

# 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

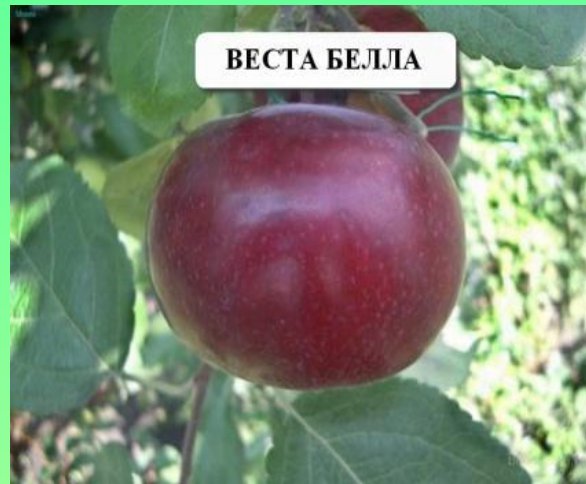


# В мире более 7000 сортов яблок





# 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.**



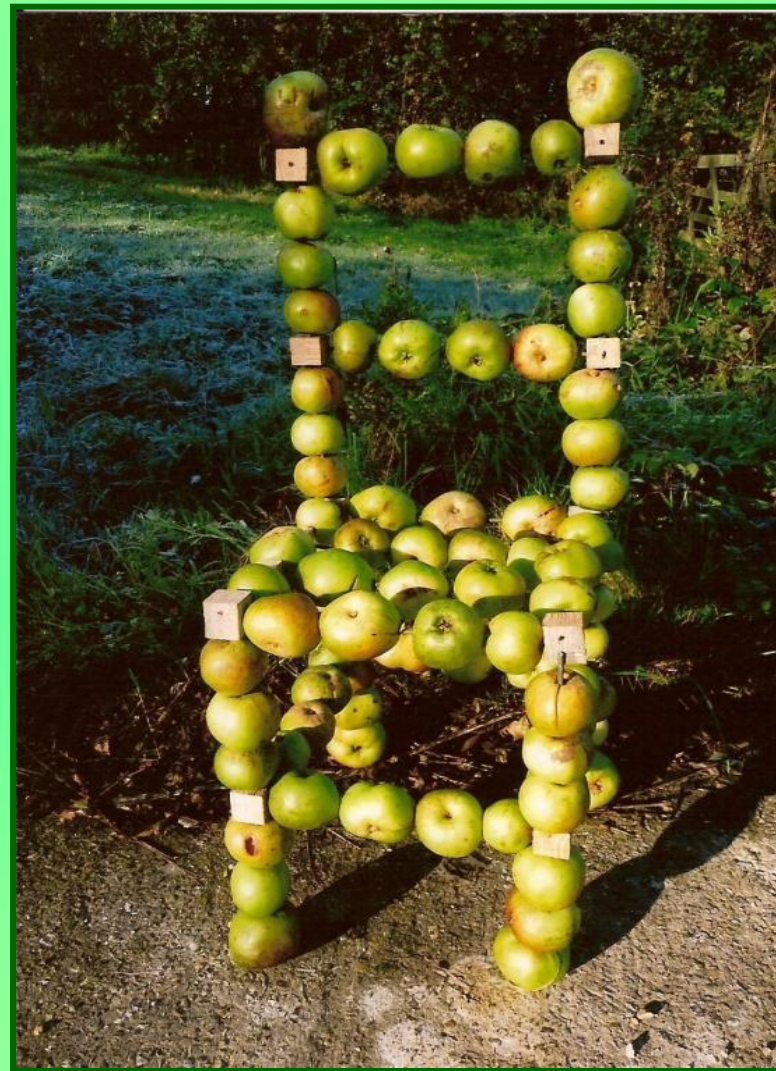
Во время праздника предлагается множество яблочных блюд напитков- от яблочных пирогов и фруктово-овощной приправы чатни(chutney) до горячих и холодных блюд из яблок.



Часто проходят демонстрации приготовления блюд из яблок.



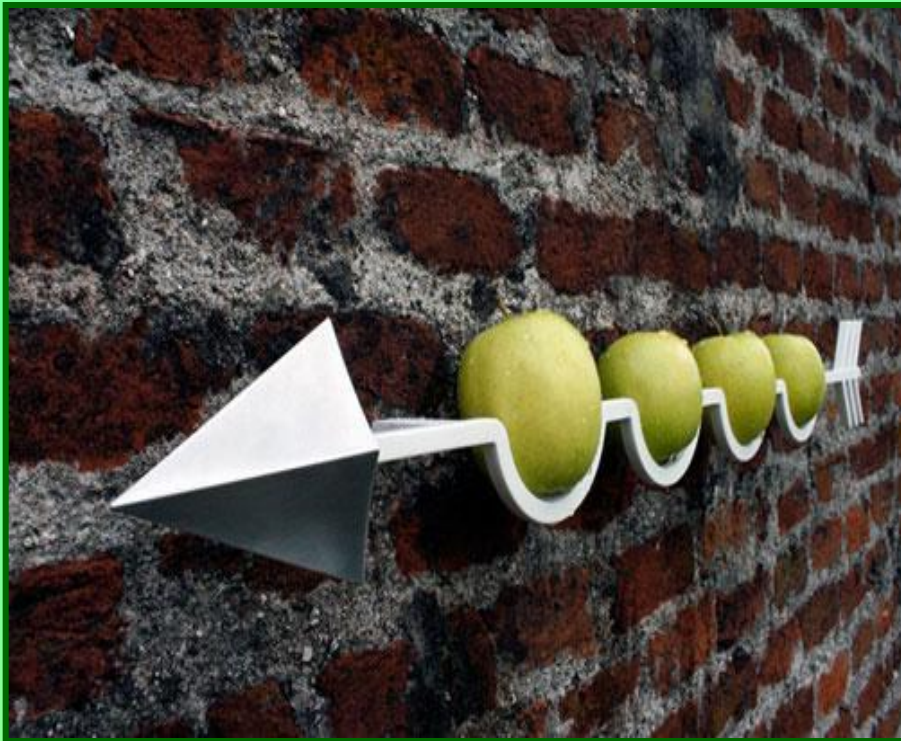
# В этот день проходят разнообразные игры и конкурсы





