

III. OSNOVNA ŠOLA CELJE

JABOLKO V PREHRANI

Avtorici:

Eva ČERNEC, 9.a

Neža PAVLOVIČ, 9.a

Mentorica:

Helena ŠKARLIN,

predmetna učiteljica biologije
in gospodinjstva

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2007

KAZALO

POVZETEK	4
UVOD	5
1 IZVEDBA ANKETE	9
1.1 ANKETNI VPRAŠALNIK	9
1.2 VKLJUČENOST V ANKETO	13
2 POMEN JABOLKA V PREHRANI	14
2.1 VKLJUČENOST V JABOLKA V PREHRANI	15
2.1.1 VPLIV STAROSTI	16
2.1.2 VPLIV URBANEGA OKOLJA	17
2.1.3 VPLIV SPOLA	22
2.2 RAZLOGI ZA VKLJUČEVANJE JABOLK V PREHRANO	26
2.2.1 VPLIV STAROSTI	27
2.2.2 VPLIV URBANEGA OKOLJA	28
3 SORTE JABOLK	29
3.1 PRILJUBLJENOST JABOLK PO SORTAH	29
3.1.1 VPLIV STAROSTI	31
3.1.2. VPLIV URBANEGA OKOLJA	32
3.2 PRILJUBLJENOST POSAMEZNIH SORT	34
3.2.1 VPLIV STAROSTI	36
3.2.2 VPLIV URBANEGA OKOLJA	38
3.3 OD JABLANE DO MIZE	39

4 UPORABNOST JABOLK	42
4.1. JEDI IZ JABOLK	42
4.1.1 VPLIV STAROSTI	43
4.1.2 VPLIV URBANEGA OKOLJA	44
4.2 PREDELAVA JABOLK	48
4.2.1 VPLIV URBANEGA OKOLJA	49
4.3 IZDELKI IZ JABOLK	50
4.3.1 PREDELAVA JABOLK	50
4.3.2. JABOLČNI KIS	52
4.3.2.1 VPLIV URBANEGA OKOLJA	53
4.3.2.2 POZNAVANJE UČINKOV JABOLČNEGA KISA	54
4.3.2.2.1 VPLIV URBANEGA OKOLJA	56
4.3.2.3 UPORABA JABOLČNEGA KISA	57
4.3.2.3.1 VPLIV URBANEGA OKOLJA	58
4.3.3 JABOLČNI SOK	59
4.3.3.1 VPLIV URBANEGA OKOLJA	61
4.3.3.2 VPLIV STAROSTI	62
ZAKLJUČEK	64
SEZNAM LITERATURE	66

POVZETEK

V medijih pogosto zasledimo, da je jabolko izreden vir vitaminov in zdravja. V kolikšni meri ljudje dejansko uživamo jabolka, koliko upoštevamo priporočila strokovnjakov za primerno uživanje jabolk, iz katerih razlogov in v kakšni obliki jih sploh uživamo ter v kolikšni meri poznamo izdelke iz jabolk in njihove zdravilne učinke in jih uporabljamo? Vse to so vprašanja, na katera sva želeli odgovoriti v najini raziskovalni nalogi. Nekateri rezultati so prav presenetljivi.

UVOD

Jabolko ima številne simbolične pomene: od Evinega jabolka v rajju do srednjeveškega cesarskega jabolka, imena proizvajalca računalnikov (Apple), velikega jabolka (Big Apple), sinonima za mesto New York, jabolka spora, pa do preizkuševalca zdravja zob v reklamnem sporočilu. Pri vsem tem pa je najbolj pomembno, da jabolko človeku pomeni "rdeče zlato" - vir potrebnih vitaminov in drugih snovi.

Domovina jabolka je Azija. V 16. stoletju so poznali že okoli 200 sort jabolk, jih namensko sadili ter poznali tudi njihove zdravilne lastnosti. Jabolko že od nekdaj velja kot zdravilni sadež. V preteklosti so ga v ljudskem zdravilstvu priporočali proti skorbutu, krvavenju dlesni in majavosti zob. Vsebuje veliko vitaminov A, C, B1, B2 ter E. Največ vitamina C je v peščiču jabolka, ki ga ljudje navadno ne pojemo. Poleg vitaminov vsebuje tudi celulozo, dekstrozo, trsni sladkor, jabolčno, citronsko, mlečno in oksalno kislino, pektin, vrsto mineralov, med njimi fosfor, železo, kalcij, čreslovino in druge snovi.

Samo jabolko je sestavljeno iz več kot 79 % **vode**, ki daje jabolku visoko higiensko vrednost in nas odžejja, hkrati pa je tudi odličen vir energije. Suhe snovi je v jabolku zelo malo, komaj od 9–24 %.

Posebne pomene so **minerali**, ki jih vsebuje jabolko, na primer železo, ki ga slabokrvni ljudje še posebej potrebujejo, fosfor in kalcij za kosti.

Balastne snovi so sicer neprebavljive sestavine v hrani, ki pa imajo za samo prebavo velik pomen. Celuloza krepi črevesne stene, pektini pa pomagajo pri zaščiti pred arteriosklerozo in infarkt. Pektini so vrsta topnih vlaknin, ki z vezanjem vode zgostijo prebavno vsebino in uredijo njen prehod skozi prebavila. V različnem sadju in zelenjavi jih je okrog en odstotek, največ pa se rabijo pri izdelavi marmelad in sokov iz južnega sadja. Veliko se jih nahaja v jabolčni lupini.

Organske kisline (jabolčna, citronska, mlečna in oksalna) so poleg sladkorjev pomembne za okus jabolka. V nasprotju s sladkorji pa nimajo hranilne vrednosti, kar je še posebej pomembno pri vseh vrstah dietne prehrane.

Stari angleški pregovor pravi: » An apple a day keeps doctor away« (Eno jabolko na dan odžene zdravnika stran), se pravi, da nam jabolko pomaga tudi pri prebavi hrane, ker v debelem črevesu veže strupene snovi, pred tem pa telesu daje marsikaj koristnega, to pa je za naše zdravje odlična preventiva. Jabolko kot sadež ali pa v obliki izdelkov pomaga za boljše delovanje srca, za hujšanje (kalorična vrednost jabolka je majhna: 100g ploda ima 52–64 kcal), proti kašlju in bolečinam v prsih, za utrjevanje dlesni, za boljšo prebavo, za boljše spanje, za pomirjanje in proti depresiji, za zdravljenje ožuljenih ali razjedenih delov kože, za dobro prekrvavitev lasišča in proti izpadanju las, proti revmatičnim bolečinam v sklepih, za blažitev posledic opeklin, proti vnetju ledvic, proti mozoljem, za krepitev odpornosti in boljšo koncentracijo. V znanstveni študiji trdijo, da ljudje, ki pojedjo vsaj dve jabolki na teden in uživajo hrano z večjo vsebnostjo selena, manj obolevajo za astmo. Naredili so raziskavo, ki je zajemala 1471 ljudi – 607 astmatikov in 864 kontrolnih ljudi brez astme. Preiskovanci so bili stari 16 do 50 let. Raziskave so pokazale, da je astma manj pogosta pri odraslih ljudeh, ki so jedli več jabolk in hrano s selenom.

Za Slovence je jabolko zelo pomembno že od nekdaj. Jablana je namreč pri nas najvažnejša sadna vrsta, saj njen delež predstavlja okrog 65 % vsega pridelanega sadja v Sloveniji. Jablane so se iz Azije k nam razširile že pred več kot 1000 leti. Takratni način življenja pa ni omogočal transporta živil z enega dela sveta na drugega in naši predniki so uživali izključno hrano iz svojega okolja. Njihova prebavila so se tako iz roda v rod prilagajala na tovrstno hrano. Dandanes ljudje v svojo prehrano sicer vedno bolj vključujejo druge vrste sadja, predvsem tropsko, vendar ravno zaradi prilagoditve prebavil nikakor ne bi smeli zanemarjati jabolk.

Seveda ni naključje, da je jabolko že stoletja simbol zdravja in vitalnosti. Je tudi okusno in polno hranljivih snovi. Surovo, kuhano ali pečeno se pogosto znajde na našem jedilniku v jesenskih in zimskih dneh. Jabolka predelujemo v različne izdelke, tako tekoče kot trdne.

Verjetno vsi poznamo jabolčni sok, ki ga kar 90 % otrok, starih leto dni v Ameriki in tudi pri nas, redno uživa in tako z uživanjem pridobi vse potrebne dnevne količine, ki nam jih sicer daje sveže jabolko. Drugi tekoči izdelki iz jabolk so še jabolčni koncentrat, jabolčni sirup, jabolčno vino ali jabolčnik, jabolčna penina, jabolčno žganje in jabolčni liker. Seveda ne smemo pozabiti omeniti jabolčnega kisa, ki ga v naši kuhinji uporabljamo kot začimbo k različnim jedem in je praktično nepogrešljiv.

V skupino trdnih izdelkov iz jabolk uvrščamo suha jabolka, ki so lahko olupljena ali neolupljena, brez dodatkov ali beljenja, suha kandirana jabolka ali kandirana jabolka z dodatki čokolade in drugega. Vse bolj pa v prehrani poznamo tudi jabolčni čips. Veliko otrok v svojo prehrano vključuje čipse in druge sladkarije, ki so škodljive. Čips, ki je pripravljen iz ocvrtega, na lističe narezanega krompirja, vsebujejo polno maščob in škodljivih snovi, zato so začeli na tržišču prodajati jabolčni čips, da bi bil podoben krompirjevemu. Na ta način želijo v pozitivnem smislu zavesti otroke, da bi jedli jabolčni čips, ki je veliko bolj zdrav od nam poznanega krompirjevega čipsa. In ne nazadnje – h glavnim jedem se vedno prične tudi kaj sladkega in večina tovrstnih jedi je tudi iz jabolk – čežane, kompoti, želeji, marmelade in džemi, iz njih pa tudi pripravljamo jabolčne zavitke, pite in drugo pecivo.

Jabolka sama jemo pečena ali kot dodatek večinoma pri pripravi prazničnih jedi, na primer pri perutnini ali pri polnjenih pečenkah, ruladah in podobno. Kot predjed ali pa okrasno jed jih pripravljamo popečene v testu z medom, sladkorjem ali sirupom.

Jabolko ima torej v vsakdanji prehrani velik pomen in tudi odkritja o njem in njegovih učinkih se kar vrstijo. V sodobni prehrani pa iz dneva v dan na žalost izgublja blišč iz preteklosti, saj prepogosto dajemo prednost ostalemu, »modernejšemu« sadju. Zato naju je zanimalo, koliko ljudi, glede na starost in kraj, vključuje jabolka v svoj jedilnik ter kako pogosto in kako dobro dejansko poznajo jabolka, sorte, izdelke in zdravilne učinke tako jabolk kot tudi izdelkov iz njih.

Pred raziskovanjem sva postavili naslednje hipoteze:

1. Odrasli ljudje bolj poznajo učinke jabolk na zdravje in jih tudi večkrat uživajo kot mlajši.
2. Ljudje na podeželju bolj poznajo jabolko in tudi več njegovih pozitivnih učinkov, verjetno pa tudi pogosteje uporabljajo jabolka in izdelke iz njih v vsakdanji prehrani.
3. Glede na to, da dekleta bolj skrbijo za svojo vitalnost in postavo in ker je jabolko znano kot dietna hrana, jabolčni kis pa kot sredstvo za topljenje maščob v telesu, se tako jabolko kot jabolčni kis pogosteje pojavljata na jedilnikih deklet kot fantov.
4. Meščani jabolka pogosteje kupujejo na tržnici ali v trgovini, ljudje s podeželja pa jih pogosteje sami pridelujejo.
5. Meščani jabolk ne predelujejo v različne izdelke v tolikšni meri kot na podeželju.

Presodili sva, da bova najine hipoteze najlaže preverili z metodo ankete, ki jo bova izvedli med učenci osnovnih šol, dijaki in odraslimi ljudmi iz mesta in podeželja. V anketo sva vključili le tista vprašanja, ki nama bodo pokazala najbolj verodostojne podatke, na osnovi katerih bova prišli tudi do pravih zaključkov.

1 IZVEDBA ANKETE

1.1 ANKETNI VPRAŠALNIK

Z anketnim vprašalnikom sva želeli pridobiti odgovore na vprašanja, ki sva si jih zastavili na začetku najinega raziskovanja. Sestavili sva ga tako, da sva vanj zajeli tudi podatke o spolu, starosti in prebivališču, ki sva jih potrebovali za primerjavo rezultatov.

ANKETA

Prisotnost jabolk na naših jedilnikih

Sva Eva Černec in Neža Pavlovič, učenki 9. razreda III. osnovne šole Celje, in delava raziskovalno nalogo na temo Jabolko v prehrani. Anketa je anonimna, zato Vas prosiva, da si vzamete čas za odgovore.

1. Spol: M Ž

2. Starost: _____

3. Kje živite?

- a) v mestu
- b) na deželi

4. Ali vključujete jabolka v svoj jedilnik?

- a) da, vsak dan več jabolk
- b) da, vsak dan vsaj eno jabolko
- c) da, nekajkrat tedensko
- d) redko pojem kakšno jabolko
- e) nikoli

5. Katera jabolka raje uživata?

- a) stare sorte, ki jih ni treba škropiti
- b) nove, intenzivno pridelane sorte

6. Katere sorte jabolk najpogosteje vključujete v svoj jedilnik?

- a) jonagold
- b) carjevič
- c) idared
- d) bobovec
- e) mošanček
- f) gloster
- g) zlati delišes
- h) elstar
- i) zlata parmerna
- j) jonatan
- k) boskop
- l) ne gledam na sorte jabolk
- m) druge: _____

7. Kje dobite jabolka?

- a) kupujemo jih na tržnici
- b) kupujemo jih v trgovini
- c) kupujemo jih pri kmetu
- d) imamo sadovnjak

8. Zakaj uživata jabolka?

- a) ker so zdrava
- b) ker so dobra in okusna
- c) iz navade

9. Ali pri vas doma pripravljate jedi iz jabolk?

- a) da, pogosto
- b) včasih
- c) zelo redko
- d) nikoli

10. Če ste odgovorili pritrdilno, katere jedi pripravljate?

- a) kompote, čežane
- b) marmelade, džeme
- c) pecivo iz jabolk
- d) pečena jabolka
- e) jabolčno juho
- f) sadne solate
- g) dodatek v prikuhah in mesnih jedeh
- h) drugo: _____

11. Ali predelujete jabolka?

- a) da, vsako leto
- b) redko
- c) nikoli

12. Če ste odgovorili pritrdilno, v katere izdelke jih predelujete?

- a) sok
- b) jabolčnik (alkoholna pijača)
- c) jabolčni kis
- d) jabolčno žganje in likerji
- e) sušena jabolka
- f) drugo: _____

13. Ali uporabljate jabolčni kis v gospodinjstvu?

- a) da, izključno jabolčni kis
- b) poleg vinskega tudi jabolčni kis
- c) ne

14. Katere zdravilne učinke jabolčnega kisa poznate?

- a) _____
- b) jih ne poznam

15. Ali uporabljate jabolčni kis za lajšanje zdravstvenih težav?

- a) kot sredstvo za lajšanje revmatičnih obolenj
- b) za topljenje maščob v telesu
- c) kot sredstvo proti prehladnim obolenjem
- d) za boljše počutje
- e) kot sredstvo proti prhljaju
- f) drugo: _____
- g) ne

16. Ali pijete jabolčni sok?

- a) vsak dan
- b) včasih
- c) redko
- d) ne pijem ga

HVALA ZA SODELOVANJE

1.2 VKLJUČENOST V ANKETO

Z anketo sva želeli dobiti čim bolj natančne podatke, na podlagi katerih sva potem ustvarili precej podrobno sliko o tem, v kolikšni meri se jabolka dejansko vključujejo v vsakdanjo prehrano in kateri dejavniki imajo na vključevanje jabolk v vsakodnevni jedilnik največjo vlogo.

