Ежегодно 20 февраля мир отмечает неофициальный гастрономический праздник — День Яблока. В этот день кулинарные колледжи превращаются в место веселья, где проводятся шоу и мастер-классы по приготовлению блюд с главным ингредиентом — яблоком.

В России, несмотря на Яблочный Спас в августе, также отмечается второй яблочный день 20 февраля. Производители активно участвуют в праздновании, пытаясь сделать яблоки более популярными и внедрить их в повседневное питание.

На День Яблока принято дарить «яблочные подарки» и устраивать различные конкурсы, включая рекорды в длине кожуры. Кэти Волфер даже попала в Книгу Рекордов Гиннесса, срезав кожицу длиной 52 метра и 51 сантиметр за 11 часов 30 минут.

Этот праздник — отличный повод узнать о полезных свойствах яблок и разнообразии их сортов. Учёные подсчитали около 10 тысяч различных видов яблок, каждый из которых обладает уникальными характеристиками.

Яблоки — настоящий кладезь пользы для организма. Они обладают противомикробным, антисептическим, противовоспалительным и общеукрепляющими свойствами. Благодаря высокому содержанию пектина, яблоки способствуют выводу токсинов из организма и улучшают кроветворение. Они также являются надежным союзником в поддержании иммунитета.

Семечки яблок содержат дневную норму йода, необходимого для работы щитовидной железы. Регулярное употребление яблок помогает предотвратить гипертонию и склероз.

День Яблока — не только повод познакомиться с новыми рецептами, но и шанс сделать свою жизнь и жизнь близких ярче и радостнее. Приготовьте вкусные блюда из этого удивительного фрукта и подарите себе и своим близким порцию здоровья и хорошего настроения.

Главный специалист-эксперт Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Горохова Елена Николаевна