

PATRONAT HONOROWY



Ministerstwo Rolnictwa
i Rozwoju Wsi

Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi
Stefan Krajewski



Wystawa w Pałacu Prymasowskim
„OGRODY ZDROWIA – CO NATURA
MA DLA CIEBIE. KOLOR MA ZNACZENIE!”

InHort
INSTYTUT OGRODNICTWA



JABŁKO – CODZIENNOŚĆ, KTÓRA WCIAŻ ZASKAKUJE

Choć jabłko to owoc powszechny, od wieków budzi zainteresowanie – nie tylko ze względu na smak. Było źródłem inspiracji dla poetów, filozofów i naukowców, a także ważnym elementem obrzędów, sztuki i codziennego życia. Pojawiało się w legendach i symbolach oraz stało się podstawą wielu przepisów i przetworów.



Z PODRÓŻY DO KUCHNI – HISTORIA JABŁKA

Jabłka kojarzą się z polskimi sadami i domową kuchnią, ale nie rosły tu od zawsze. Na naszych ziemiach pojawiły się dopiero w XII wieku. Dzięki cystersom, którzy szczepili dzikie jabłonie w przyklasztornych ogrodach, zaczęto je uprawiać w Polsce. Legendy głoszą, że pierwotna jabłoń – matka wszystkich jabłek – rosła na terenach dzisiejszego Kazachstanu, mierzyła 30 metrów i dawała małe, kwaśne owoce. Z tej dzikości wyrosła różnorodność, którą dziś znajdujemy na targach i w sadach: słodkie, kwaśne, zielone, czerwone – różne smaki i barwy, które wpływają nie tylko na wygląd, ale też na wartość odżywczą owoców.

OWOC FILOZOFII, NAUKI I BAŚNI

Jabłko nie tylko syci, ale też pobudza wyobraźnię. Newton podobno zaczął rozważać grawitację, gdy owoc spadł mu na głowę. To jednak niejedyny przypadek. Już starożytny filozof Demokryt, krojąc jabłko, zastanawiał się, czy można dzielić je bez końca. Tak narodził się pomysł atomu – najmniejszej, niepodzielnej cząstki.

W kulturze jabłko symbolizowało bardzo wiele – od pożądania i grzechu, przez płodność i władzę, po wieczność. Niesione w rękach Jezusa i Maryi staje się zapowiedzią zbawienia, a jako królewska złota kula – znakiem władzy i boskiego porządku. To samo jabłko, które wywołało wojnę trojańską, gdy zostało rzucone „dla najpiękniejszej”, w baśni o Królewnie Śnieżce występuje jako pułapka.

KOLOR ZDROWIA

Jabłka mogą różnić się nie tylko barwą skórki, ale też kolorem miąższu. Każda barwa niesie ze sobą inne walory smakowe i właściwości. Zielone – chrupkie i orzeźwiające, często bogate w kwasy owocowe. Czerwone – słodkie, nasycone antyoksydantami, pełne polifenoli chroniących serce. Żółtawe odmiany są zazwyczaj delikatniejsze, idealne dla wrażliwych żołądków. Każdy rodzaj ma trochę inny wpływ na zdrowie. Dzięki temu jabłko to prosty i tani sposób, by zadbać o siebie. Za barwę i smak odpowiadają związki fenolowe – naturalne przeciwutleniacze, które chronią roślinę przed słońcem, szkodnikami czy drobnoustrojami, a w naszym organizmie neutralizują wolne rodniki i spowalniają procesy starzenia.



W jabłkach szczególnie cenne są katechiny i kwas chlorogenowy, wspierające układ krążenia i chroniące komórki nerwowe. To właśnie one sprawiają, że jabłko może zmniejszać ryzyko chorób serca czy zaburzeń pamięci.

Skórka kryje jeszcze więcej tych dobroczynnych związków – dlatego jabłko warto jeść w całości. Pektyny, czyli rozpuszczalny błonnik, działają jak naturalny „pokarm” dla dobrych bakterii jelitowych, a przy okazji obniżają poziom cholesterolu i stabilizują cukier we krwi. Witamina C, kwercetyna i inne flawonoidy wzmacniają odporność, chronią przed stanami zapalnymi i wspomagają regenerację po wysiłku.

POLSKA – JABŁKOWYM ZAGŁĘBIEM EUROPY

W ostatnim stuleciu jabłko stało się ważną częścią polskiej kultury i kuchni, a także podstawą polskiego ogrodnictwa. Dziś trudno wyobrazić sobie polski krajobraz bez jabłoni – to jedno z najczęściej spotykanych drzew w naszych ogrodach, sadach i na wsiach. Dziś jesteśmy największym producentem jabłek w Europie i czwartym na świecie. Rocznie w naszych sadach zbiera się ponad 3 miliony ton owoców, a w latach rekordowych – nawet 4 miliony ton! Jabłka to nie tylko duma polskich sadowników, ale i ważny towar eksportowy. Na światowe rynki trafiają zarówno owoce, jak i wyprodukowany z nich zagęszczony sok jabłkowy. Nasze jabłka doceniają konsumenci od Niemiec po Egipt – za smak, trwałość i bogactwo odmian.

