



Varför är det bra att äta äpplen?

Äpplen, särskilt dess skal, innehåller rikligt med C-vitamin, men även t ex kalium som är nödvändigt för att våra muskler och nerver ska fungera.

Äpple

Äppelträdet är ett fruktträd som har odlats av människor i tusentals år. Det finns mer än 1 000 äppelsorter. Äppelträdet blir 5-12 meter högt och får en yvig krona. Trädet blommar i maj-juni med vita eller rosa blommor. Om blomman pollineras (alltså befruktas av t ex bin och humlor) mognar snart ett äpple som har olika form och färg beroende på äppelsort.

Äppelträdet, som också kallas apel, odlas över stora delar av jorden där klimatet inte är för varmt. I Sverige går det bra att odla äppelträd så långt norrut som till södra Norrland. Äppelproduktion i stor skala förekommer bl a i Skåne och på Gotland.

Vad kan man göra med äpplen?

Äpplen används både i bakning och matlagning. De kan pressas till must eller kokas till mos. Men godast är kanske att äta äpplet som det är, eller vad tycker du?