V anketo sva vključili osnovnošolce petega razreda osemletke in devetega razreda devetletke, srednješolce, dijake drugih in četrtil letnikov srednjih šol ter odrasle, stare 40 let in več. Sodelovale so štiri mestne in tri podeželske osnovne šole ter tri srednje šole, vse iz celjske regije. V anketi je sodelovalo 581 šolarjev, od tega iz mestnih osnovnih šol 177, iz podeželskih 151 in iz srednjih šol 253, ter 116 odraslih.

2 POMEN JABOLKA V PREHRANI

Razvoj človeštva in človeka je tesno povezan s prehrano. Hrano je človek sprva nabiral v naravi, kasneje jo je prideloval, gojil ali pa si jo je od drugih jemal celo s silo. Pri tem je posebno pomembna človekova sposobnost prehranjevanja s hrano rastlinskega in živalskega izvora. Temu se je prilagodil tudi njegov prebavni sistem in mu tako omogočil obstanek, prilagajanje novim okoljem in naseljevanje po vsem planetu.

Hrana človeku daje moč in gradivo za rast, razvoj in obnavljanje, omogoča fizično in umsko sposobnost, dobro počutje, zdravje in odpornost. Zato je pomembno, da je sestavljena iz najrazličnejših živil in da vsebuje hranilne snovi v pravilni obliki, količini in razmerjih. Po nepotrebnem preobilna in nepravilna prehrana ima pogosto škodljive posledice (povečanje telesne teže, višji krvni tlak, sladkorna bolezen, arterioskleroza, protin...). Vse to še pospešuje premalo gibanja, predvsem na svežem zraku.

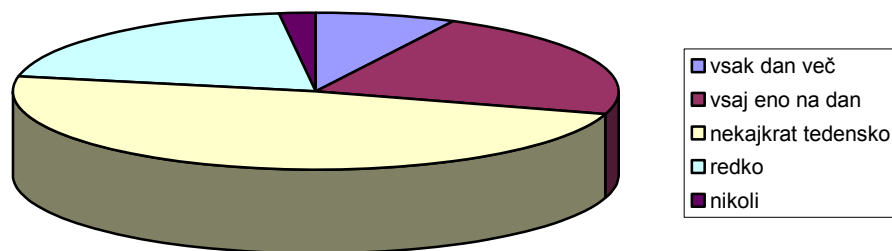
Našteti in številni drugi pojavi močno poudarjajo pomen in vrednost sadja za človekovo prehrano. Sadje (razen lupinastega sadja) ima nizko energetska vrednost, kljub temu pa vsebuje veliko rudninskih snovi, vitaminov, lahko prebavljivih sladkorjev, sadnih kislin, čreslovine, pektinov, fermentov in surovih vlaknin. Pomembno je tudi dejstvo, da naj bi telo nekatere od teh snovi sprejemalo v naravni, nepredelani obliki, kar nam lahko nudi le sadje. Kot sva že uvodoma zapisali, ima jabolko v prehrani ljudi na našem področju še poseben pomen. Zanimalo naju je, koliko ljudi v naši okolici dejansko posegajo po jabolkih in iz katerih vzrokov.

2.1 VKLJUČENOST JABOLK V PREHRANO

Strokovnjaki z zdravstvenega področja kot preventivo za zdravje priporočajo dnevno zaužitje vsaj enega ali več jabolk. Ali ljudje upoštevajo omenjeno priporočilo? Odgovor na to vprašanje nama je dala anketa.

<i>Vključenost jabolk v prehrano</i>	<i>Delež vseh</i>
vsak dan več	7,38 %
vsaj eno na dan	22,47 %
nekajkrat tedensko	48,30 %
Redko	20 %
Nikoli	1,85 %

Tabela 1: Vključenost jabolk v prehrano vseh anketiranih



Grafikon 1 : Vključenost jabolk v prehrano vseh anketiranih

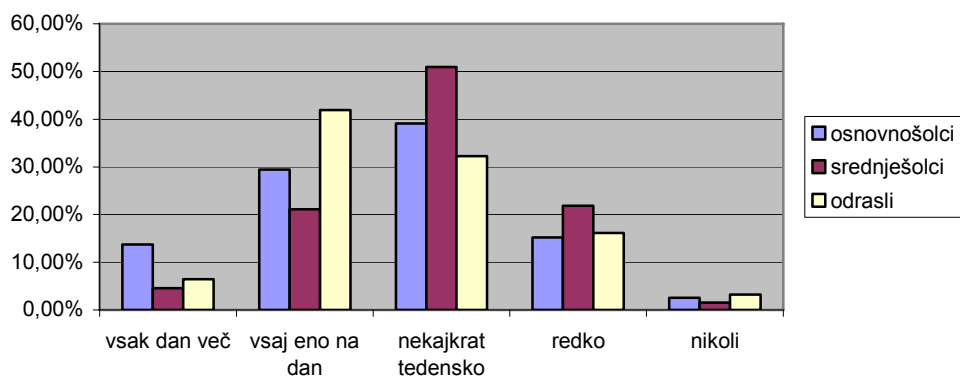
Rezultati ankete so nama pokazali, da ljudje sicer vključujejo jabolka v prehrano, vendar ne v tolikšni meri, kot je priporočeno. Iz analize je razvidno, da skoraj polovica anketiranih jabolka v prehrano vključuje večkrat tedensko, vendar ne vsak dan. Presenetilo naju je dejstvo, da razmeroma malo anketiranih (manj kot 10 %) dosledno upošteva priporočilo o vsakodnevnem uživanju več jabolk. Pregovor »Eno jabolko na dan odžene zdravnika stran« upošteva približno četrtnina anketiranih, žal pa jih kar petina premalokrat seže po jabolku.

2.1.1 VPLIV STAROSTI

Razmišljali sva tudi, v kolikšni meri, če sploh, starost vpliva na vključevanje jabolk v prehrano. Predvidevali sva, da odrasli pojedjo več jabolk kot mladostniki. Analiza ankete je pokazala naslednje:

<i>Starostna skupina</i>			
<i>Vključenost jabolk v prehrano</i>	<i>osnovnošolci</i>	<i>srednješolci</i>	<i>odrasli</i>
vsak dan več	13,70 %	4,59 %	6,45 %
vsaj eno na dan	29,44 %	21,07 %	41,94 %
nekajkrat tedensko	39,08 %	50,95 %	32,26 %
redko	15,20 %	21,83 %	16,13 %
nikoli	2,58 %	1,56 %	3,22 %

Tabela 2: Vključenost jabolk v prehrano po kriteriju starosti



Grafikon 2: Vključenost jabolk v prehrano po kriteriju starosti

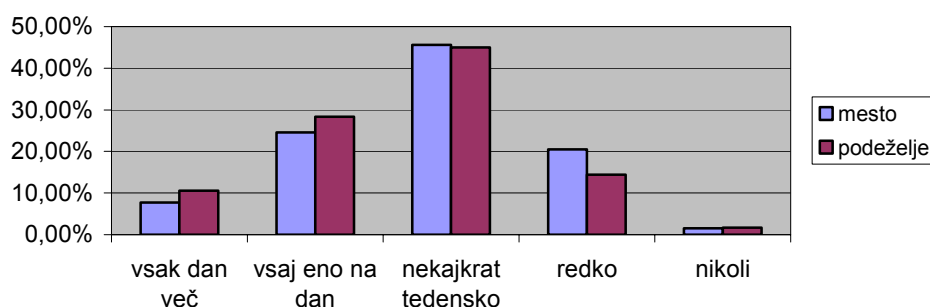
Najina predvidevanja so se izkazala kot dokaj pravilna. Ugotovili sva, da resnično odrasli večkrat posežejo po jabolkih kot mladostniki. Pokazale pa so se tudi razlike med osnovnošolci in srednješolci, saj osnovnošolci jabolka vključujejo v prehrano pogosteje kot srednješolci. Vzrok tiči verjetno v tem, da se osnovnošolci večinoma prehranjujejo doma ali v šoli, kjer so jabolka dovolj pogosto na jedilniku, srednješolci pa niso več v tolikšni meri pod vplivom domače vzgoje in se ne prehranjujejo toliko v domačem okolju. Vse večji vpliv na njihov način prehranjevanja dobivajo mediji, reklame in novi sošolci.

2.1.2 VPLIV URBANEGA OKOLJA

V kolikšni meri jabolka vključujemo v prehrano, verjetno ni odvisno le od starosti, ampak tudi od urbanega okolja. Na podeželju ima namreč več ljudi lastne sadovnjake, zato jim jabolka ni potrebno kupovati in so le-ta zanje najcenejši vir vitaminov in mineralov. Zato sva se odločili, da bova naredili še primerjavo vključevanja jabolka v prehrano med mestnim in podeželskim okoljem.

<i>Urbano okolje</i>		
<i>Vključenost jabolk v prehrano</i>	<i>Mesto</i>	<i>Podeželje</i>
vsak dan več	7,69 %	10,55 %
vsaj eno na dan	24,61 %	28,33 %
nekajkrat tedensko	45,64 %	45,00 %
redko	20,51 %	14,44 %
nikoli	1,55 %	1,68 %

Tabela 3: Vključenost jabolk v prehrano vseh anketiranih po kriteriju urbanega okolja



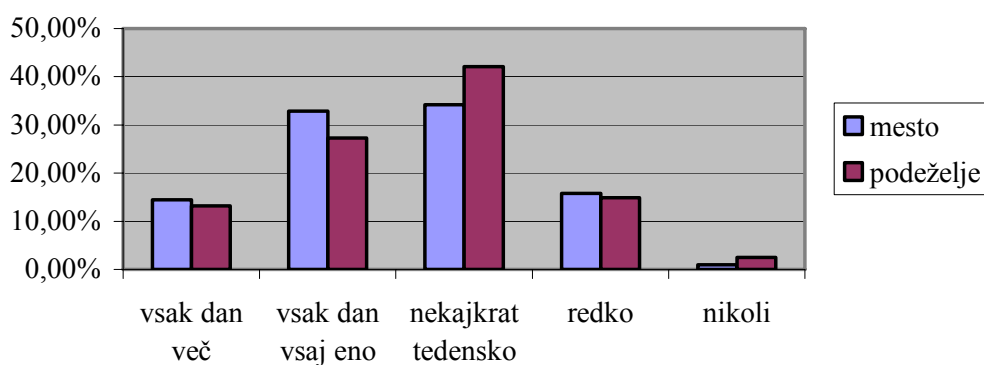
Grafikon 3: Vključenost jabolk v prehrano vseh anketiranih po kriteriju urbanega okolja

Najina predvidevanja so se tudi tokrat izkazala za pravilna. Res je, da na podeželju več ljudi v prehrano vključuje jabolka enkrat ali večkrat dnevno, v mestnem okolju pa jabolka niso tako pogosto na jedilniku. Vzrok je prav gotovo v tem, da so na podeželju jabolka tako rekoč na doseg roke, cena prav tako verjetno igra pomembno vlogo, poleg tega pa so jabolka, vzgojena v lastnih sadovnjakih, pridelana na veliko bolj naraven način kot tista, kupljena v trgovini.

Za natančnejšo sliko o tem, kakšne so dejanske razlike med mestom in podeželjem, pa sva naredili še primerjavo po starosti. Primerjali sva poseganje po jabolkih med osnovnošolci, srednješolci in odraslimi iz mesta in podeželja.

<i>Urbano okolje</i>		
<i>Vključenost jabolk v prehrano</i>	<i>Mesto</i>	<i>Podeželje</i>
vsak dan več	14,47 %	13,22 %
vsaj eno na dan	32,89 %	27,27 %
nekajkrat tedensko	34,21 %	42,14 %
redko	15,78 %	14,87 %
nikoli	1,02 %	2,5 %

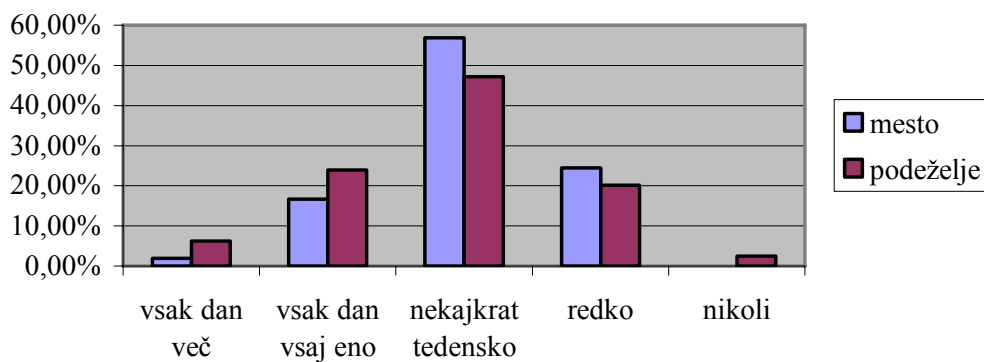
Tabela 4: Vključenost jabolk v prehrano osnovnošolcev po kriteriju vrste urbanega okolja



Grafikon 4: Vključenost jabolk v prehrano osnovnošolcev po kriteriju vrste urbanega okolja

<i>Urbano okolje</i>		
<i>Vključenost jabolk v prehrano</i>	<i>Mesto</i>	<i>Podeželje</i>
vsak dan več	1,96 %	6,29 %
vsaj eno na dan	16,67 %	23,89 %
nekajkrat tedensko	56,87 %	47,16 %
redko	24,50 %	20,14 %
nikoli	0 %	2,52 %

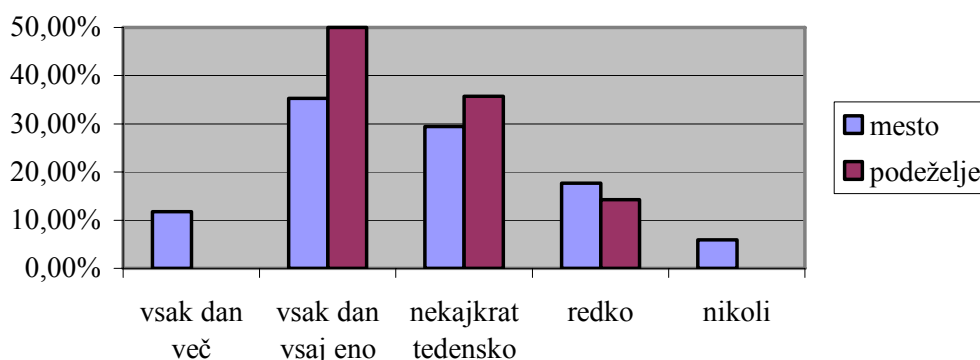
Tabela 5: Vključenost jabolk v jedilnik srednješolcev po kriteriju vrste urbanega okolja



Grafikon 5: Vključenost jabolk v prehrano srednješolcev po kriteriju vrste urbanega okolja

<i>Urbano okolje</i>		
<i>Vključenost jabolk v prehrano</i>	<i>Mesto</i>	<i>Podeželje</i>
vsak dan več	11,76 %	0 %
vsaj eno na dan	35,29 %	50 %
nekajkrat tedensko	29,41 %	35,71 %
redko	17,65 %	14,29 %
nikoli	5,89 %	0 %

Tabela 6: Vključenost jabolk v prehrano odraslih po kriteriju vrste urbanega okolja



Grafikon 6: Vključenost jabolk v prehrano odraslih po kriteriju vrste urbanega okolja

Anketa je pokazala presenetljive rezultate. Razlika med mestom in podeželjem v prid podeželja je nastala predvsem na račun srednješolcev, kajti ravno ti so tisti, ki vsak dan pojedjo bistveno več jabolk od mestnih. Med osnovnošolci sicer ni bistvene razlike v poseganju po jabolkih, čeprav so mestni osnovnošolci vendarle v prednosti. Presenetljivo malo pa jabolka v prehrano vključujejo odrasli s podeželja. Res je, da jih kar polovica poje po eno jabolko dnevno, toda več jabolk na dan si ne privoščijo nihče od odraslih anketiranih

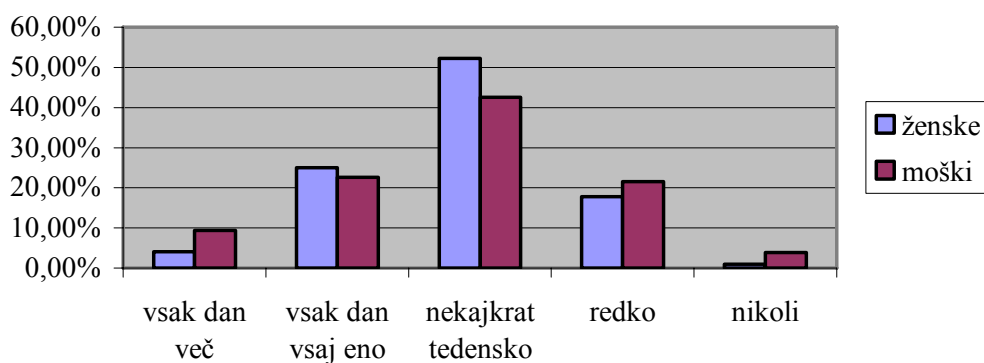
s podeželja. Razlago za to lahko iščemo predvsem v tem, da vsako leto pridelajo omejeno količino jabolok, ki morajo zadostovati za celo leto, saj ne želijo kupovati jabolok v trgovini. To seveda velja predvsem za tiste odrasle s podeželja, ki imajo lastne sadovnjake. Na podeželju pa ne živijo samo ljudje z lastnimi sadovnjaki in sadje kupujejo tudi v trgovini ali še pogosteje na kmetijah. Toda tudi v teh primerih nakupujejo jabolka za ozimnico, zaloge pa naj ne bi pošle do naslednje jeseni.

