

Apple Day



День яблока-это ежегодный праздник яблок и фруктовых садов. Его отмечают 21 октября





**День яблока был создан
благотворительной организацией
Common Ground в 1990 году**

**Яблоко является символом
физического, культурного и генетического
разнообразия, о котором человек не должен
забывать**



**День Яблока- это
празднование и
демонстрация многообразия
и богатства природы, а
также**

**это повод лишний раз
напомнить каждому, что мы
сами ответственны за своё
здоровье .**



Впервые День яблока праздновался
21 октября, 1990 в Ковент Гарден, Лондоне.



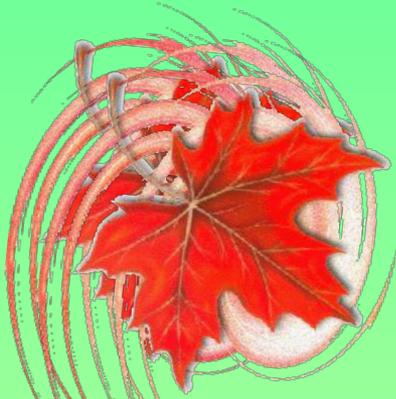
В день Яблока можно увидеть и попробовать сотни различных сортов яблок, причём, многие из имеющихся сортов не продаются в обычных магазинах



В мире более 7000 сортов яблок



Сорта яблок



во время праздника сотрудники питомников предлагают купить редкие сорта яблок и дают уроки обрезки и формирования кроны, а также прививания яблонь, учат как сажать яблони.



Во время праздника предлагается множество яблочных блюд напитков- от яблочных пирогов и фруктово-овощной приправы чатни(chutney) до горячих и холодных блюд из яблок.



Часто проходят демонстрации приготовления блюд из яблок.



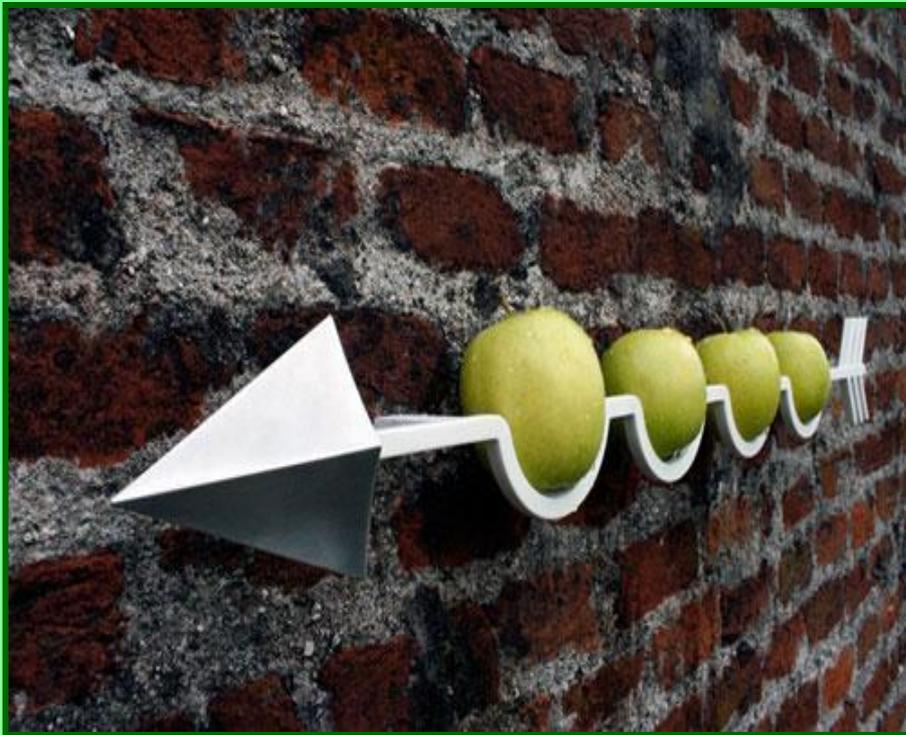
В этот день проходят разнообразные игры и конкурсы





