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, twardawe. 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, twardawe. Nadają się do pieczenia oraz do przecierów.
Sezon: od października do maja.

Fot. Shutterstock