2.1.3 VPLIV SPOLA

Jabolka slovijo kot živilo z majhno energetska vrednostjo, zato ljudje, ki želijo zmanjšati telesno težo, radi posegajo po njih. Najino mnenje je, da so dekleta in žene ponavadi bolj pozorne na telesno težo kot moški in zato naju je zanimalo, ali zaradi tega tudi bolj posegajo po jabolkih.

<i>Spol</i>		
<i>Vključenost jabolok v prehrano</i>	<i>Ženske</i>	<i>Moški</i>
vsak dan več	4,09 %	9,39 %
vsaj eno na dan	25 %	22,65 %
nekajkrat tedensko	52,27 %	42,54 %
redko	17,72 %	21,54 %
nikoli	0,92 %	3,88 %

Tabela 7: Vključenost jabolok v prehrano vseh anketiranih po spolu

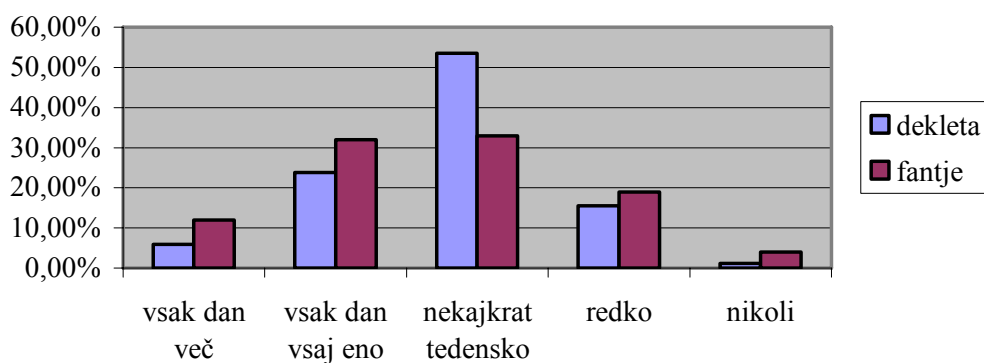


Grafikon 7: Vključenost jabolk v prehrano vseh anketiranih po spolu

Rezultati ankete naju niso popolnoma prepričali, saj se je izkazalo, da v splošnem moški pogosteje posežejo po jabolku kot ženske. Na drugi strani pa je tudi precej več moških, ki nikoli ali pa redko jedo jabolka. Ker se z rezultatom nisva sprijaznili, sva se odločili, da bova raziskali še, kakšen vpliv ima poleg spola še starost.

<i>Spol</i>		
<i>Vključenost jabolk v prehrano</i>	<i>Dekleta</i>	<i>Fantje</i>
vsak dan več	5,95 %	12 %
vsaj eno na dan	23,80 %	32 %
nekajkrat tedensko	53,57 %	33 %
redko	15,47 %	19 %
nikoli	1,21%	4 %

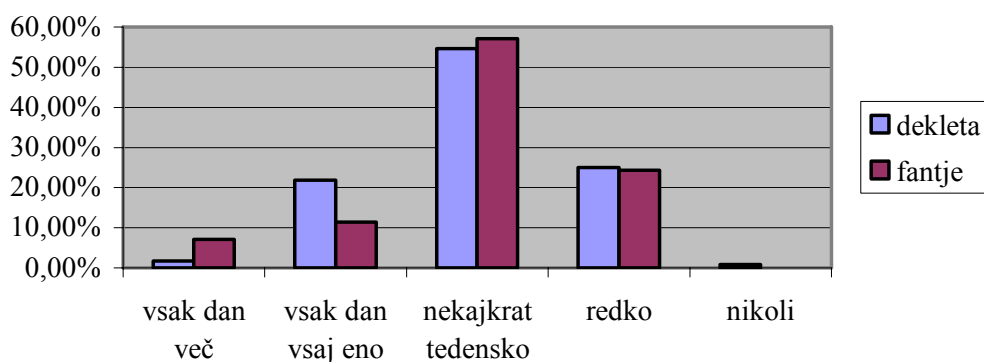
Tabela 8: Vključenost jabolk v prehrano osnovnošolcev po spolu



Grafikon 8: Vključenost jabolk v prehrano osnovnošolcev po spolu

<i>Spol</i>		
<i>Vključenost jabolk v prehrano</i>	<i>Dekleta</i>	<i>Fantje</i>
vsak dan več	1,68 %	7,14 %
Vsaj eno na dan	21,34 %	11,42 %
nekajkrat tedensko	54,62 %	57,14 %
redko	21 %	24,30 %
nikoli	0,86%	0 %

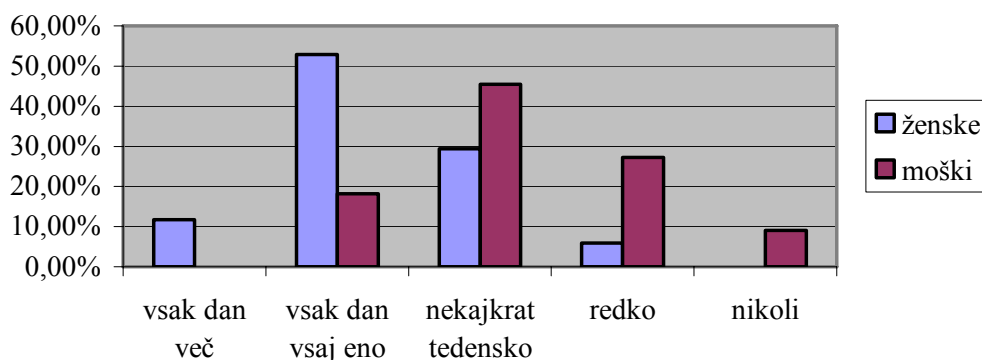
Tabela 9: Vključenost jabolk v prehrano srednješolcev po spolu



Grafikon 9: Vključenost jabolk v prehrano srednješolcev po spolu

<i>Spol</i>		
<i>Vključenost jabolk v prehrano</i>	<i>Ženske</i>	<i>Moški</i>
vsak dan več	11,76 %	0 %
vsaj eno na dan	52,94 %	18,18 %
nekajkrat tedensko	29,41 %	45,45 %
redko	5,89 %	27,28 %
nikoli	0 %	9,09 %

Tabela 10: Vključenost jabolk v prehrano odraslih po spolu



Grafikon 10: Vključenost jabolk v prehrano odraslih po spolu

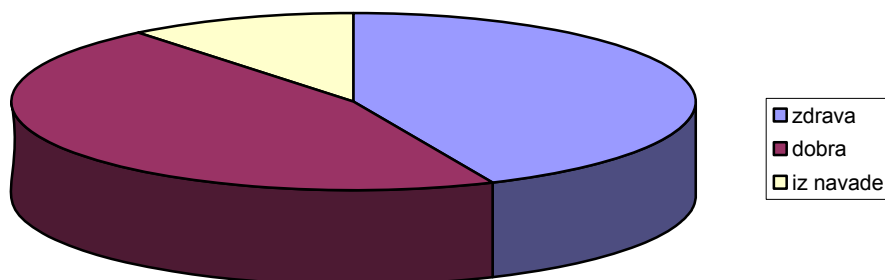
Izkazalo se je, da je najina odločitev, da raziščeva še vpliv starosti, pravilna. Med osnovnošolci več jabolk pojedjo fantje, saj dekletom v tej starosti telesna teža in izgled še nista toliko pomembna kot kasneje. Pri srednješolcih se delež fantov in deklet že bolj izenačuje, pri odraslih pa je razlika že velika. Odrasle ženske resnično pojedjo neprimerno več jabolk kot odrasli moški. Iz tega lahko sklepava, da ženske resnično z jabolki uravnavajo telesno težo.

2.2 RAZLOGI ZA VKLJUČEVANJE JABOLK V PREHRANO

Če se odločimo, da bomo neko živilo vključili v svojo prehrano, za to obstajajo razlogi. Živilo nam morda daje potrebne hranilne snovi, energijo, nas preventivno ščiti pred boleznimi, morda pa nam je čisto preprosto všeč njegov okus ali pa ga v prehrano vključujemo zgolj iz navade. Zanimalo naju je, kateri razlogi naše anketirance vodijo k uživanju jabolk.

<i>Razlogi za uživanje jabolk</i>	<i>Delež vseh</i>
zdrava	43,44 %
dobra	45,64 %
iz navade	10,92 %

Tabela 11: Razlogi za uživanje jabolk pri vseh anketiranih



Grafikon 11 : Razlogi za uživanje jabolk pri vseh anketiranih

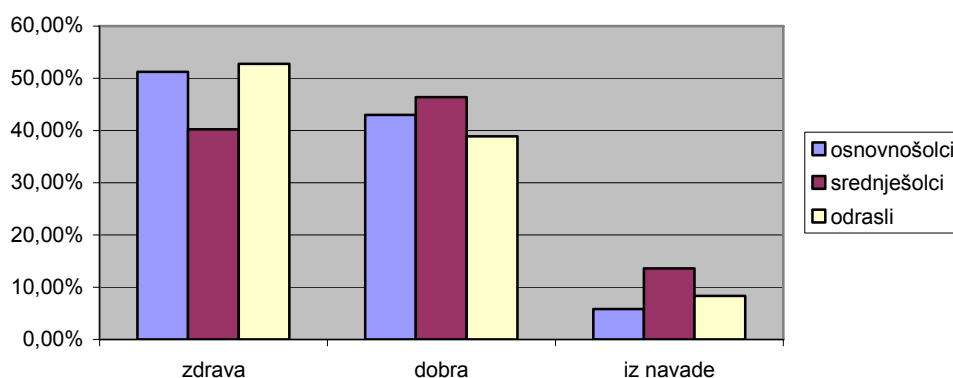
Anketa je pokazala, da se ljudje odločajo za uživanje jabolk predvsem zaradi okusa in zdravja, le dobrih deset odstotkov anketiranih jabolka uživa zgolj iz navade. To potrjuje najino razmišljanje o razlogih za uživanje posameznih živil. Čeprav na prvi pogled delež ljudi, ki jabolka uživajo zaradi zdravja, ni majhen, meniva, da se ljudje še vedno premalo zavedamo pomena zdrave prehrane. Več nam namreč pomeni okus določenih živil kot pa dejstvo, da živila lahko nudijo tudi preventivo v smislu zdravja.

2.2.1 VPLIV STAROSTI

Precej verjetno je, da posamezne starostne skupine jabolk ne uživajo iz istih razlogov, ampak v uživanju jabolk vidijo vsaka drugačne prednosti. Anketa je pokazala naslednje:

<i>Starostna skupina</i>			
<i>Razlogi za uživanje jabolk</i>	<i>osnovnošolci</i>	<i>srednješolci</i>	<i>odrasli</i>
zdrava	51,20 %	40,27 %	52,78 %
dobra	42,99 %	46,41 %	38,89 %
iz navade	5,81 %	13,59 %	8,33 %

Tabela 12: Razlogi za uživanje jabolk po kriteriju starosti



Grafikon 12: Razlogi za uživanje jabolk po kriteriju starosti

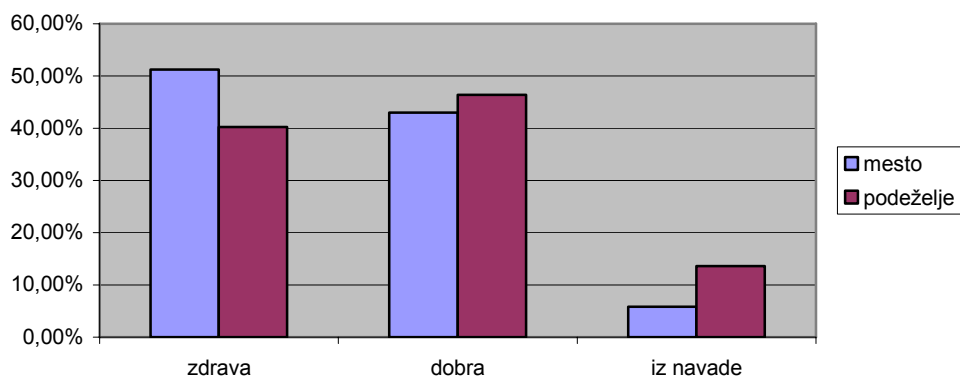
Anketa je pokazala, da imata domača in šolska vzgoja še vedno precejšen vpliv na razmišljanje osnovnošolcev, zato pri njih prevladuje skrb za lastno zdravje. Popolnoma razumljivo je, da tudi okus pri njih igra pomembno vlogo, ker pa ne velja za srednješolce, ki so okus kot razlog za uživanje jabolk postavili na prvo mesto. Pri njih je že opaziti močan vpliv prijateljev in medijev, ki jim postavljajo drugačna merila kot družinsko in šolsko okolje. Pri odraslih pa je razumljivo, da je najpomembnejši razlog za uživanje jabolk zdravje in da je okus šele na drugem mestu.

2.2.2 VPLIV URBANEGA OKOLJA

Zanimalo naju je tudi, v kolikšni meri urbano okolje vpliva na razloge, iz katerih ljudje uvrščajo jabolka na svoj jedilnik. Sva namreč mnenja, da ljudje, ki izhajajo iz mestnega okolja, pripisujejo zdravju in lepoti mnogo večji pomen kot ljudje s podeželja. Ali je to res, bo pokazala naša anketa.

<i>Urbano okolje</i>		
<i>Razlogi za uživanje jabolk</i>	<i>Mesto</i>	<i>Podeželje</i>
zdrava	51,20 %	40,27 %
dobra	42,99 %	46,41 %
iz navade	5,81 %	13,59 %

Tabela 13: Razlogi za uživanje jabolk po kriteriju urbanega okolja



Grafikon 13: Razlogi za uživanje jabolk po kriteriju urbanega okolja

Rezultati ankete so potrdili najino razmišljanje. Izkazalo se je, da je v mestnem okolju več ljudi, ki jim je zdravje izredno pomembno in izkoristijo vsako možnost za preventivo, kot na podeželju. Meščani imajo tudi mnogo večjo možnost dostopa do knjižnega in neknjižnega gradiva, ki opisuje prav zdravilne učinke posameznih živil in pomen le-teh v prehrani človeka. Nasprotno pa ljudje s podeželja pri prehranjevanju pripisujejo večji pomen okusu (pred zdravjem) in kar enkrat večjega navadam kot meščani.