MIEJSCE, W KTÓRYM JABŁKO STAŁO SIĘ PRZYSZŁOŚCIĄ

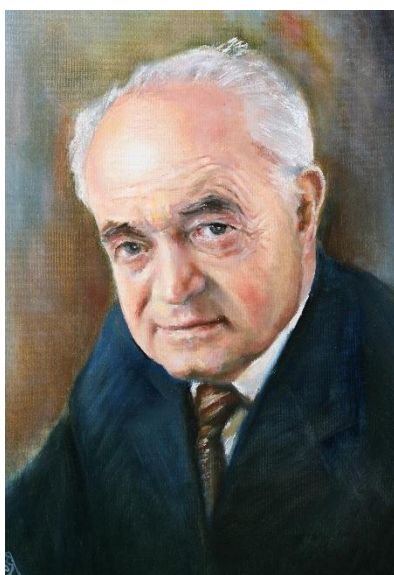
Za sukcesem polskiego jabłka stoi długoletnia, konsekwentna praca naukowców, sadowników i przetwórców. Kluczowe miejsce w tej historii zajmuje Instytut Ogrodnictwa – Państwowy Instytut Badawczy – to tu powstało wiele dobrze rozpoznawalnych polskich odmian jabłek. Odmiany te łączą walory smakowe, kolorystyczne i przechowalnicze – a każda z nich niesie inny potencjał zdrowotny, wynikający z zawartości antyoksydantów, witamin czy naturalnych kwasów owocowych.



Dzięki wysiłkom również polskich zespołów naukowych powstają odmiany bardziej odporne na choroby, które dłużej zachowują wysoką jakość konsumpcyjną i dobrze radzą sobie w warunkach zmieniającego się klimatu. Osiągnięcia polskich naukowców wspierają sadowników w produkcji wysokiej jakości owoców, a konsumentom pozwalają cieszyć się jabłkami przez dłuższy czas, co ma znaczenie zarówno dla zdrowia, jak i dla środowiska. Tak jabłko, choć tradycyjne, ciągle się rozwija – łącząc historię z nowoczesnością.

Nie sposób mówić o polskim sadownictwie bez wspomnienia o **prof. Szczepanie A. Pieniżku** – nestorze tej dziedziny, wizjonerze i wieloletnim dyrektorem Instytutu w Skierniewicach. To właśnie prof. Szczepan Pieniżek z pasją i naukową precyzją, wprowadzał do Polski nowoczesne technologie uprawy, zmieniał strukturę sadów i popularyzował wiedzę ogrodniczą wśród producentów. Jego celem było nie tylko zwiększenie plonów, ale też podniesienie jakości, trwałości i dostępności owoców.

Jeszcze za życia Profesora spełniło się jego marzenie: żeby cena owoców nie była wyższa od ceny chleba. Obecnie jabłka są jednymi z najpowszechniejszych owoców w Polsce – łączą w sobie dostępność, walory zdrowotne i naturalność wpisaną w codzienne życie



JABŁKA NA TYSIĄC SPOSOBÓW

Z pozoru zwyczajne, są jednym z najbardziej wszechstronnych owoców – i to nie tylko na surowo. Jabłka to smak dzieciństwa, pierwsze przecierane musy – pierwszy stały posiłek, który choć niewielu z nas świadomie pamięta, towarzyszył nam od najmłodszych lat. Jabłka, które na naszym stole pojawiają się od późnego lata, można wykorzystać na wiele różnych sposobów – suszone, prażone, surowe, a także w formie soków, przetworów czy pieczonych deserów.

Z jabłek można przygotować szarlotki, racuchy, marmolady czy soki. Świetnie komponują się z mięsem – np. w nadzieniu do kaczki, schabu czy jako dodatek do wątróbki. Suszone plasterki pozwalają zatrzymać smak lata i jesieni na długie miesiące, a przetwory przywołują wspomnienie babcinej kuchni. Jabłka znakomicie komponują się z innymi produktami – z orzechami wspierają mózg i trawienie, z cynamonem regulują poziom glukozy, z imbirem poprawiają metabolizm, a z płatkami owsianymi dają uczucie sytości i wspomagają jelita. Sok mętny, lekko pasteryzowany i ewentualnie wzbogacony dodatkiem innych owoców, zachowuje najwięcej wartości odżywczych.