Весьма популярны на празднике стрельба из лука по яблокам и «яблочные» рассказы

Стрельба по яблокам



В день праздника проводится конкурс на самую длинную полосу кожуры, который является наиболее популярным. В Книгу рекордов Гиннеса записан рекорд установленный Кейси Волфер 16 октября 1976, которая чистила яблоко 11 часов 30 минут и длина кожуры составляла 52м.51см



Яблочный Боббин-одна из самых старинных состязаний



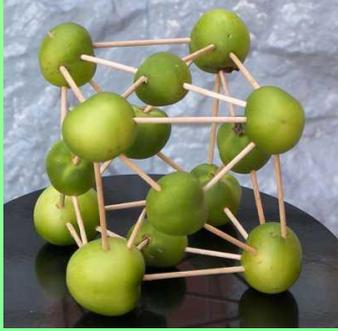
Метание яблока в корзину



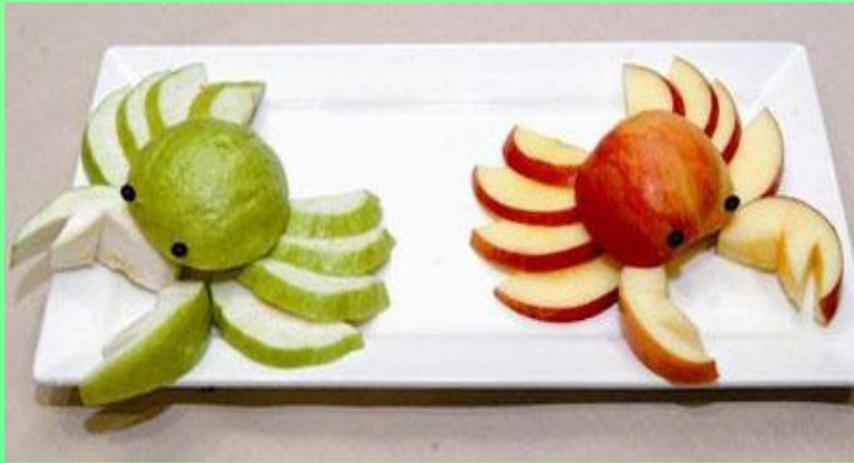
**У английских фермеров есть старинная традиция:
они выбирают самую старую яблоню поют
баллады и танцуют**



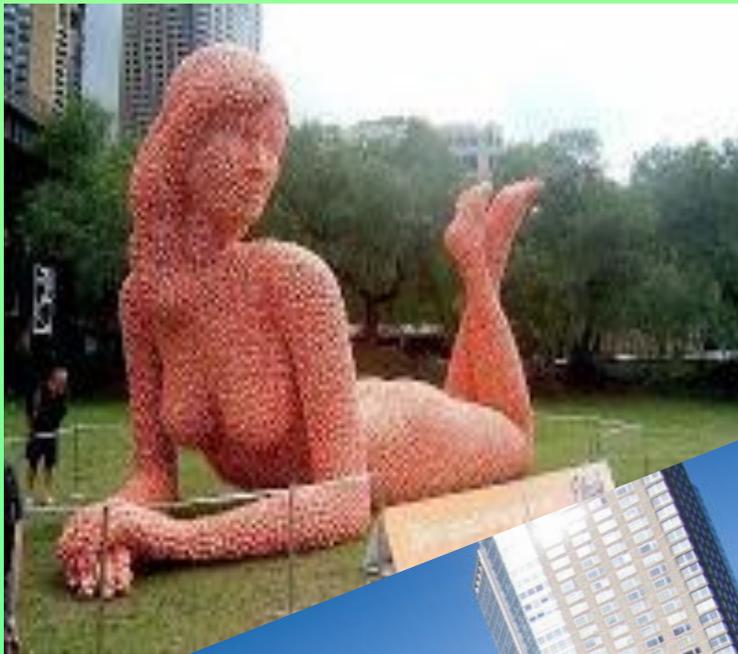
Подделки из яблок



Украшения на стол из яблок.



«Яблочные» скульптуры.