3 SORTE JABOLK

3.1 PRILJUBLJENOST JABOLK PO SORTAH

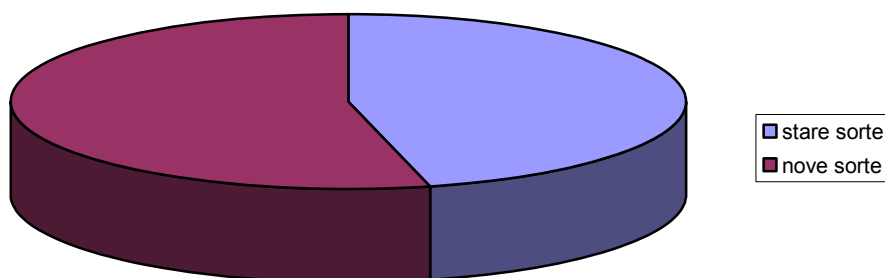
Poznamo preko 200 sort jabolk, ki se med seboj razlikujejo po velikosti, barvi in okusu, pa tudi po sočnosti, obstojnosti in času dozorevanja plodov. Nekatere sorte so stare, ki jih v Sloveniji poznamo že zelo dolgo, druge, vzgojene predvsem s križanjem in umetnim izborom, pa se pri nas šele uveljavljajo. Stare sorte so mnogo odpornejše proti boleznim kot nove, saj so se na naše razmere že toliko prilagodile, da za normalno rast in dozorevanje ne potrebujejo veliko pomoči kemije in fitofarmacije. Nasprotno pa za

novejše sorte velja, da jih je potrebno škropiti s pesticidi, saj v nasprotnem primeru ne obrodijo toliko plodov, da bi bila njihova vzgoja ekonomsko upravičena.

A uporaba pesticidov pušča opazne sledi na zdravju ljudi. Pesticidi se v telesu kopičijo in povzročajo obolenja, med katerimi so prav gotovo najhujša rakava. Čeprav so nekatere nove sorte jabolk izredno okusne in dajejo ob pravilni negi velik pridelek, bi bilo s stališča zdravja mnogo bolje poseči po starejših sortah, ki jih ni potrebno toliko škropiti z različnimi fitofarmaceutskimi pripravki. Ali to načelo upoštevajo tudi naši anketiranci?

<i>Priljubljenost jabolk po sortah</i>	<i>Delež vseh</i>
stare sorte	46,13 %
nove sorte	53,87 %

Tabela 14: Priljubljenost jabolk po sortah med vsemi anketiranimi



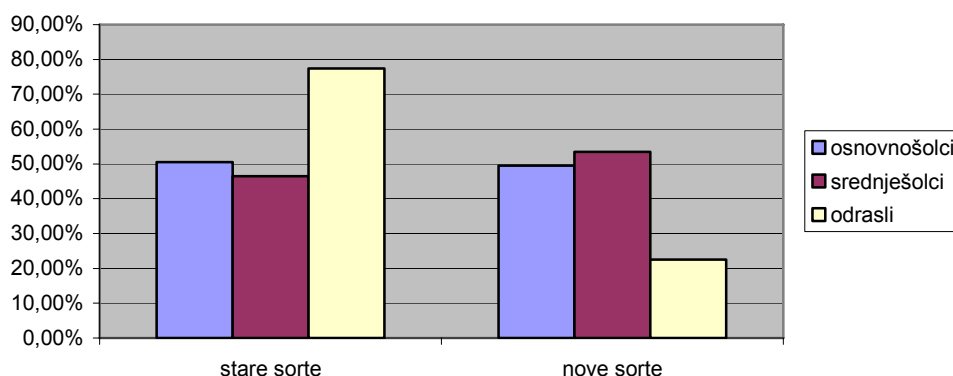
Grafikon 14: Priljubljenost jabolk po sortah med vsemi anketiranimi

Rezultati ankete kažejo, da večji delež anketiranih vendarle raje posega po novih sortah. Razlog za to je verjetno v okusu in morda tudi v ceni, saj večji pridelek cene praviloma zniža. Čeprav ljudje jabolka jedo predvsem zato, ker so zdrava, po drugi strani vendarle gledajo na ceno, verjetno pa tudi na videz in okus jabolka. Če je najino razmišljanje pravilno, nama bo pokazala analiza priljubljenosti starih in novih sort po starosti. Na podlagi rezultatov iz poglavja 2.2.1 je namreč razvidno, da je srednješolcem pomembnejši okus kot zdravje.

3.1.1 VPLIV STAROSTI

<i>Starostna skupina</i>			
<i>Priljubljenost jabolk po sortah</i>	<i>osnovnošolci</i>	<i>srednješolci</i>	<i>odrasli</i>
stare sorte	50,53 %	46,51 %	77,42 %
nove sorte	49,47 %	53,49 %	22,58 %

Tabela 15: Priljubljenost jabolk po sortah in kriteriju starosti



Grafikon 15: Priljubljenost jabolk po sortah in kriteriju starosti

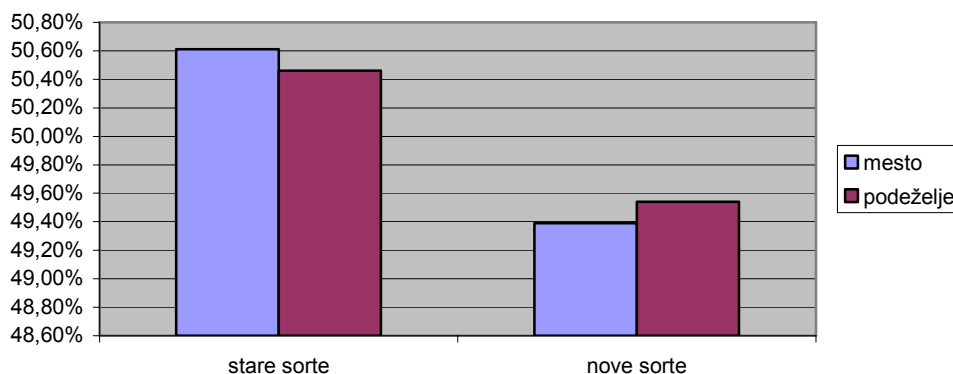
Anketa je pokazala natančno to, kar sva predvidevali. Srednješolci, ki jim je okus pomembnejši od zdravja, raje posegajo po jabolkih novejših sort, ne glede na to, da so mnogo manj naravna od starejših sort, ki jih ni potrebno škropiti s pesticidi. Odrasli, ki pa so precej bolj pozorni na svoje zdravje, kar je že pokazalo poglavje 2.2.1, so se namreč kar v razmerju 3:1 odločali za stare sorte, kar dokazuje, da ima starost precejšno vlogo pri izbiri jabolk.

3.1.2 VPLIV URBANEGA OKOLJA

Verjetno tudi urbano okolje kaže svoj vpliv na izbiro jabolk. Podeželje namreč velja za veliko bolj tradicionalno, hkrati pa na podeželju verjetno dajejo prednost temu, kar se v njihovi okolici že nahaja, in tako nakupi v trgovini niso potrebni. Poglejmo, kaj je pokazala anketa.

<i>Urbano okolje</i>		
<i>Priljubljenost jabolk po sortah</i>	<i>Mesto</i>	<i>Podeželje</i>
stare sorte	50,61 %	50,46 %
nove sorte	49,39 %	49,54 %

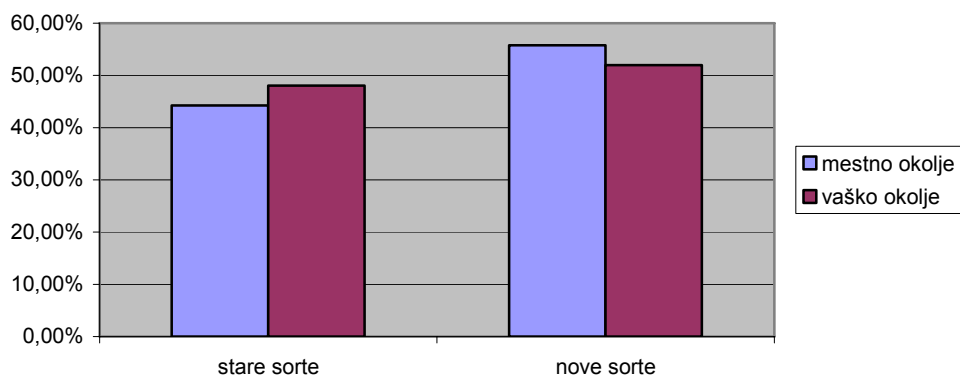
Tabela 16: Priljubljenost jabolk po sortah med osnovnošolci po kriteriju urbanega okolja



Grafikon 16: Priljubljenost jabolk po sortah med osnovnošolci po kriteriju urbanega okolja

<i>Urbano okolje</i>		
<i>Priljubljenost jabolk po sortah</i>	<i>Mestno okolje</i>	<i>Vaško okolje</i>
stare sorte	44,23 %	48,05 %
nove sorte	55,77 %	51,95 %

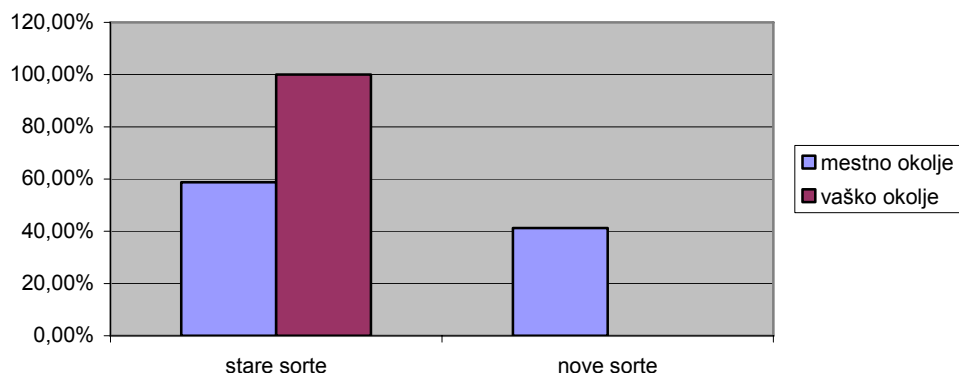
Tabela 17: Priljubljenost jabolk po sortah med srednješolci po kriteriju urbanega okolja



Grafikon 17: Priljubljenost jabolk po sortah med srednješolci po kriteriju urbanega okolja

<i>Urbano okolje</i>		
<i>Priljubljenost jabolk po sortah</i>	<i>Mestno okolje</i>	<i>Vaško okolje</i>
stare sorte	58,82 %	100 %
nove sorte	41,18 %	0 %

Tabela 18: Priljubljenost jabolk po vrstah med odraslimi po kriteriju urbanega okolja



Grafikon 18: Priljubljenost jabolk po vrstah med odraslimi po kriteriju urbanega okolja

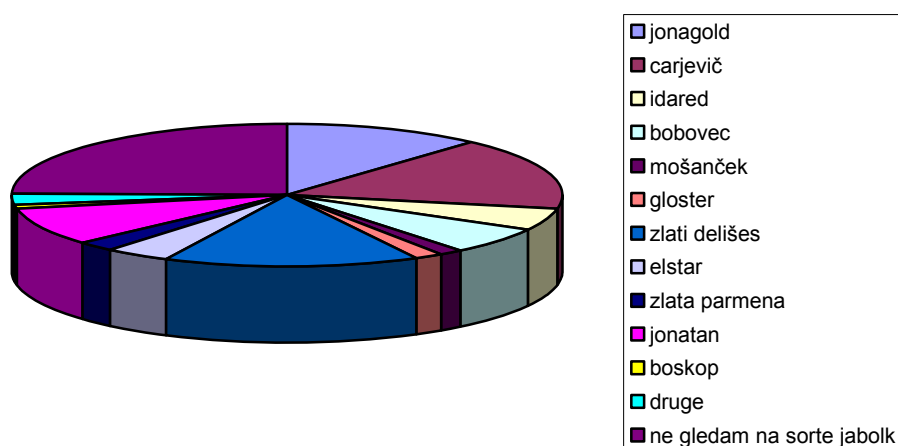
Rezultati ankete so potrdili to, kar se je izkazalo že v prejšnjih poglavjih. Resnično odrasli ljudje veliko več pozornosti posvečajo zdravju kot pa okusu. To se je še posebej izkazalo v podeželskem okolju, kjer so odrasli zvesti tradicionalnim starim sortam jabolk, osnovnošolci in srednješolci pa precej manj. Pri obeh starostnih skupinah se je namreč izkazalo, da skoraj v enaki meri uživajo stare in nove sorte, kar pomeni, da niso toliko vezani na tradicijo in da zdravju še vedno ne pripisujejo velikega pomena.

3.2 PRILJUBLJENOST POSAMEZNIH SORT

Jabolko je pri nas zelo priljubljen sadež, saj nam nudi veliko različnih okusov in možnosti uporabe. Okus, trpežnost, sočnost, čvrstost in s tem povezana uporaba so odvisni od posameznih sort. V Sloveniji se najpogosteje uporabljajo stare sorte, kot so carjevič, bobovec, mošanček (mošancelj), jonatan, zlata parmena, kanadka, beličnik in krivopecelj, od novih sort pa jonagold, idared, gloster, elstar, zlati delišes, boskop in druge. V kolikšni meri so priljubljene posamezne sorte v naši okolici, bodo pokazali rezultati ankete.

<i>Priljubljenost posameznih sort jabolk</i>	<i>Delež vseh</i>
jonagold	11,76 %
carjevič	16,17 %
idared	5,05 %
bobovec	6,09 %
mošanček (mošancelj)	1,47 %
gloster	1,68 %
zlata delišes	15,12 %
elstar	3,78 %
zlata parmena	2,32 %
jonatan	8,61 %
boskop	0,64 %
druge	2,53 %
ne gledam na sorte jabolk	24,78 %

Tabela 19: Priljubljenost posameznih sort jabolk med vsemi anketiranimi



Grafikon 19: Priljubljenost posameznih sort jabolk med vsemi anketiranimi

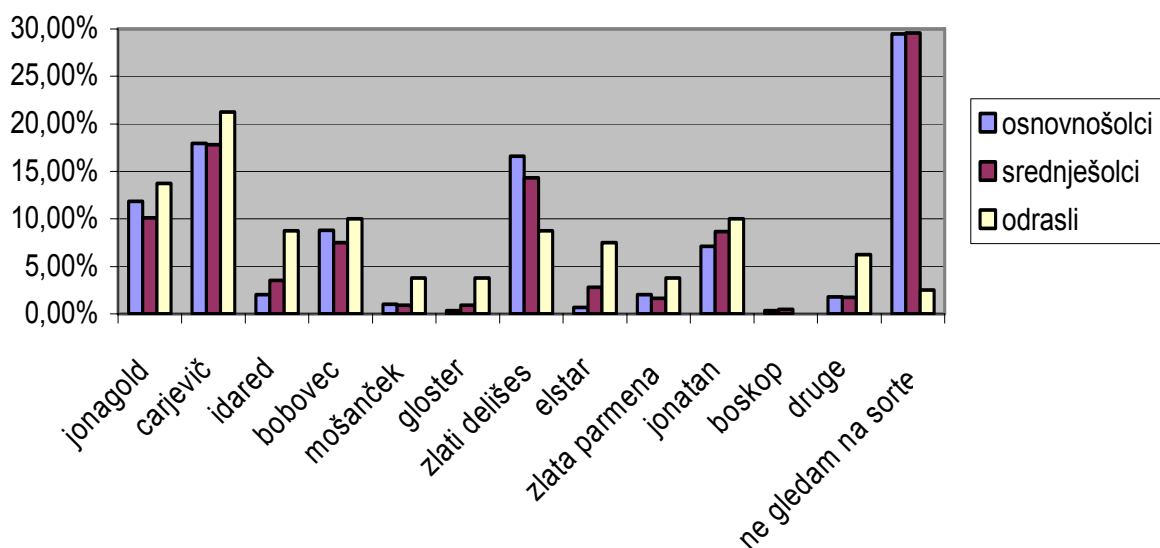
Največ anketiranih (kar četrtnina) ne gleda na sorte jabolk. Možno je, da sort niti ne poznajo, morda pa pri izbiri gledajo le na ceno ali izgled in sorta zanje ni pomembna. Med tistimi anketiranimi, ki jabolka izbirajo glede na sorto, jih največ uporablja sorti carjevič in zlati delišes, najmanj pa sorte boskop, mošanček in gloster. Pravzaprav rezultat ni presenetljiv, saj sta jablani sort carjevič in zlati delišes prevladujoči sorti v Sloveniji, sorta mošanček pa je stara sorta, ki je bila nekoč pri nas precej razširjena, dandanes pa zaradi predrobnih plodov iz naših sadovnjakov že počasi izginja. Sorta boskop (boskopski kosmač) je uporabna samo od novembra do januarja, zelo debeli plodovi pa hitro zgnijejo, zato gojenje te sorte ekonomsko ni upravičeno.

