

## Vårt älskade äpple.

Nu är det höst och livsmedelsbutikerna är fyllda med härliga svenska äpplen och tidningarna översållade med bakverk och rätter som innehåller den omtyckta frukten. Men äpplen har under historien även varit en symbol för makt och haft en avgörande roll i vetenskapen. folk o folk har här samlat lite olika historier och anekdoter förknippade med äpplen.



## Äpplen och historia

I Norden omnämns äpplen för första gången i Snorre Sturlassons Edda, som sammanställdes cirka 1220. Många av de svenska äppelsorterna är mycket gamla och odlades ofta vid de medeltida klostren. På 1500-talet tillverkades det äppelvin i Norden, i klostren förekom äppelmust och äppelmos var festmat i borgerliga kretsar. Bönder och ståndslösa var dock länge ointresserade av äpplen eftersom det ända in på 1700-talet ansågs att frukt var skadligt för magen.

# Äpple som maktsymbol



Ett riksäpple är ett klot med ett band runt om och ett band över övre halvan samt prytt med ett kors. Det har använts av härskare sedan tidig medeltid och kan härledas från de glober som de romerska kejsarna använde för att visa sitt världsherradöme. I Sverige ingår riksäpplet i de fem så kallade riksregalierna. Regalier är olika typer av symboler och tecken som används för att utmärka en bärarens rang, ämbete eller funktion och används vid högtider såsom bröllop, dop och begravningar. De övriga riksregalierna är nyckel, spira, svärd och krona.

Bilden visar Karl IX begravningsregalier, vilka finns att se i Strängnäs domkyrka.

## Äpple och hälsa

Ett äpple om dagen håller doktorn borta.

Det gamla ordspråket talar sanning. Det finns ett otal hälsofördelar med att äta äpplen. Här följer några av dem:

- Äpplen innehåller rikligt med antioxidanter samt pektin, som hjälper till att bekämpa de skadliga effekterna av fria radikaler samt stimulerar din kroppens naturliga avgiftning.
- Äpplen innehåller en flavonoiden fisetin, vilken är antiinflammatorisk.
- Äpplen har höga halter av kalium och är därför vätskedrivande och kan bekämpa ödem.
- Äpplen stimulerar salivproduktionen, vilket minskar bakterierna i munnen som i sin tur kan orsaka tandlossning och andra problem.
- Det höga innehållet av olösliga fibrer i äppelskalet främja tarmrörelserna och motverkar förstoppning.
- De olösliga fibrerna hjälper också till att minska blodsockernivåerna hos patienter som är i riskzonen för typ 2-diabetes.
- Livsmedel med fibrer kan också bidra till att förebygga Parkinsons sjukdom.
- Äpplen är bra för hjärtat. De innehåller naturliga fytochemikalier som neutraliserar de skadliga effekterna av fria radikaler som skadar friska celler och ökar risken för att utveckla hjärtsjukdomar och cancer. Att äta dem med skal är nyttigare än utan, och då ska det naturligtvis vara ekologiska äpplen. En färsk australiensisk undersökning visar att äpplen med skal har en positiv effekt på endotelfunktionen – spänsten i kärlen – och är därför bra mot hjärt-kärlsjukdomar samt stroke.

## Äpple i vetenskapen



Ett av vetenskapens mest kända ögonblick handlar om när Sir Isaac Newton sitter under ett träd och plötsligt får ett äpple i huvudet. Detta ger honom insikten om jordens dragningskraft och får honom att formulera sina teorier om gravitationen. Om han verkligen fick äpplet i huvudet eller om han bara såg det falla tvistar de lärde. Det finns till och med experter som tror att det endast var en anekdot påhittad av Newton. Sant är i alla fall att ett äpple hamnade i centrum för teorierna kring tyngdkraften – en av universums fundamentala krafter.

## Äpple och religion



Enligt myten skapade Gud Edens lustgård – Paradiset – åt Adam och Eva. Det var en vacker plats där det fanns växter och djur. Där växte också Kunskapens träd som var fruktbarande och gav insikt om gott och ont. Adam och Eva var förbjudna att äta av frukterna, men Satan gestaltad som en orm övertalade Eva att äta ett äpple från Kunskapens träd. Hon bjöd också Adam och båda fick då lärdom om att de inte var bra att visa sig nakna och försökte gömma sig för varandra. Gud förstod att de hade brutit mot förbudet och förvisade dem en gång för alla från Paradiset.



# Äpplen i konstverk



Sista helgen i september varje år hålls en Äppelmarknad i Kivik på Österlen. Det är en årlig skördefest med äpplet i centrum som lockar mellan 20 000 och 25 000 besökare. Under marknaden finns möjlighet att provsmaka och köpa äpplen, must och andra äppelprodukter, lyssna på, köpa svenskt konsthantverk med mera.

Höjdpunkterna är när årets äppeltavla ska avtäckas, som har utformats veckorna innan under stort hemlighetsmakeri.

2019-års tavla är skapad av Emma Karp Lundström och hon menar att den ska upplevas som om vi ligger i gräset under ett äppelträd och tittar upp mot himlen genom grenarna. Tavlan är cirka 108 kvm (som en stor trerumslägenhet) och består av cirka 35 000 äpplen av åtta olika sorter som sätts upp på 70 000 spikar. Den väger cirka 3 ton.

## Dryckesnyheter med äpple:



### Blossa Hantverksglögg 2019 Äpple Vanilj

35,00 kr

---

Blossa Hantverksglögg 2019 Äpple Vanilj har en frisk äppelsmak i fin balans med Blossas lagrade kryddblandning. Smaken är mild med inslag av kryddnejlika och en mjuk sötma från vaniljen.



### O.P. Anderson Petronella Julsnaps

Systembolagsnummer: 40596

149,00 kr

---

Frisk och julig smak av äpple, pomerans och sherry med en tydlig kryddighet av kummin och toner av anis och fänkål. Fyllig rund och frisk smak med en liten fatkaraktär.



## Blossa Äppelglögg

Systembolagsnummer: 91147

129,00 kr

---

Blossa Äppelglögg är baserad på äppelvin som kryddats med Blossas traditionella Muscatelvin. Vi har spetsat den med finaste Calvados och sötat den med en kombination av äppeljuice och socker. Kryddningen kommer från Blossas traditionella glöggkryddor med en liten touch av Ceylonkanel.