Nie warto odrzucać skórek ani obierek – zawierają błonnik i kwercetynę (cenny składnik bioaktywny), a po wysuszeniu mogą posłużyć jako składnik do herbaty owocowej lub jako naturalny zagęstnik do sosów. Gniazda nasienne nie nadają się do jedzenia ze względu na zawartość amigdaliny, ale po fermentacji mogą stać się bazą do naturalnego octu jabłkowego.

Jabłko to codzienność, która nie przestaje być niezwykłą.



ODMIANY JABŁONI HODOWLI IO-PIB

‘FREE REDSTAR’

- **Rodowód:** nieznany, klon otrzymany z nasion pochodzących z USA
- **Owoce:** średniej wielkości, kuliste, na prawie całej powierzchni pokryte ciemnoczerwonym rumieńcem
- **Pora dojrzewania:** połowa września
- **Plenność:** wysoka, owocuje corocznie
- **Przydatność:** owoce deserowe, smaczne
- **Odporność na patogeny:** odporna na parcha jabłoni, bardzo mało podatna na mączniaka jabłoni i zarazę ogniową



‘GOLD MILENIUM’

- **Rodowód:** nieznany, klon otrzymany z nasion pochodzących z USA
- **Owoce:** średniej wielkości do dużych, kuliste, zielone lub żółte, na małej powierzchni często pokryte rozmytym, jasnoróżowym rumieńcem
- **Pora dojrzewania:** trzecia dekada sierpnia
- **Plenność:** wysoka, tendencja do przemiennej owocowania
- **Przydatność:** owoce deserowe i na przetwory (soki, kompoty, susz), bardzo smaczne
- **Odporność na patogeny:** odporna na parcha jabłoni, mało podatna na mączniaka jabłoni, średnio podatna na zarazę ogniową



‘MELFREE’

- **Rodowód:** ‘Melrose’ x ‘Freedom’
- **Owoce:** duże, stożkowate, pokryte czerwonym, jednolitym, paskowanym rumieńcem
- **Pora dojrzewania:** połowa września
- **Plenność:** wysoka, owocuje corocznie, wykazuje dużą zdolność samodzielnego regulowania owocowania (bez konieczności przerzedzania zawiązków)
- **Przydatność:** owoce deserowe, bardzo smaczne
- **Odporność na patogeny:** odporna na parcha jabłoni, mało podatna na mączniaka jabłoni, średnio podatna na zarazę ogniwą



‘LIGOL’

- **Rodowód:** ‘Linda’ x ‘Golden Delicious’
- **Owoce:** duże do bardzo dużych, kulisto-stożkowate, pokryte intensywnym, rozmytym rumieńcem o karminowym zabarwieniu
- **Pora dojrzewania:** pierwsza dekada października
- **Plenność:** wysoka, owocuje corocznie, wymaga przerzedzania zawiązków
- **Przydatność:** owoce deserowe, bardzo smaczne
- **Odporność na patogeny:** mało podatna na parcha i mączniaka jabłoni, średnio podatna na zarzę ogniwą



‘LIGOL RED’

- **Rodowód:** mutant krótkopędowy odmiany ‘Ligol’
- **Owoce:** duże do bardzo dużych, kulisto-stożkowate, pokryte w 95% purpurowo-czerwonym, jednolitym rumieńcem
- **Pora dojrzewania:** pierwsza dekada października
- **Plenność:** wysoka, owocuje corocznie, wymaga przerzedzania zawiązków
- **Przydatność:** owoce deserowe, bardzo smaczne
- **Odporność na patogeny:** mało podatna na parcha i mączniaka jabłoni, średnio podatna na zarzę ogniwą



‘LIGOLINA’

- **Rodowód:** ‘Linda’ x ‘Golden Delicious’
- **Owoce:** średniej wielkości do dużych, kulisto-stożkowate, beczułkowate lub cylindryczne, pokryte w dużej części czerwonym, marmurkowym rumieńcem
- **Pora dojrzewania:** pierwsza dekada października
- **Plenność:** wysoka, owocuje corocznie, wymaga przerzedzania zawiązków
- **Przydatność:** owoce deserowe, bardzo smaczne
- **Odporność na patogeny:** mało podatna na parcha i mączniaka jabłoni, średnio podatna na zarzę ogniwą



‘PINK BRAEBURN’

- **Rodowód:** ‘Braeburn’ x ‘Pinova’
- **Owoce:** średniej wielkości do dużych, kulisto-stożkowate, pokryte w dużej części różowoczerwonym rumieńcem
- **Pora dojrzewania:** druga połowa września
- **Plenność:** wysoka, owocuje corocznie
- **Przydatność:** owoce deserowe, bardzo smaczne
- **Odporność na patogeny:** mało podatna na parcha i mączniaka jabłoni, średnio podatna na zarzę ogniwą



‘PINOKIO’