3.2.1 VPLIV STAROSTI

Glede na to, da mlajši ljudje jabolka izbirajo predvsem po okusu, naju je zanimalo, katere sorte so med njimi najbolj zaželeni in za primerjavo, katere sorte so največkrat na jedilniku odraslih.

<i>Priljubljenost posameznih sort jabolk</i>	<i>osnovnošolci</i>	<i>srednješolci</i>	<i>odrasli</i>
jonagold	11,86 %	10,09 %	13,75 %
carjevič	17,96 %	17,80 %	21,25 %
idared	2,03 %	3,52 %	8,75 %
bobovec	8,81 %	7,51 %	10 %
mošanček (mošancelj)	1,01 %	0,93 %	3,75 %
gloster	0,33 %	0,93 %	3,75 %
zlati delišes	16,60 %	14,31 %	8,75 %
elstar	0,67 %	2,81 %	7,50 %
zlata parmena	2,03 %	1,64 %	3,75 %
jonatan	7,10 %	8,68 %	10 %
boskop	0,33 %	0,46 %	0 %
druge	1,78 %	1,75 %	6,25 %
ne gledam na sorte jabolk	29,49 %	29,57 %	2,5 %

Tabela 20: Priljubljenost posameznih sort jabolk po kriteriju starosti



Grafikon 20: Priljubljenost posameznih sort jabolk po kriteriju starosti

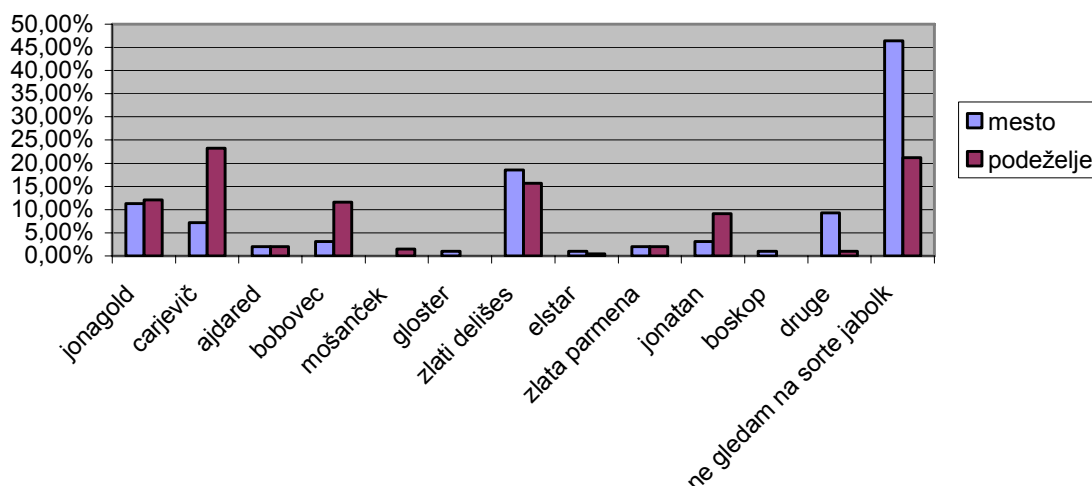
Na izbiro sort jabolk ima starost precejšen vpliv. Odrasli so namreč veliko bolj izbirčni glede sort kot mladostniki, ki jim sorta ni toliko pomembna. Odrasli najraje jedo jabolka sorte carjevič (kar dobra petina), zelo priljubljene pa so tudi sorte jonagold, bobovec in jonatan. Iste sorte so poleg sorte zlati delišes priljubljene tudi pri mladostnikih, vendar jih kar četrtnina pri izbiri ne gleda na sorto. Ostale sorte, ki jih anketirani poleg naštetih še jedo, so krivopecelj, beličnik in kanadka.

3.2.2 VPLIV URBANEGA OKOLJA

Glede na to, da so rezultati ankete že pokazali, da je izbira jabolk (stare ali nove sorte) odvisna od urbanega okolja, naju je zanimalo, ali urbano okolje vpliva tudi na izbiro posameznih sort.

<i>Urbano okolje</i>		
<i>Priljubljenost jabolk po sortah</i>	<i>Mesto</i>	<i>Podeželje</i>
jonagold	11,34 %	12,12 %
carjevič	7,21 %	23,23 %
idared	2,06 %	2,02 %
bobovec	3,09 %	11,62 %
mošanček (mošancelj)	0 %	1,52 %
gloster	1,03 %	0 %
zlata delišes	18,55 %	15,66 %
elstar	1,03 %	0,50 %
zlata parmena	2,06 %	2,02 %
jonatan	3,09 %	9,09 %
boscop	1,03 %	0 %
druge	9,27 %	1,01 %
ne gledam na sorte jabolk	46,42 %	21,21 %

Tabela 21: Priljubljenost posameznih sort jabolk med vsemi anketiranimi po kriteriju urbanega okolja



Grafikon 21: Priljubljenost posameznih sort jabolk med vsemi anketiranimi po kriteriju urbanega okolja

Iz tabele in grafikona je razvidno, da veliko (kar enkrat več) ljudi iz mesta ne gleda na sorte jabolk. To je seveda povsem razumljivo, saj v mestnem okolju ni možnosti pridelave različnih sort jabolk in ostalega sadja, postavlja pa se tudi vprašanje, koliko sploh poznajo sorte jabolk. Načeloma izbirajo med sortami, ki so trenutno na tržišču, verjetno pa izbirajo predvsem glede na videz in ceno. Na podeželju ljudje verjetno večinoma posegajo po sortah jabolk, ki jih pridelajo doma. Na sorto verjetno manj gledajo le tisti, ki nimajo lastnih sadovnjakov oziroma jabolka kupujejo v trgovini.

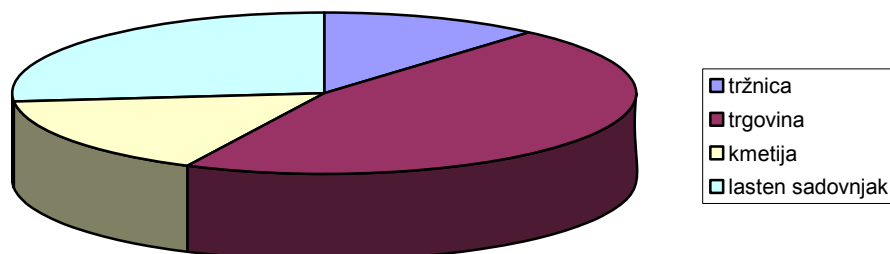
3.3 OD JABLANE DO MIZE

Jabolko je sadna vrsta z neštetim številom sort, ampak v prodaji jih je pogostih komaj nekaj deset. V trgovini in na tržnici se navadno prodajajo plantažna jabolka, ki so sicer okusna in lepa na pogled, toda v času rasti in zorenja so bila večkrat škropljena s pesticidi.

Na kmetijah in v lastnih sadovnjakih sadjarji večinoma uporabljajo manj ali celo nič pesticidov. Tako pridelana jabolka so mnogo bolj zdrava, pa čeprav manj privlačna na pogled. Zanimalo naju je, v kolikšni meri ljudje kupujejo jabolka na tržnici, v trgovini in na kmetiji ali pa jih pridelajo sami.

<i>Izvor jabolk</i>	<i>Delež vseh</i>
tržnica	11,45 %
trgovina	45,74 %
kmetija	16,05 %
lasten sadovnjak	26,76 %

Tabela 22: Oskrbovanje z jabolki med vsemi anketiranimi

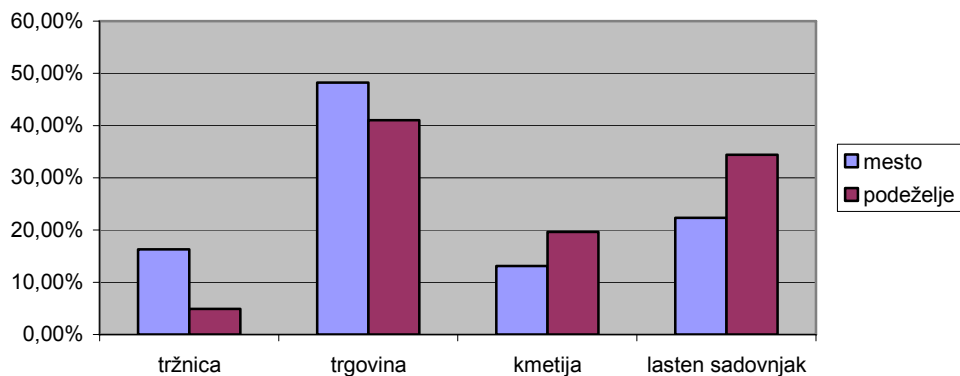


Grafikon 22: Oskrbovanje z jabolki med vsemi anketiranimi

Razvidno je, da več kot polovica anketiranih kupuje jabolka v trgovini ali na tržnici, lasten sadovnjak ima približno četrtnina anketiranih, ostali pa jabolka kupujejo na kmetijah. Predvidevava, da večina tistih, ki jabolka kupuje v trgovini ali na tržnici, prihaja iz mestnega okolja. Z nadaljnjim raziskovanjem sva to želeli tudi dokazati.

<i>Urbano okolje</i>		
<i>Izvor jabolk</i>	<i>Mesto</i>	<i>Podeželje</i>
tržnica	16,33 %	4,91 %
trgovina	48,20 %	41,04 %
kmetija	13,14 %	19,65 %
lasten sadovnjak	22,33 %	34,40 %

Tabela 23: Oskrbovanje z jabolki po kriteriju urbanega okolja



Grafikon 23: Oskrbovanje z jabolki po kriteriju urbanega okolja

Najina predvidevanja so izkazala za precej pravilna. Vidi se, da mestni ljudje raje kupujejo jabolka na tržnici ali v trgovini, presenetljivo pa je tudi dejstvo, da jih skoraj tretjina jabolka prideluje v lastnem sadovnjaku ali pa jih kupijo pri kmetu. Za podeželske ljudi pa se je izkazalo, da jih manj kot polovica jabolka kupuje v trgovini. To je seveda popolnoma razumljivo, saj jih ima kar tretjina lasten sadovnjak, tisti pa, ki sadovnjaka nimajo, jabolka raje kupujejo pri kmetu, saj se mnogo bolj zanesejo na kvaliteto. Kljub temu precejšen delež (dve petini) anketiranih s podeželja kupuje jabolka v trgovini. Ti namreč nimajo sadovnjaka, verjetno pa tudi ne kupujejo jabolk za ozimnico, ampak je nakup jabolk sproten, po potrebi.

4 UPORABNOST JABOLKA

Jabolka so zelo pomemben del prehrane in ko nekajkrat poskusimo še različne jedi z njimi, na primer sadne solate, sestavijo skoraj polovico našega jedilnika. V nasprotju z večino sadja imajo jabolka to zanimivo lastnost, da se dobro dopolnjujejo celo z zelenjavo, čeprav to za sadje ni ravno pravilo.

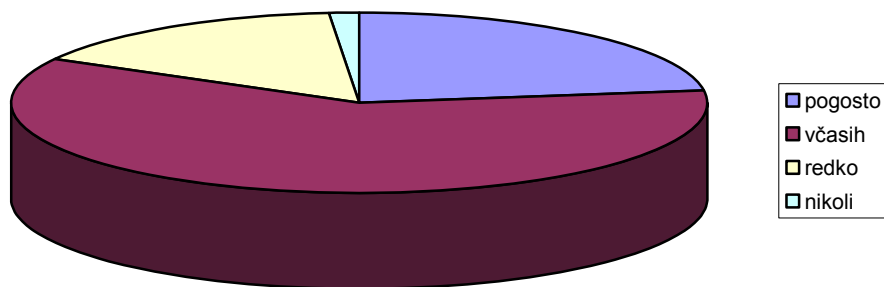
Jabolka lahko uživamo surova, s čimer se ohranijo vsi vitamini, minerali in ostale hranilne snovi, ki jih naše telo potrebuje za življenje. Z lupljenjem odstranimo nekaj pomembnih vitaminov, še več pa jih uničimo s toplotno obdelavo. Zato je uživanje surovih jabolk izredno pomembno, hkrati pa z grizenjem krepimo dlesni, zobe in žvekalne mišice, zobje se s tem tudi delno očistijo, kar pomaga tudi pri preprečevanju obolenj zob (npr. karies) in obzobnih tkiv. Vsakdo pozna jabolko kot nepredelan sadež, toda vprašanje je, kako pogosto jih uporabljamo tudi v jedeh in v obliki izdelkov.

4.1 JEDI IZ JABOLK

Surova jabolka uporabljamo v sadnih kupah in sadnih solatah, za ostale jedi pa je potrebno jabolka toplotno obdelati. Receptov za jedi iz jabolk je veliko. Nekatere jedi so že tradicionalno pogosto na jedilnikih Slovencev (na primer jabolčni zavitek, čežana, kompot), za druge pa je potrebno zbrati nekaj več poguma in jih pripraviti, čeprav ne vemo natančno, kakšen okus lahko pričakujemo. Poglejmo, kako pogosto naši anketiranci uporabljajo jabolka za pripravo jedi.

<i>Pogostost uporabe jabolk za jedi</i>	<i>Delež vseh</i>
pogosto	22,65 %
včasih	60,09 %
zelo redko	15,50 %
nikoli	1,25 %

Tabela 24: Pogostost uporabe jabolk za pripravo jedi med vsemi anketiranimi



Grafikon 24: Pogostost uporabe jabolka za pripravo jedi med vsemi anketiranimi

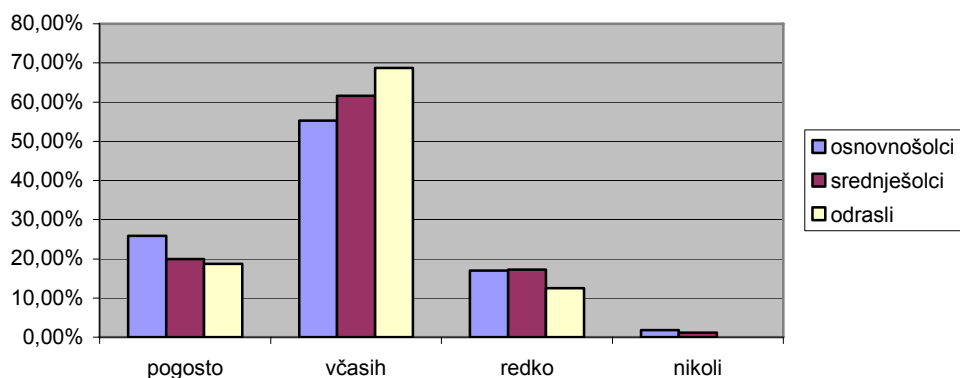
Rezultati ankete so pokazali precej razveseljivo sliko. Dobra petina anketiranih namreč jabolka za pripravo jedi uporablja precej pogosto, dobrih 60 odstotkov pa včasih, kar pomeni, da se jedi iz jabolka sicer ne izogibajo, verjetno pa v prehrani dajejo prednost surovim jabolkom.

