



Koliko jabolk poješ?

Za začetek se bomo v sklopu letošnjega IV IZZIVA lotili ... Jabolka! In to ne samo enega! V spodnjem okvirju vas čakajo navodila za prvi izziv, ki ga opravljate od tega trenutka dalje in vse do praznika svečnice, torej do vključno 2. 2. 2014. Takrat dobite navodila za naslednji izziv. IV IZZIV lahko spremljate tudi na facebooku ali na spletni strani veja-iv.skavt.net, ob morebitnih nejasnostih lahko pišete na iv-izziv@skavt.net.

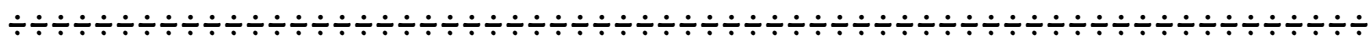
Za mesec januar ti postavljamo izziv, da **vsak dan poješ vsaj eno jabolko** ali pa morda tudi več. Ni pomembno, ali je rdeče, rumeno ali zeleno, veliko ali majhno, pomembno je, da si ga privoščiš. Njihovo število si pridno beleži in ga ob koncu izziva (2. 2. 2014) sporoči vodniku. Ta bo najkasneje do 4. 2. 2014 število vseh jabolk seštel in skupno število preko povezave v e-pošti posredoval tropu za IV IZZIV. Pa ne pozabi, važno je sodelovati, ne zmagati!



Ali veš?

- Da je jablana je v Zahodni Evropi veljala za drevo življenja? Častili so jo Kelti in skandinavski ljudstva.
- Da so Grki verjeli, da je jablano ustvaril bog Dioniz? Po Homerjevi Iliadi je Paris prisodil jabolko boginji Afroditi kot najlepši, razvoj dogodkov pa je pripeljal do trojanske vojne.
- Da rek: »ab ovo usque ad mala« (od jajca pa vse do jabolka) izvira iz Starega Rima, kjer so obrok pričeli z jajcem in končali z jabolkom? Za petične Rimljane je bilo jabolko cenjen desert, ki ni samo lepo dišalo in imelo čudovito aromo ter sladkost, temveč je bilo tudi okras mize.

Ali veš?



ZA VODITELJE

Predlogi za aktivnosti na vodovih srečanjih, srečanjih čete in zimovanjih ... :

- peka jabolčnega štrudla, pečenih polnjenih jabolk, jabolčnih pit, ipd.,
 - pokušanje različnih sort jabolk in 'natečaj' za najboljšega,
 - 'jabolčni' kviz,
- sajenje jablane na skavtskem travniku, župnijskem vrtu (ureditev sadnega vrta),
 - predavanje strokovnjaka iz področja sadjarstva.

IV IZZIV 2014

Jabolko je eno najstarejših kultiviranih sadežev - po vsem svetu jih gojijo kar okrog 7500 različnih vrst. Jabolka so pomembno sadje v prehrani različnih narodov, saj je sveže jabolko idealna zdrava hrana, lahko pa je tudi okusna in sočna obogatitev katerekoli jedi, celo solate.

Jabolko vsebuje veliko vode (od 76 do 91 %), beljakovin (od 0,2 do 0,4 odstotka), maščob (od 0,3 do 0,6 odstotka) in od 6,1 do 14,8 odstotka sladkorjev, ki so odlični vir energije. Vsebujejo tudi precej vitamina C, ki se nahaja predvsem v lupini. Tam ga je kar šestkrat več kot v mesu.

Celuloza, ki jo vsebujejo jabolka, krepi črevesne stene, pektini pa naj bi imeli pomembno vlogo pri preprečevanju arterioskleroze in infarkta. Mineralne snovi, ki jih vsebuje, imajo pomembno vlogo v prebavnem sistemu. Jabolko je bogato tudi s kalijem, ki pomaga pri zniževanju krvnega tlaka in flavonoidi, snovjo, ki daje, na primer agrumom, značilno rumeno in oranžno barvo. Znano je, da učinkujejo v človekovem telesu kot antioksidanti, kar pomeni, da razgrajujejo nevarne proste radikale in ugodno vplivajo na zdravje. Preveč prostih radikalov ogroža telesne celice, pripisujejo pa jim tudi pomembno vlogo pri nastanku bolezni srca, raka in artritisa.

Poznamo **različne sorte jablan**. Med starejše sorte spadajo Bobovec, James grive, Kanadka, Carjevič, med novejšje, oz. načrtno vzgojene, ki jih lahko uporabite za sok, jabolčnik, kis ali pa za ozimnico, pa npr. Beličnik, July red, Discovery, Dolenjska voščenska, Gorenjska voščenska, Elstar, Idared, James Grieve, Jonagold, Jonatan, Krivopecelj, Rdeči boskop, Summerred, Zlati delišes, Moščancelj, Majda, Mutsu, Goriška sevka, Londonski peping idr.

Jabolka predelujemo v različne izdelke kot so sok (gosti, motni in bister), jabolčni koncentrat in jabolčni sirup, jabolčno vino ali jabolčnik (mošt) in jabolčno penino, jabolčni kis, jabolčna žganja in jabolčne likerje. Poleg tekočih izdelkov poznamo tudi take bolj trdne: suha olupljena ali neolupljena jabolka, suha kandirana jabolka ali z dodatki čokolade, jabolčni čips, čežano, kompot, želeje, marmelade in džeme. Iz njih pripravljamo zavitke (štrudle), pite in druga peciva. Jemo jih pečene ali kot dodatek pri perutnini ali pri polnjenih pečenkah, ruladah in podobnem. Jemo jih popečene v testu z medom, sladkorjem ali sirupom. Jemo jih v sadnih solatah, dodajamo pa jih tudi zelenim solatam. Iz jabolk pripravljamo tople in hladne juhe.



Viri in zanimive povezave:

- primorski-panterji.info/w-p/?p=2256
- sl.wikipedia.org/wiki/Jabolko
- jazkuham.si/recepti-jabolka/
- www.sadjarstvo.com/_Sorte_-jablan.php

KAKO OPRAVIM PRVI IZZIV (na kratko)?

- vsak dan do nedelje, 2. 2. 2014, pojej **vsaj eno** jabolko, še bolje več,
- nato število zaužitih jabolk takoj sporoči vodniku,
- vodnik: najkasneje do torka, 4. 2. 2014, vpiši skupno število jabolk, ki ste jih pojedli skupaj s člani tvojega voda, v razpredelnico (povezava v e-pošti).

Bodite pripravljani! DOBER TEK!

POZOR! Trop za IV IZZIV vam zaupa, da boste res opravili zastavljene izzive in vedno sporočali prave in resnične podatke o uspešno opravljenih izzivih.

Za kakršna koli vprašanja se obrnite na naš elektronski naslov iv-izziv@skavt.net. Velja tudi za vsa ostala sporočila, ki bodo povezana z mesečnimi izzivi.

IV IZZIV 2014

Bodite pripravljani!
Državno vodstvo veje IV in trop
DOBER TEK
(Urban, Janja, Tamara, Filip,
Benjamin, Tadej)