

# Owoce na talerzu. Jabłka

Na rynku dostępne są różne odmiany jabłek, od słodkich po kwaskowate. Będą smakowały w sałatkach, sosach oraz w słodkich wypiekach.

## Jak kupować

Jabłka są dostępne przez cały rok (sezon na poszczególne odmiany przypada w różnych okresach). Najlepiej wybierać twarde, o gładkiej skórce, bez plam i obtłuczeń. Z jabłkami należy obchodzić się delikatnie, aby ich nie obtłuc.

## Jak przechowywać

Jabłka przechowujemy do 6 tygodni w lodówce, z dala od warzyw o silnej woni. Z 450 g całych jabłek uzyskuje się 2 i 3/4 szklanki pokrojonych w plasterki.

## Odmiany jabłek

### **Braeburn**

Kwaskowate, o korzennej nucie. Chrupiące, twarde. Nadają się do pieczenia, do sałatek i przetworów.

Sezon: od listopada do maja.

### **Cortland**

Słodkie, o kwaskowatej nucie. Nie brązowieją po pokrojeniu. Dobre do pieczenia, na szarlotkę, do sałatek i przetworów.

Sezon: od września do lutego.

### **Empire**

Lekko kwaskowate. Soczyste, chrupiące. Nadają się do jedzenia na surowo, do pieczenia, sałatek i przetworów.

Sezon: od września do marca.

### **Fuji**

Słodkie, soczyste i chrupiące. Nadają się do pieczenia i do

sałatek. W Polsce rosną w cieplejszych rejonach.

Sezon: od listopada do czerwca.

### **Gala**

Słodkie, soczyste i kruche. Dobre do jedzenia na surowo i w sałatkach.

Sezon: od października do kwietnia.

### **Golden Delicious**

Słodkawe, soczyste, kruche. Dobre na surowo i pieczone. Nadają się do szarlotek, sałatek i przetworów.

Sezon: od października do stycznia.

### **Granny Smith**

Kwaśne i twardawe. Nadają się do pieczenia, sałatek i przetworów. W Polsce rosną tylko w cieplejszych rejonach.

Sezon: od listopada do maja.

### **Jonatan**

Kwaskowate, lekko korzenne w smaku. Dość miękkie. Dobre na surowo i pieczone. Nadają się do szarlotek, sałatek i przetworów.

Sezon: od października do marca.

### **McIntosh**

Lekko kwaskowate, soczyste i miękkie. Dobre na surowo, do szarlotek, sałatek i przetworów.

Sezon: od września do kwietnia.

### **Pink Lady**

Lekko kwaskowate, chrupiące. Nadają się do jedzenia na surowo, do pieczenia i do sałatek.

Sezon: od listopada do lipca.

### **Red Delicious**

Słodkie i kruche. Dobre na surowo i w sałatkach.

Sezon: od września do czerwca.

### **Rome Beauty**

Lekko kwaskowate, twarde. Nadają się do pieczenia oraz do przecierów.

Sezon: od października do maja.

Fot. Shutterstock