4.1.1 VPLIV STAROSTI

Kako pa so priljubljene jedi iz jabolka v posameznih starostnih skupinah? Odgovor na to vprašanje nam bo dala naslednja analiza.

<i>Starostna skupina</i>			
<i>Priljubljenost jabolčnih jedi</i>	<i>osnovnošolci</i>	<i>srednješolci</i>	<i>odrasli</i>
pogosto	25,88 %	20 %	18,75 %
včasih	55,29 %	61,57 %	68,75 %
redko	17,05 %	17,25 %	12,50 %
nikoli	1,78 %	1,18 %	0 %

Tabela 25: Priljubljenost jabolčnih jedi po kriteriju starosti



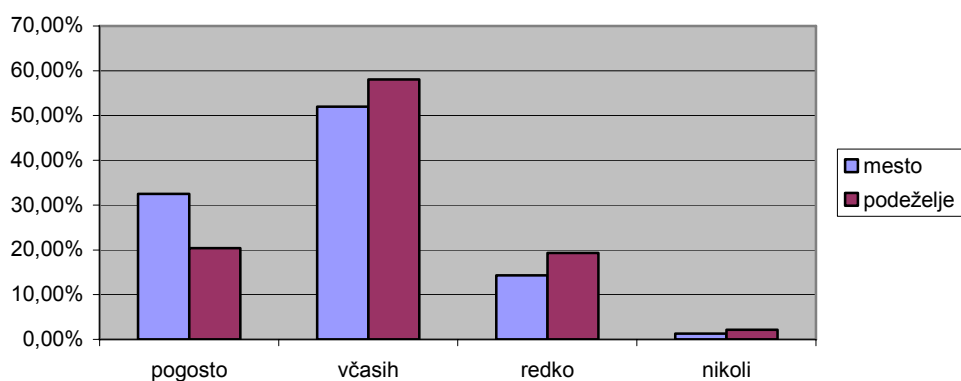
Grafikon 25: Priljubljenost jabolčnih jedi po kriteriju starosti

Med osnovnošolci so jabolčne jedi precej priljubljene, potem pa z leti pogostost uživanja le-teh upada. Vendar na drugi strani vidimo, da nekaj posameznikov sploh ne je jedi iz jabolk, kar se pri odraslih ljudeh ne dogaja. Toda kakšen vpliv ima na priljubljenost jabolčnih jedi urbano okolje?

4.1.2 VPLIV URBANEGA OKOLJA

<i>Urbano okolje</i>		
<i>Priljubljenost jabolčnih jedi</i>	<i>Mesto</i>	<i>Podézelje</i>
pogosto	32,46 %	20,43 %
včasih	51,94 %	58,06 %
redko	14,28 %	19,35 %
nikoli	1,32 %	2,16 %

Tabela 26: Priljubljenost jabolčnih jedi po kriteriju urbanega okolja



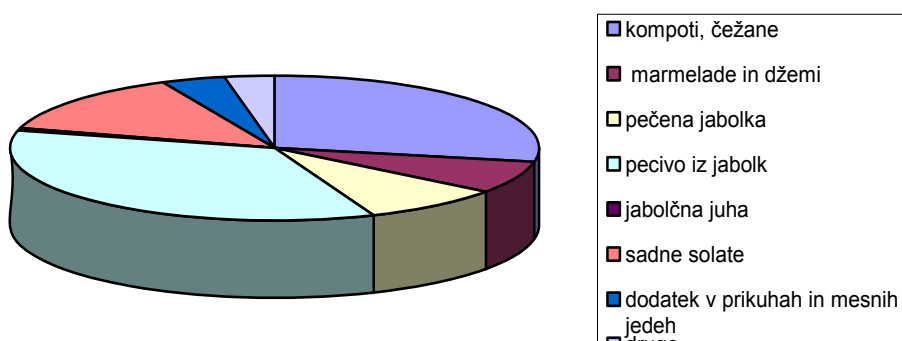
Grafikon 26: Priljubljenost jabolčnih jedi po kriteriju urbanega okolja

Tudi tokrat se je izkazalo, da so jabolčne jedi med anketiranimi priljubljene. Precej bolj pogosto jabolka za pripravo jedi uporabljajo meščani, ljudje s podeželja pa verjetno spet veliko raje posežejo po surovem jabolku.

Verjetno pa so okusi različni in vse jabolčne jedi niso enako priljubljene. Želeli sva izvedeti, katere so najbolj in katere najmanj pogosto na jedilnikih anketirancev.

<i>Vrste jabolčnih jedi</i>	<i>Delež vseh</i>
kompoti, čežane	28,13 %
marmelade in džemi	7,10 %
pecivo iz jabolk	35,09 %
pečena jabolka	8,63 %
jabolčna juha	0,41 %
sadne solate	13,78 %
dodatek v prikuhah in mesnih jedeh	3,76 %
drugo	3,06 %

Tabela 27: Priljubljenost jabolčnih jedi med vsemi anketiranimi



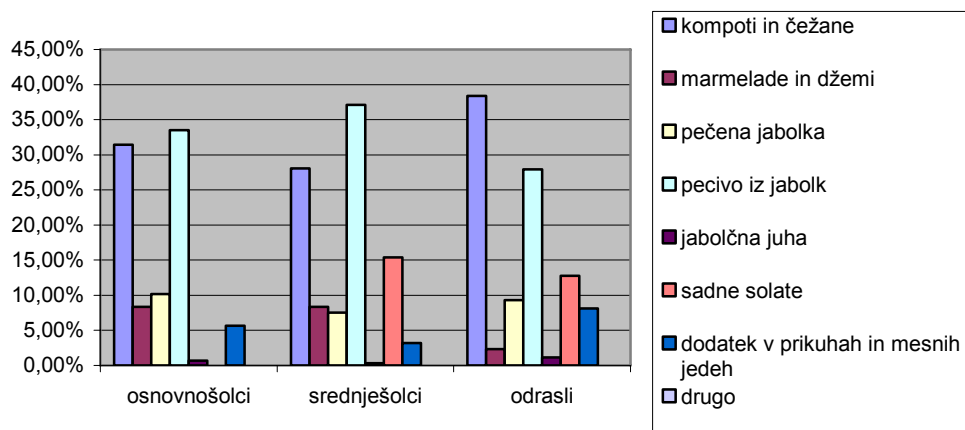
Grafikon 27: Priljubljenost jabolčnih jedi iz jabolk vseh anketiranih

Jabolka očitno najbolj pogosto uporabljamo za jabolčna peciva ter za kompote in čežane, najmanj pogosto pa jemo jabolčno juho. Tako se je najina domneva izkazala za točno, saj imajo tradicionalne jedi še vedno prednost pred jedmi, ki jih ne poznamo.

Že večkrat se je v najini nalogi izkazalo, da ima vpliv na izbiro tudi starost. Zato sva želeli videti, če je tudi tokrat tako.

<i>Starostna skupina</i>			
<i>Vrste pripravljenih jedi</i>	<i>osnovnošolci</i>	<i>srednješolci</i>	<i>odrasli</i>
kompoti in čežane	32,17 %	28,09 %	38,37 %
marmelade in džemi	8,56 %	8,36 %	2,33 %
pečena jabolka	10,41 %	7,52 %	9,30 %
pecivo iz jabolk	34,26 %	37,12 %	27,91 %
jabolčna juha	0,69 %	0,33 %	1,16 %
sadne solate	10,64 %	15,38 %	12,79 %
dodatek v prikuhah in mesnih jedeh	3,27 %	3,2 %	8,14 %
drugo	0 %	0 %	0 %

Tabela 28: Priljubljenost jabolčnih jedi po kriteriju starosti



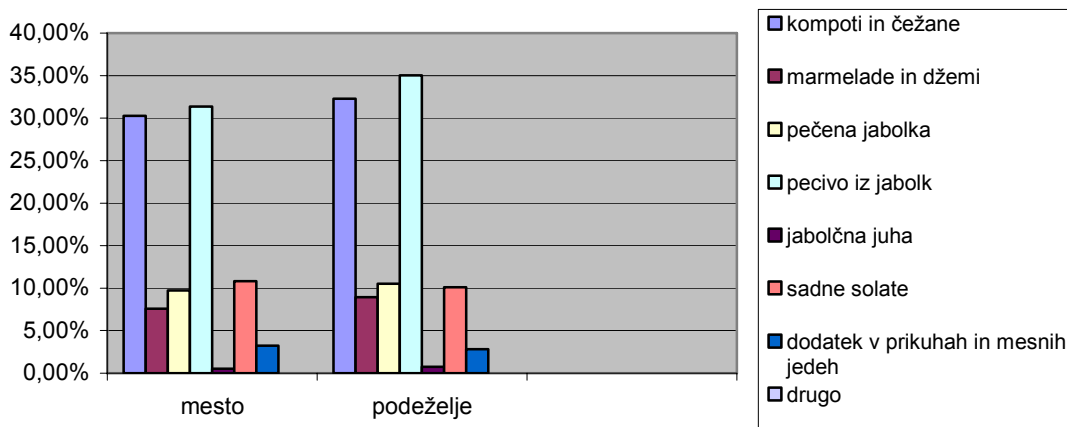
Grafikon 28: Priljubljenost jabolčnih jedi po kriteriju starosti

Tudi primerjava med posameznimi starostnimi skupinami je pokazala, da ostajamo zvesti tradicionalnim jedem. Mladostniki pojedjo to, kar dobijo (v domačem okolju hrano pripravljajo starši ali drugi člani družine, v šolskem kuharsko osebje), odrasli pa ostajajo precej zvesti tradiciji in takšen vzorec se odraža tudi na mladih ljudeh. Edina opazna razlika med mladostniki in odraslimi je v priljubljenosti marmelade in džemov, ki jih imajo mlajši veliko rajši kot odrasli, obratno pa se je izkazalo pri uporabi jabolk kot dodatka pri prikuhah in mesnih jedeh.

Med mestnim in podeželskim okoljem se je že pokazalo mnogo razlik, zato sva tudi tokrat naredili primerjavo med obema vrstama okolja.

<i>Urbano okolje</i>		
<i>Vrste pripravljenih jedi</i>	<i>Mesto</i>	<i>Podeželje</i>
kompoti in čežane	30,27 %	32,29 %
marmelade in džemi	7,56 %	8,49 %
pečena jabolka	9,72 %	10,50 %
pecivo iz jabolk	31,35 %	35,01 %
jabolčna juha	0,54 %	0,77 %
sadne solate	10,81 %	10,11 %
dodatek v prikuhah in mesnih jedeh	3,24 %	2,83 %
drugo	0 %	0 %

Tabela 29: Priljubljenost jabolčnih jedi po kriteriju urbanega okolja



Grafikon 29: Priljubljenost jabolčnih jedi po kriteriju urbanega okolja

Tokrat so razlike med mestom in podeželjem minimalne. To dejstvo dokazuje le prej ugotovljeno, da Slovenci resnično ostajamo zvesti tradicionalnim, preizkušenim jedem, bolj malo pa nas mikajo novosti.

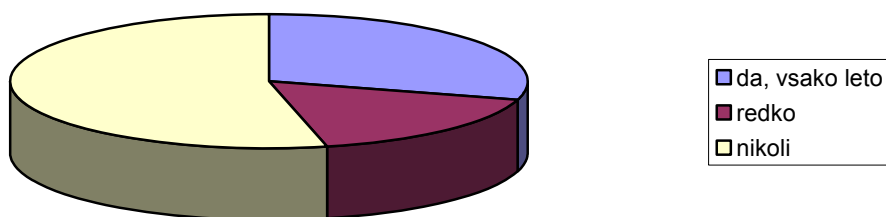
4.2 PREDELAVA JABOLK

Jabolko je kot sadež precej obstojno, toda če ni pravilno skladiščeno, lahko hitro izgubi vlago in se naguba ali pa zgrije. Zato so v preteklosti jabolka začeli predelovati in iz njih izdelovati izdelke z daljšo obstojnostjo. Izdelke, kot so suhi jabolčni krhlji, jabolčno žganje, jabolčni sok, jabolčnik in jabolčni kis, so poznali že naši predniki. Od novejših izdelkov poznamo le še jabolčni liker.

Izdelki iz jabolk so naprodaj tudi v trgovini. Zanimalo naju je, koliko ljudi pa jabolka še vedno predela doma.

<i>Predelava jabolk</i>	<i>Delež vseh</i>
da, vsako leto	27,38 %
redko	15,60 %
nikoli	49,68 %

Tabela 30: Delež anketiranih, ki predelujejo jabolka



Grafikon 30: Delež anketiranih, ki predelujejo jabolka

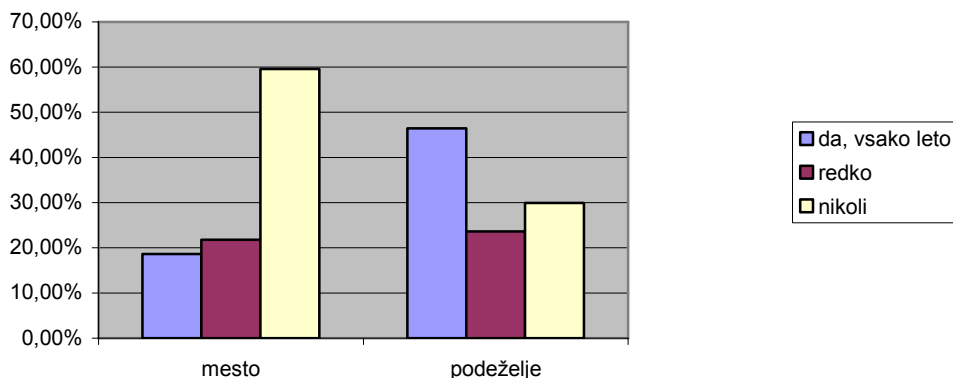
Približno polovica anketiranih doma predeluje jabolka, druga polovica pa jabolk ne predeluje. Izdelke iz jabolk namreč kupijo ali pa jih morda sploh ne uživajo.

4.2.1 VPLIV URBANEGA OKOLJA

Predvidevava, da ima urbano okolje v primeru, ko gre za predelavo jabolk, velik pomen, saj na podeželju, kjer imajo več lastnih sadovnjakov, verjetno jabolka pogosteje predelujejo. V mestih jabolka verjetno predelujejo le tisti, ki imajo lastne sadovnjake kje na vikendih, predelovanje kupljenih jabolk pa verjetno nima smisla zaradi previsoke cene.

<i>Urbano okolje</i>		
<i>Predelava jabolk</i>	<i>Mesto</i>	<i>Podeželje</i>
da, vsako leto	18,65 %	46,47 %
redko	21,76 %	23,59 %
nikoli	59,59 %	29,94 %

Tabela 31: Delež anketiranih, ki predelujejo jabolka, po kriteriju urbanega okolja



Grafikon 31: Delež anketiranih, ki predelujejo jabolka, po kriteriju urbanega okolja

Izkazalo se je, da sva pravilno razmišljali. Na podeželju resnično predelujejo mnogo več jabolk kot v mestu. Ko sva primerjala, koliko ljudi ima lastne sadovnjake, sva ugotovili, da tudi te številke precej sovpadajo. Na podeželju je delež anketirancev, ki predelujejo jabolka, sicer nekaj večji od deleža z lastnim sadovnjakom, tako da verjetno predelajo tudi nekaj tistih jabolk, ki so jih kupili za ozimnico, v mestu pa čisto vsi lastniki sadovnjakov ne predelujejo jabolk, vendar večina to vendarle počne vsako leto.

