

Epli

1

Súr og sæt epli

- Eplum er gjarnan skipt í tvo flokka: Súr og sæt.
 - Sætu ilmandi eplin eru vinsæll ábættisrétti en hin súru og trefjanu í matreiðslu.
- Jónagold
 - Jónagold-eplin eru mjög mjólmikil.
 - Eplin eru sætsúr á bragðum og henta vel í bakstur og salöt.
- Pink Lady
 - Pink Lady-eplin eru sérlega falleg epli og gefa sætt bragð.
 - Ferskleikinn í eplunum gera þau einstaklega góð í bakstur og salöt.

2

Eplatré

- Epli eru ávextir eplatrjáa sem eru afrósaætt.
- Eplatré komu upprunalega frá Mið-Asíu.
- Epli koma í öllum litaafríggðum.

Til eru um 7.500 þekkt plöntuafbrigði af eplum. Epli er sá ávöxtur sem er hvað mest ræktaður í heiminum.

- Ymsa r tegundir af eplum:
 - Golden Delicious
 - Jónagold
 - McIntosh
 - Pink Lady
 - Red Delicious

Golden Delicious

Jónagold

McIntosh

Pink Lady

Red Delicious

3

Hollusta í eplum

- Öll þekkjum við slagorðið *Epli á dag kemur heilsunni í lag* og enska slagorðið *An apple a day keeps the doctor away*.
- Upphaflega er þetta slagorð frá Wales.
- Epli koma við sögu í mörgum þekktum ævintýrum til dæmis í sögunni af Mjallhvíti þar sem vondu stjúpan gaf Mjallhvíti eitrad epli.
- Epli eru mjög þekkt í norrænni og grískri goðafræði, einnig í kristni og í trúarbrögðum marga menningarheima.

Epli á dag kemur heilsunni í lag

4