smaku

**Wykonanie:**

Przeważną mąkę posiechac z margaryna i proszkiem do pieczenia. Dobrze utrzeć jajko z cukrem. Potoczyci wszystkie składniki. Zarobić ciasto kruche. Podzielić ciasto na 2 części. Pierwszą rozwałkować i dać na dno brytfanki. Na to natoczyci jablka (jablka starte wymieszane z cukrem [do smaku] i cyranonem). Na wierzch dać drugą część rozwałkowanego ciasta. Włozyci do piekarnika. Piec około pół godziny w temperaturze 180°C. Upieczone ciasto posypać cukrem pudrem.



# JABŁECZNIK

1 korbka masła

3 jajka

1 szklanka cukru

1 szklanka maki pszennej

1 szklanka maki ziemniaczanej

1 tyżeczka proszku do pieczenia

1kg jabłek


1 lypka tartego cukru

tluszcz do pomarowania blaszki

cukier puder

Zółtka utrzeć z cukrem i tluszczem, pianę ubić. Wymieszać mąkę razem z proszkiem do pieczenia, dodać utarte z tluszczem, jajka, pod koniec wymieszać z pianą. Ila blasze natłuszczonej (lub na papierze do pieczenia) rozlozyc, wlozyc na potlowe ciasto, posypać go tartym cukrem i pokryć zamrozonymi jabłkami. Przynajmniej resect ciasta i upiec.

Piec w temperaturze 180°C około 30 min. Posypać cukrem pudrem.






# Jabłkowe paczki :

Składniki :

- 400 g. mąki - 2,5 szklanki
- 250 ml. mleka - 1 szklanka
- 40 g. drożdży
- 1 jabłko
- 100 g. rozmarynu
- Cukier waniliowy
- 1 łyżka cukru
- 1 jajko
- 2 żółtka
- olej



Zrób zaczyn z drożdży.  
Drożdże rozetrzyj z resztą składników.  
Dobrze wymieszaj całość, odstawić na 15 minut.

Po wyrobieniu ciasta formuj małe kulki. Piec w głębokim tłuszczu.

**SMACZNEGO!**