- **Rodowód:** ‘Braeburn’ x ‘Pinova’
- **Owoce:** średniej wielkości do dużych, kulisto-stożkowate, pokryte w dużej części ciemnoczerwonym rumieńcem
- **Pora dojrzewania:** druga połowa września
- **Plenność:** wysoka, owocuje corocznie
- **Przydatność:** owoce deserowe, bardzo smaczne
- **Odporność na patogeny:** mało podatna na parcha jabłoni, średnio podatna na mączniaka jabłoni i zarazę ogniową



‘EARLY SZAMPION’

- **Rodowód:** ‘Gold Milenium’ x ‘Szampion’
- **Owoce:** średniej wielkości do dużych, stożkowate, pokryte w 90-95% rozmytym, jasnoczerwonym rumieńcem
- **Pora dojrzewania:** trzecia dekada sierpnia/początek września
- **Plenność:** wysoka, owocuje corocznie
- **Przydatność:** owoce deserowe, bardzo smaczne
- **Odporność na patogeny:** odporna na parcha jabłoni, bardzo mało podatna na mączniaka jabłoni i zarazę ogniową



‘RED SZAMPION’

- **Rodowód:** ‘Gold Milenium’ x ‘Szampion’
- **Owoce:** średniej wielkości do dużych, stożkowate, pokryte w 85-90% czerwonym rumieńcem
- **Pora dojrzewania:** połowa września
- **Plenność:** wysoka, owocuje corocznie
- **Przydatność:** owoce deserowe, bardzo smaczne
- **Odporność na patogeny:** odporna na parcha jabłoni, bardzo mało podatna na mączniaka jabłoni i zarazę ogniową



‘FREEMAL’

- **Rodowód:** ‘Gold Milenium’ x ‘6518 *Malus floribunda* 821’
- **Owoce:** duże, stożkowate, pokryte w 85% rozmytym, jasnoczerwonym rumieńcem
- **Pora dojrzewania:** druga połowa września
- **Plenność:** wysoka, owocuje corocznie
- **Przydatność:** owoce deserowe, bardzo smaczne
- **Odporność na patogeny:** odporna na parcha jabłoni, mało podatna na mączniaka jabłoni, średnio podatna na zarazę ogniwą



‘RUGOLD’

- **Rodowód:** ‘Rubin’ x ‘Gold Milenium’
- **Owoce:** średniej wielkości do dużych, stożkowate, żółte
- **Pora dojrzewania:** druga połowa września
- **Plenność:** wysoka, owocuje corocznie
- **Przydatność:** owoce deserowe, bardzo smaczne
- **Odporność na patogeny:** odporna na parcha jabłoni, mało podatna na mączniaka jabłoni, podatna na zarazę ogniową



‘GOLDIN’

- **Rodowód:** ‘Rubin’ x ‘Gold Milenium’
- **Owoce:** średniej wielkości do dużych, stożkowate, żółte
- **Pora dojrzewania:** druga połowa września
- **Plenność:** wysoka, owocuje corocznie
- **Przydatność:** owoce deserowe, bardzo smaczne
- **Odporność na patogeny:** odporna na parcha jabłoni, mało podatna na mączniaka jabłoni, podatna na zarazę ogniwą



‘MELPAZ’

- **Rodowód:** ‘Melfree’ x ‘Topaz’
- **Owoce:** średniej wielkości do dużych, stożkowate, pokryte ciemnoczerwonym, paskowanym rumieńcem
- **Pora dojrzewania:** druga połowa września
- **Plenność:** wysoka, owocuje corocznie
- **Przydatność:** owoce deserowe, bardzo smaczne
- **Odporność na patogeny:** odporna na parcha jabłoni, mało podatna na mączniaka jabłoni, podatna na zarazę ogniową



‘WARS’

- **Rodowód:** ‘Sawa’ x ‘Rubin’
- **Owoce:** duże, stożkowate, pokryte ciemnoczerwonym rumieńcem
- **Pora dojrzewania:** druga połowa września
- **Plenność:** wysoka, owocuje corocznie
- **Przydatność:** owoce deserowe, bardzo smaczne
- **Odporność na patogeny:** odporna na parcha jabłoni, mało podatna na mączniaka jabłoni, średnio podatna na zarazę ogniwą



Źródła

<https://beszamel.se.pl/porady/jak-zrobic/jablko-poznaj-jego-historie-skad-pochodza-jablka-aa-Yqsy-MmdB-E8R9.html>

<https://puffins.co/15-ciekawostek-jablkach-czy-znasz-je-wszystkie/>

<https://pysznieczyprzepysznie.pl/jablka-na-1000-sposobow/>

<https://www.gov.pl/web/rolnictwo/jablka>

<https://www.inhort.pl/instytut/historia-instytutu/>

https://www.pieniazek.com/download/Pamietnik_Sadownika_Szczepan_Pieniazek.pdf

<https://www.refal.eu/warto-wiedziec/tysiace-lat-historii-jablka>