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





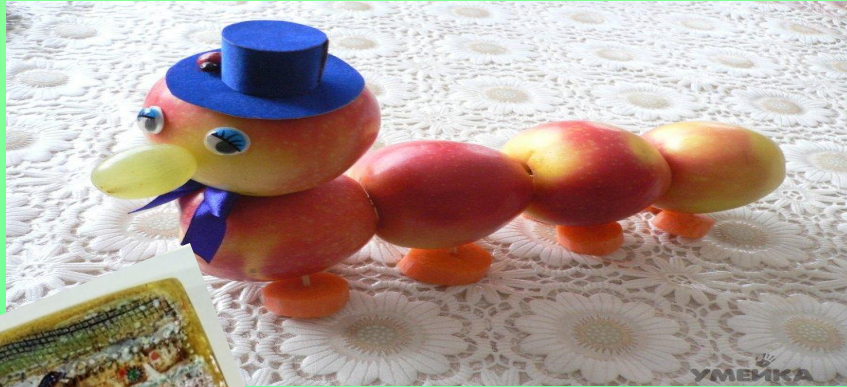
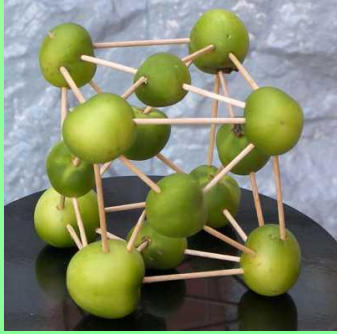
# Метание яблока в корзину



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

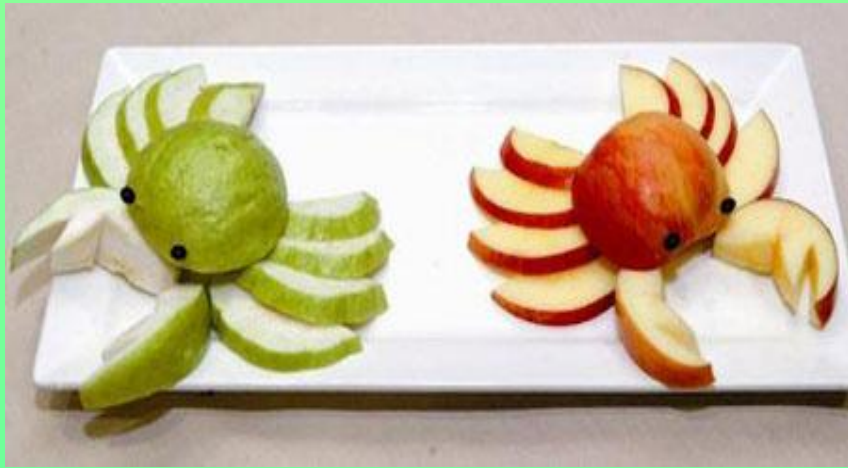


# Подделки из яблок



Reciclagem, Jardinagem e Decoração

# 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

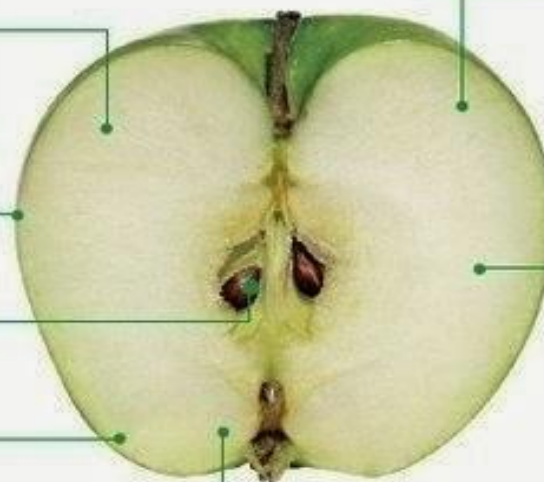
ненасыщенные жирные кислоты - 0,1 г  
сахар - 9-10 г  
крахмал - 0,8 г  
пищевые волокна - 1,8 г  
органические кислоты - 0,8 г  
зола - 0,5 г

### 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**