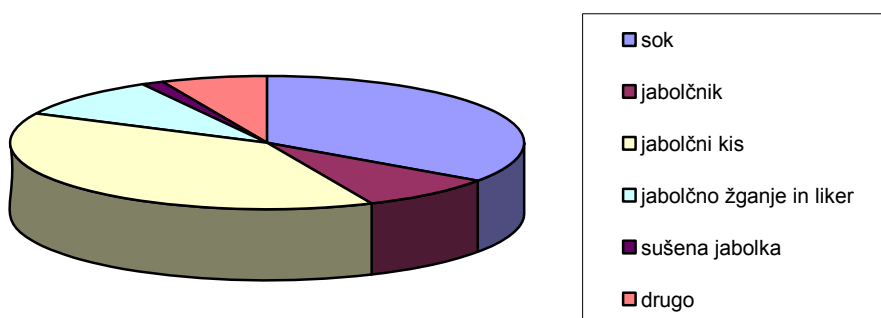
4.3 IZDELKI IZ JABOLK

4.3.1 PREDELAVA JABOLK

Med vsemi anketiranimi, ki so na vprašanje, ali predelujejo jabolka, odgovorili pritrdilno, sva raziskali še, v katere izdelke predelujejo jabolka. Odgovori so bili naslednji:

<i>Izdelki iz jabolk</i>	<i>Delež vseh</i>
sok	34,84 %
jabolčnik	8,42 %
jabolčni kis	39,09 %
jabolčno žganje in likerji	9,63 %
sušena jabolka	1,41 %
drugo	6,61 %

Tabela 32: Vrste izdelkov med vsemi anketiranim, ki so odgovorili pritrdilno



Grafikon 32: Vrste izdelkov med vsemi anketiranimi, ki so odgovorili pritrdilno

Najbolj priljubljena izdelka sta jabolčni kis in sok. Oba izdelka sta široko uporabna, predvsem sok pa je okusen in primeren tudi za otroke. Najmanj pa ljudje jabolka predelujejo v suhe jabolčne krljce. Kje je vzrok za tako nizek delež, ne veva, domnevava pa, da krljev ljudje ne pojedjo (morda jim ni všeč okus) in zato jih nima smisla veliko izdelati.

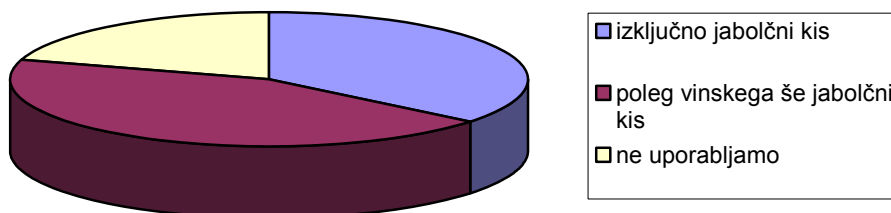
4.3.2 JABOLČNI KIS

Jabolčni kis vsebuje vse snovi, ki jih vsebuje jabolko, poleg tega pa aminokislino in encime, ki so nastali med vretjem (fermentacijo). Pridobivanje dobrega kisa lahko poteka na dva načina: iz dobrega jabolčnika, ki v ustreznih pogojih fermentira (iz alkohola nastane očetna kislina) ali pa iz tropin. Kis se mora »uležati« in nekaj časa počivati. Najboljši kis nastaja v lesenih sodih.

Anketa nama je dala tudi odgovor na vprašanje, v kolikšni meri naši anketiranci v gospodinjstvu uporabljajo jabolčni kis.

<i>Uporaba jabolčnega kisa</i>	<i>Delež vseh</i>
izključno jabolčni kis	35,92 %
poleg vinskega tudi jabolčni kis	43,68 %
ne uporabljamo	20,40 %

Tabela 34: Uporaba jabolčnega kisa med vsemi anketiranimi



Grafikon 34: Uporaba jabolčnega kisa med vsemi anketiranimi

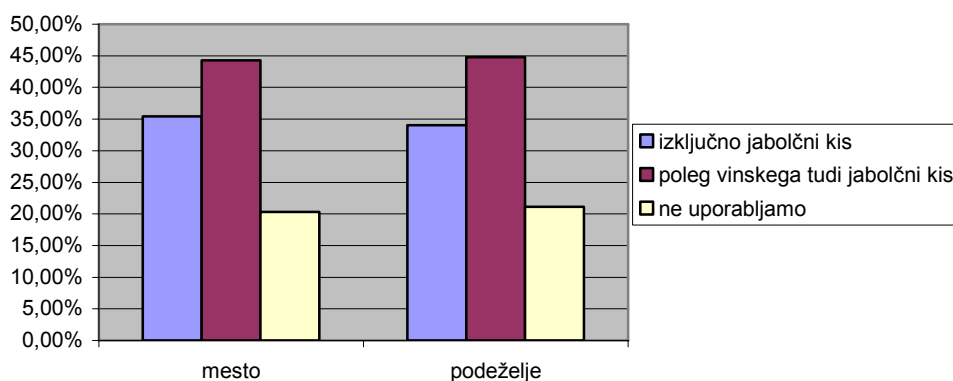
Izključno jabolčni kis uporablja več kot tretjina anketiranih, kar je celo večji delež, kot sva sprva pričakovali. Petina anketiranih ne uporablja jabolčnega kisa, ostali (malo manj kot polovica) pa poleg vinskega uporablja še jabolčni kis.

4.3.2.1 VPLIV URBANEGA OKOLJA

Ob tem se nama je seveda takoj porajalo vprašanje, v kolikšni meri urbano okolje vpliva na uporabo jabolčnega kisa. Predvidevali sva, da na podeželju verjetno pogosteje uporabljajo jabolčni kis, saj ga veliko pridelajo doma in to je najbolj zdrav, pa tudi najcenejši kis.

<i>Urbano okolje</i>		
<i>Uporaba jabolčnega kisa</i>	<i>Mesto</i>	<i>Podeželje</i>
izključno jabolčni kis	35,41 %	34,05 %
poleg vinskega tudi jabolčni kis	44,27 %	44,80 %
ne uporabljamo	20,32 %	21,12 %

Tabela 35: Uporaba jabolčnega kisa po kriteriju urbanega okolja



Grafikon 35: Uporaba jabolčnega kisa po kriteriju urbanega okolja

Izkazalo se je, da skoraj ni razlik v uporabi jabolčnega kisa med mestom in podeželjem. Razlog je verjetno v tem, da ljudje, ki imajo radi jabolčni kis, le-tega vseeno uporabljajo, pa čeprav ga je potrebno kupiti.

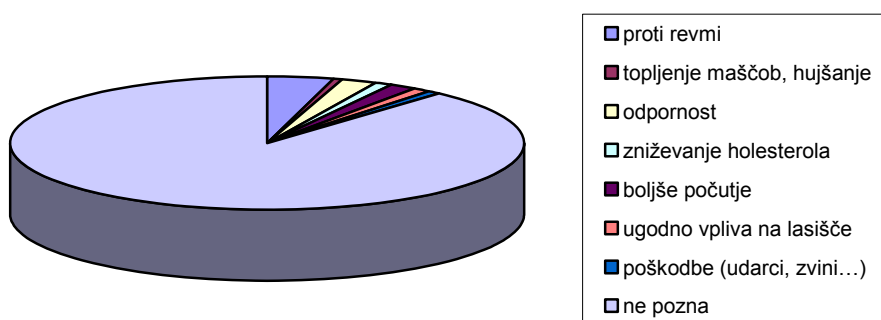
4.3.2.2 POZNAVANJE UČINKOV JABOLČNEGA KISA

Jabolčni kis ima številne pozitivne učinke na naše zdravje. Znano je, da če vsak dan spijemo pol ure pred zajtrkom ali kosilom kozarec vode, v katero zamešamo košček kvasa, žličko ali dve medu in 1-2 žlički jabolčnega kisa, **okrepimo odpornost organizma in izboljšamo splošno počutje. Za hujšanje** zjutraj na tešče spijemo kozarec vode, v katero zamešamo žličko ali dve jabolčnega kisa (to počnemo vsaj mesec dni). **Za boljše spanje** si pred spanjem pripravimo kopel z dvema litroma dobrega domačega jabolčnega kisa, ki ji po možnosti dodamo še en liter čaja iz brinovih jagod. **Proti revmatičnim bolečinam v sklepih** pred spanjem si pripravimo kopel z dvema litroma dobrega domačega jabolčnega kisa, ki ji po možnosti dodamo še en liter čaja iz brinovih jagod. **Proti vnetju ledvic** pred spanjem si pripravimo kopel z dvema litroma dobrega domačega jabolčnega kisa, ki ji po možnosti dodamo še en liter čaja iz brinovih jagod. **Proti mozoljem** s čistim jabolčnim kisom navlažimo vsak mozoljček ali ranico 5-6-krat dnevno, pa bodo izginili v 2-5 dneh. V ljudskem zdravilstvu pa se najverjetneje jabolčni kis uporablja še v mnoge druge namene.

Vsi ljudje vse vedo, pravi znan pregovor. Zato naju je zanimalo, koliko ljudje dejansko poznajo zdravilne učinke jabolčnega kisa.

<i>učinki</i>	<i>Delež vseh</i>
proti revmi	4,29 %
topljenje maščob	0,57 %
odpornost	2,00 %
zniževanje holesterola	1,14 %
boljše počutje	1,71 %
ugodno vpliva na lasišče	1,14 %
poškodbe	0,85 %
ne pozna	88,30 %

Tabela 36: Poznavanje pozitivnih učinkov jabolčnega kisa med vsemi anketiranimi



Grafikon 36: Poznavanje pozitivnih učinkov jabolčnega kisa med vsemi anketiranimi

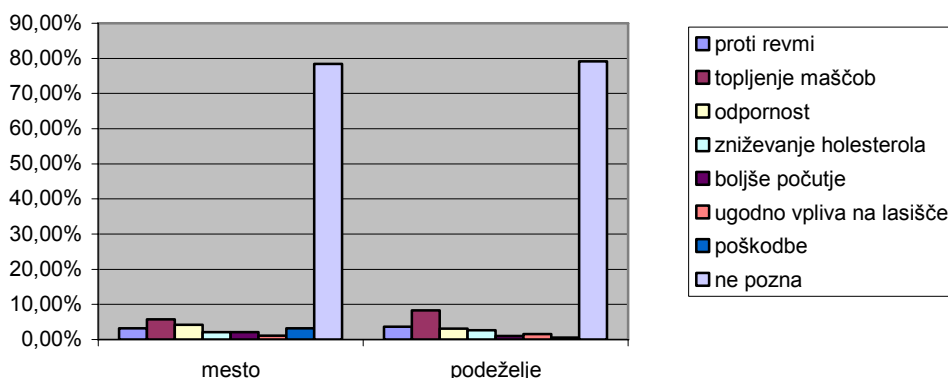
Presenetljivo malo ljudi pozna učinke jabolčnega kisa. Skoraj štiri petine anketiranih namreč pozitivnih učinkov sploh ne pozna. Sicer pa je zanimivo, da največji delež anketiranih pozna učinek pri revmatičnih obolenjih, čeprav sva pričakovali, da bo največji odstotek izkazan pri hujšanju.

4.3.2.2.1 VPLIV URBANEGA OKOLJA

Na podeželju je občutiti večji vpliv tradicije kot v mestu. Ker jabolčni kis sodi v skupino tradicionalnih »zdravil«, pričakujeva, da na podeželju precej bolj poznajo zdravilne učinke kot v mestu.

<i>Učinki</i>	<i>Mesto</i>	<i>Podeželje</i>
proti revmi	3,15 %	3,64 %
topljenje maščob	5,78 %	8,33 %
odpornost	4,21 %	3,12 %
zniževanje holesterola	2,10 %	2,60 %
boljše počutje	2,10 %	1,04 %
ugodno vpliva na lasišče	1,05 %	1,56 %
poškodbe	3,15 %	0,52 %
ne pozna	78,46 %	79,19 %

Tabela 37: Poznavanje pozitivnih učinkov jabolčnega kisa po kriteriju urbanega okolja



Grafikon 37: Poznavanje pozitivnih učinkov jabolčnega kisa po kriteriju urbanega okolja

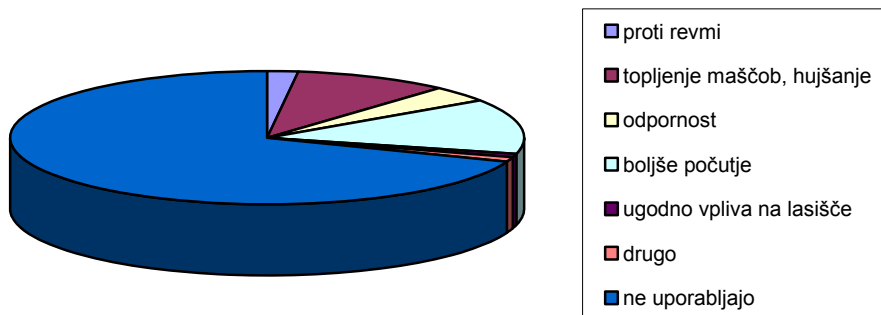
Na najino veliko presenečenje med mestom in podeželjem ni velikih razlik. V marsikateri postavki se je izkazalo, da celo meščani bolje poznajo učinke jabolčnega kisa kot ljudje s podeželja. Edina logična razlaga za to je, da v mestih ljudje laže pridejo do informacij (mediji, zloženke, knjižno gradivo) kot na podeželju.

4.3.2.3 UPORABA JABOLČNEGA KISA

Raziskali sva, koliko ljudje poznajo pozitivne učinke jabolčnega kisa. Toda ali jabolčni kis v te namene tudi dejansko uporabljajo? Na to vprašanje bova dobili odgovor iz ankete – iz deleža tistih anketiranih, ki so na prejšnje vprašanje odgovorili pritrdilno.

<i>Uporaba jabolčnega kisa</i>	<i>Delež vseh</i>
revmatična obolenja	1,92 %
topljenje maščob	9,61 %
za odpornost	4,16 %
boljše počutje	13,14 %
proti prhljaju	0,96 %
drugo	0,98 %
ne uporabljamo	69,23 %

Tabela 38: Uporaba jabolčnega kisa v zdravilne namene med vsemi anketiranimi



Grafikon 38: Uporaba jabolčnega kisa v zdravilne namene med vsemi anketiranimi

Ugotovili sva, da ljudje jabolčnega kisa v zdravilne namene skoraj ne uporabljajo. To dejstvo naju je precej razočaralo, saj sva bili doslej mnenja, da ljudje, če je le mogoče, za manjše težave raje posegajo po domači lekarni in ne toliko po farmacevtskih izdelkih. Izkazalo se je, da vseeno bolj zaupajo uradni medicini.

4.3.2.3.1 VPLIV URBANEGA OKOLJA

Obstaja možnost, da med ljudmi, ki uporabljajo jabolčni kis, vendarle obstajajo razlike med mestom in podeželjem. Zaradi tradicije in dejstva, da so zdravniki na podeželju teže dosegljivi kot v mestu, meniva, da na podeželju ljudje vendarle uporabljajo jabolčni kis v večji meri kot v mestu. Zato sva naredili še primerjavo med mestom in podeželjem.