Памятники яблоку



Памятник яблоку в Джорджии, США



Памятник огрызку в Иерусалиме



Памятник- фонтан в Алма-Аты



Памятник яблоку в Перми



гадания

Называя имена женихов или невест, вращали на столе яблоко за хвостик. Имя, на котором хвостик отрывался, принадлежало будущему супругу. Разрезали яблоко пополам и считали семечки. Так определяли количество будущих детей.

«Яблочные» пословицы и поговорки и гадания

- *Испорченное яблоко может и спортить всю корзину яблок*
- *От яблони яблоко, от ели шишка*
- *Яблоко от яблони недалеко падает*
- *Так же похоже, как яблоко на устрицу*
- *Запретный плод сладок*
- *кто яблоко в день съедает, у врача не бывает*

«Яблочные»

рассказы

«Королева тропических
фруктов»

плоды атемойя

- "сметанное яблоко",
просто тают во рту, как
сметана или крем,
но косточки ее ядовиты.





Яблоко.

Благостное растение, увеличивает честность. Когда человек обманывает - у него ферментативные функции печени нарушаются, а яблоки восстанавливают это. Лечит печень, снимает напряжение в суставах, нормализует и успокаивает работу пищеварительного тракта, даёт спокойствие.

Это тоже интересно!



Розовое яблоко



Самое большое яблоко



Полезность яблока

В разрезе

Что содержится в только что сорваном яблоке

Пищевая ценность

калорийность - 44,0 ккал
вода - 86,3 г
белки - 0,4 г
жиры - 0,4 г
углеводы - 9,8 г

Кожура

клетчатка - 1-0,8 г

Семена

йод - 80 мкг

Прочее

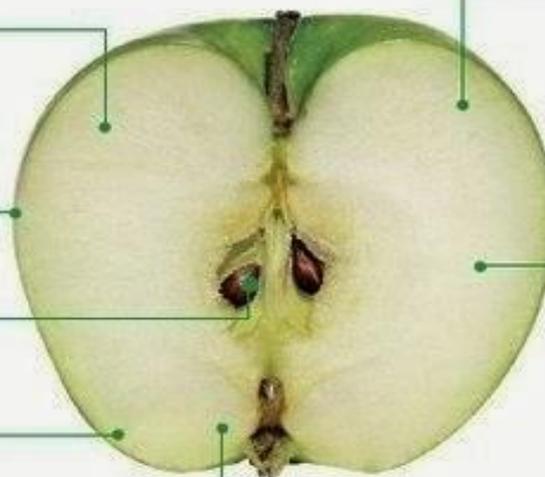
ненасыщенные жирные кислоты - 0,1 г
сахар - 9-10 г
крахмал - 0,8 г
пищевые волокна - 1,8 г
органические кислоты - 0,8 г
зола - 0,5 г

Витамины

A - 0,03 мг	B9 - 2,0 мкг
B1 - 0,03 мг	C - 10,0 мг
B2 - 0,02 мг	E - 0,55 мг
B3 - 0,07 мг	H - 0,3 мкг
B6 - 0,07 мг	PP - 0,3 мг

Микроэлементы

железо - 2,2 мг
калий - 278,0 мг
кальций - 15,0 мг
магний - 9,0 мг
натрий - 26,0 мг
сера - 5,0 мг
фосфор - 11,0 мг
хлор - 2,0 мг
алюминий - 116,0 мкг
бор - 245,0 мкг
ванадий - 4,0 мкг
йод - 2,0 мкг
кобальт - 1,0 мкг
марганец - 47,0 мкг
медь - 110,0 мкг
молибден - 6,0 мкг
никель - 17,0 мкг
рубидий - 63,0 мкг
фтор - 8,0 мкг
хром - 4,0 мкг
цинк - 150,0 мкг



5:1 в пользу зелёных яблок

В зелёных яблоках содержится

меньше сахара
больше железа
больше витаминов
меньше красителей
больше кислот

Жёлтые и красные яблоки содержат больше каротина



Это интересно!
Яблоко в день и врачи не нужны