<i>Uporaba jabolčnega kisa</i>	<i>Mesto</i>	<i>Podeželje</i>
revmatična obolenja	3,10 %	6,82 %
topljenje maščob	7,25 %	9,55 %
proti prehladu	2,59 %	3,75 %
boljše počutje	14,50 %	17,09 %
proti prhljaju	1,55 %	1,36 %
drugo	1,07	1,02 %
ne	69,94 %	60,41 %

Tabela 39: Uporaba jabolčnega kisa v zdravilne namene po kriteriju urbanega okolja

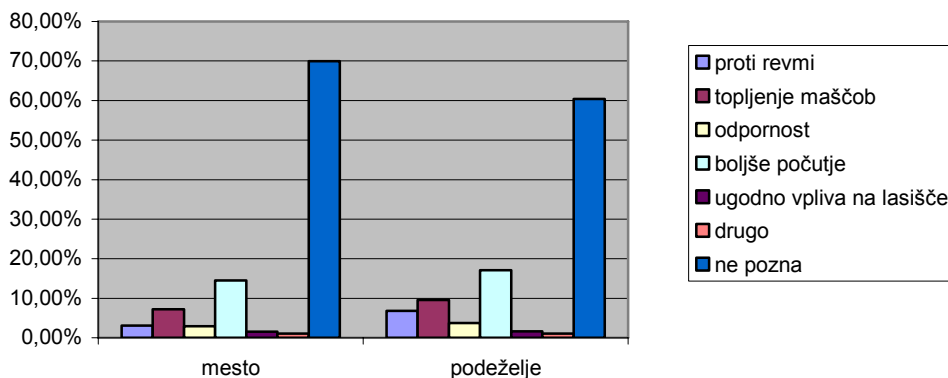


Tabela 39: Uporaba jabolčnega kisa v zdravilne namene po kriteriju urbanega okolja

Razlike med mestom in podeželjem resnično obstajajo. Najina trditev, da na podeželju uporabljajo jabolčni kis pogosteje v zdravstvene namene kot v mestu, se je izkazala za pravilno.

4.3.3 JABOLČNI SOK

Kozarec naravnega jabolčnega soka (240 ml) vsebuje:

- * 120 kcal = 504 kJ energije;
- * 30 g ogljikovih hidratov, od tega 26 g sladkorjev;
- * 25 mg natrija;
- * malo vitamina A in C, vlaknin, kalija in železa;
- * nič maščob, holesterola in beljakovin.

Ker uživajo sadni sokovi sloves naravnih, zdravih in lahko prebavljivih pijač, se včasih prepogosto znajdejo na jedilniku, predvsem otroškim. Postali so "zakon" v prehrani otrok in odraslih. Prvi naravni sok je bil pomarančni, ko je industrija presežke pomaranč prelila v koncentrat in tega v pomarančni juice, ki je postal prava uspešnica: vir energije in vitaminov, dobro sprejet pri potrošnikih, dostopen v vseh letnih časih in popularen v prehrani bolnikov. Danes tako otroci kot odrasli redno uživajo sadne sokove. Na prvem mestu je jabolčni, sledi

mu pomarančni. Otroci pa kar polovico priporočene dnevne količine sadja popijejo v obliki različnih sadnih sokov.

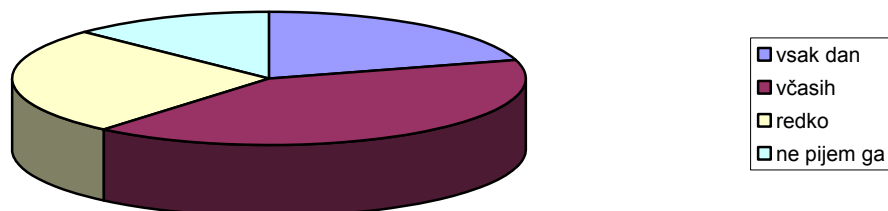
1 porcijo predstavlja:

- * 1,5 do 2,0 decilitra naravnega sadnega soka ali
- * eno srednje veliko jabolko ali
- * 1/2 skodelice kuhanih jabolčk (čežane).

Ker je jabolčni sok po podatkih iz literature najpomembnejši izdelek iz jabolčk (kar je dokazala tudi najina anketa), sva se odločili raziskati, kako pogosto ga ljudje pijejo. Analiza ankete je pokazala naslednje:

<i>Uporaba jabolčnega soka</i>	<i>Delež vseh</i>
vsak dan	20,64 %
včasih	40,36 %
redko	26,14 %
ne pijem ga	12,86 %

Tabela 40: Pogostost uživanja jabolčnega soka pri vseh anketiranih



Grafikon 40: Pogostost uživanja jabolčnega soka pri vseh anketiranih

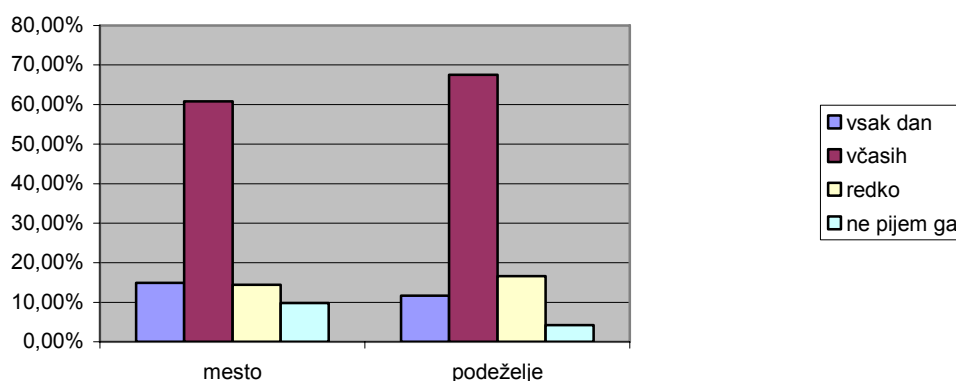
Kar petina anketiranih jabolčni sok uživa vsak dan, slaba polovica pa si ga privošči občasno. Sicer skoraj 13 odstotkov anketiranih jabolčnega soka ne pije, toda za to imajo verjetno razloge. Znano je, da jabolčni sok, sploh če ga pijemo v večjih količinah, precej pospeši prebavo in to verjetno te ljudi odvrča od pitja soka.

4.3.3.1 VPLIV URBANEGA OKOLJA

Zanimalo naju je tudi, ali urbano okolje sploh kaj vpliva na pogostost uživanja jabolčnega soka. Spet sva naredili primerjavo med mestom in podeželjem.

<i>Uporaba jabolčnega soka</i>	<i>mesto</i>	<i>Podeželje</i>
vsak dan	14,94 %	11,66 %
včasih	60,82 %	67,49 %
redko	14,43 %	16,60 %
ne pijem ga	9,81 %	4,25 %

Tabela 41: Pogostost uživanja jabolčnega soka po kriteriju urbanega okolja



Grafikon 41: Pogostost uživanja jabolčnega soka po kriteriju urbanega okolja

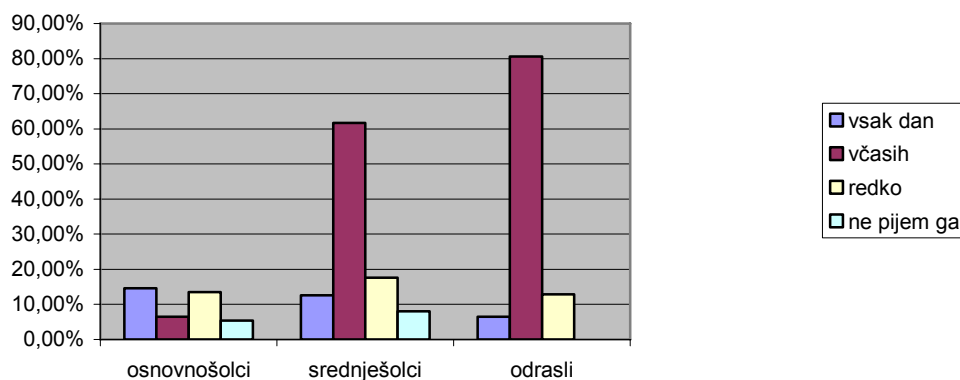
Med mestom in podeželjem ni velikih razlik v pogostosti pitja jabolčnega soka. Tistih, ki si vsak dan privoščijo jabolčni sok, je sicer v mestu več, na podeželju pa je večji delež tistih, ki jabolčni sok pijejo občasno. Je pa na podeželju nekaj manj takšnih ljudi, ki jabolčnega soka sploh ne pijejo.

4.3.3.2 VPLIV STAROSTI

Obstaja pa velika verjetnost, da se pogostost pitja jabolčnega soka zelo razlikuje po starosti. Zato sva se odločili primerjati med sabo še starostne skupine. Predvidevava namreč, da veliko več soka spijejo mladostniki, manj pa odrasli.

<i>Uporaba jabolčnega soka</i>	<i>osnovnošolci</i>	<i>srednješolci</i>	<i>odrasli</i>
vsak dan	14,59 %	12,64 %	6,45 %
včasih	66,48 %	61,68 %	80,64 %
redko	13,51 %	17,62 %	12,91 %
ne pijem ga	5,42 %	8,06 %	0 %

Tabela 42: Pogostost uživanja jabolčnega soka po kriteriju starosti



Grafikon 42: Pogostost uživanja jabolčnega soka po kriteriju starosti

Najina trditev se je izkazala za precej točno. Res je, da je vsakodnevno pitje jabolčnega soka veliko bolj pogost pojav pri mladostnikih, po drugi strani pa je med odraslimi veliko več takšnih, ki si jabolčni sok privoščijo občasno.

Spraševali sva se, zakaj pa kljub temu, da je lahko tudi nadomestilo za jabolko, jabolčnega soka ne pije toliko ljudi (približno osmina vseh anketiranih). Enega izmed možnih odgovorov sva sicer že podali, to je, da jabolčni sok pospešuje prebavo in s tem je včasih vzrok za kratkotrajno drisko. Drugi možni razlog pa je vsekakor ta, da morda raje pijejo druge vrste sadnih sokov ali celo druge pijače in potrebe po uživanju jabolčnega soka ne čutijo. Vsekakor pa ima uživanje surovih jabolk tudi svoje prednosti.

ZAKLJUČEK

Jabolko je živilo s številnimi pozitivnimi učinki na naše zdravje. V njem so zbrane hranilne snovi, ki nam dajejo gradivo za rast in razvoj, energijo za vsakodnevna opravila in zaščito pred določenimi boleznimi.

Priporočljivo je, da bi na dan zaužili vsaj dve jabolki, da bi zadostili vsakodnevnim potrebam po hranilih, hkrati vnesli nekaj tekočine v telo in ne nazadnje krepili zobe in obzobna tkiva.

Rezultati najine raziskave so pokazali, da premalo ljudi upošteva to priporočilo. K sreči tudi ni veliko ljudi, ki jabolk sploh ne uživajo, toda za povišanje nivoja zdravja ljudi bi bilo nujno v vsakodnevno prehrano uvajati več jabolk.

Ni potrebno, da uživamo vedno le surova jabolka, ampak jih lahko zaužijemo tudi v obliki jabolčnih jedi ali izdelkov iz jabolk. Ugotovili sva, da so določene jabolčne jedi (predvsem sladke) izredno priljubljene. Ljudje radi posegajo tudi po jabolčnem soku.

Veliko naših anketirancev ima lasten sadovnjak, v katerem pridelujejo jabolka, veliko pa jih jabolka kupuje tudi pri kmetih. Če je le mogoče, se izogibajo kupovanju jabolk v trgovini ali na tržnici (predvsem ljudje s podeželja), kajti mnogo bolj zaupajo v kvaliteto doma pridelanih jabolk.

Večina tistih, ki jabolka pridelajo doma, jih potem tudi predelajo v izdelke, bodisi v sok, kis ali jabolčnik, manj pa jabolka sušijo.

Jabolčni kis večinoma uporabljamo v gospodinjske namene, saj ga veliko anketiranih uporablja za kisanje jedi. Manj pa so poznani zdravilni učinki jabolčnega kisa in njegova uporaba v ta namen.

Ob začetku najinega raziskovanja sva postavili problem, koliko jabolk in v kakšni obliki ljudje dejansko pojedjo, katere sorte so najbolj priljubljene in v kolikšni meri poznajo in uporabljajo posamezne izdelke iz jabolk.

Postavili sva pet hipotez. S pomočjo ankete sva zbrali podatke in jih obdelali. Prišli sva do naslednjih zaključkov:

1. hipoteza: Odrasli ljudje bolje poznajo učinke jabolk na zdravje in jih tudi večkrat uživajo.

Potrditev: Odrasli ljudje resnično bolje poznajo učinke jabolk na zdravje. Zato v povprečju uživajo več jabolk (vsaj po eno dnevno), razlog pa je predvsem v zdravju. Mladostniki jabolka uživajo bolj na osnovi okusa in izgleda. Hipoteza je potrjena.

2. hipoteza: Ljudje na podeželju bolj poznajo jabolko in tudi več njegovih pozitivnih učinkov, verjetno pa tudi pogosteje uporabljajo jabolka in izdelke iz njih v vsakdanji prehrani.

Potrditev: Presenečeni sva ugotovili, da kakšne bistvene razlike med poznavanjem jabolka na deželi in v mestu ni. Ljudje v mestu celo malce bolj poznajo pozitivne učinke jabolk. Enako se je izkazalo tudi za uporabo jabolk in izdelkov iz njih v vsakdanji prehrani. Hipoteza ni potrjena.

3. hipoteza: Glede na to, da dekleta bolj skrbijo za svojo vitalnost in postavo in ker je jabolko znano kot dietna hrana, jabolčni kis pa kot sredstvo za topljenje maščob v telesu, predvidevava, da se tako jabolko kot jabolčni kis pogosteje pojavljata na jedilnikih deklet kot fantov.

Potrditev: Pri osnovnošolcih in srednješolcih sva ugotovili, da to ne drži, v veliki meri pa drži za odrasle. Hipoteza je delno potrjena.

4. hipoteza: Meščani jabolka pogosteje kupujejo na tržnici ali v trgovini, ljudje s podeželja pa jih pogosteje sami pridelujejo.

Potrditev: Res je, da ima veliko ljudi iz podeželja svoj lasten sadovnjak, vendar pa svoje sadje pridelujejo tudi mestni ljudje. Ker ga je v mestu skoraj nemogoče pridelovati, ga le-ti verjetno pridelujejo na vikendih. Je pa res, da na podeželju veliko manj jabolk kupujejo v

trgovinah ali na tržnici in da na podeželju ljudje jabolka pogosteje sami pridelujejo kot v mestih. Hipoteza je potrjena.

5. hipoteza: Meščani jabolka ne predelujejo v različne izdelke v tolikšni meri kot na podeželju.

Potrditev: Res je. Ker meščani jabolka kupujejo, je veliko predrago, da bi kupljena jabolka predelovali v izdelke. Na podeželju, kjer imajo svojo proizvodnjo jabolka, pa si to lažje privoščijo. Hipoteza je potrjena.

Glede na najine ugotovitve ljudje še vedno niso dovolj ozaveščeni o pomenu jabolka v prehrani. Premalo ljudi namreč pozna jabolko kot živilo, iz katerega lahko pridobimo veliko pomembnih sestavin za zdravje, še manj pa poznajo izdelke iz jabolka in predvsem pozitivne učinke tako jabolčnega soka kot tudi jabolčnega kisa. Dobro bi bilo izpeljati več akcij za propagiranje jabolka kot vira zdravja, pa ne samo v šolah, ampak v celotni populaciji Slovencev.

SEZNAM LITERATURE

1. Naše sadje, Ljubljana, ČZP Kmečki glas, 1975
2. CORTESE, Dario, Sadje – moč naravne hrane, Ljubljana, Založba Kmečki glas, 2000
3. BLENKUŠ GABRIJELČIČ, Mojca, Prehrana za mladostnike – zakaj pa ne?, Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2005
4. KODELE, Marija, Gospodinjstvo za 8. razred, učbenik, Ljubljana, Založba Domus, 1997
5. KOCH, Verena, Sodobna priprava hrane, učbenik, Ljubljana, Modrijan, 2000
6. KOSTANJEVEC, Stojan, Gospodinjstvo za 6. razred devetletke, učbenik, Ljubljana, Rokus, 2004