# Äpple

Varifrån äpplet kommer, eller när man började äta det är okänt. Det finns dock bevis för att ympning av äpplen har skett i minst 2000 år. De äldsta bevarade sortbeskrivningarna av äpple i Europa skrevs år 1204 i ett brittiskt kloster.[3] Européer förde med sig äpplet till sina kolonier, såsom Australien och Amerika.[4]

I Sverige har man hittat ett förkolnat äpple vid utgrävningar i Alvastra nära Omberg i Östergötland som är daterat till 2500 år f.Kr. Under vikingatiden åt man också mycket äpple.[3] I Cajsa Wargs kokbok från 1755 finns det ett recept på skånsk äppelkaka med äppelmos.[5]

Man äter oftast inte kärnhuset, det så kallade äppelskruttet eller äppelskrotten.[6] Det finns ca 7000 äppelsorter i världen[*källa behövs*]. Äpplen har länge ansetts vara nyttiga. I Storbritannien lyder ett gammalt talesätt *An apple a day keeps the doctor away* (svenska: Ett äpple om dagen håller doktorn borta). Även tillägget "And ten a day gives you a tooth decay" (Och tio om dagen ger dig hål i tänderna) förekommer. Under 1950-talet myntades i Sverige begreppet *Tänderna borsta var morgon och kväll - ät gärna ett äpple men ej karamell.* Äpplen, framförallt äppelskalet, innehåller flavonoider, kalium och rikligt med C-vitamin.[7]

Redan i skrifter från Babylon som skapades 800 år före Kristus betecknas äpplet som medicinalväxt. Samma gäller för avhandlingar från medeltiden. De äpplesorter som användes vid dessa tider hade troligtvis en annan smak än dagens äpplesorter, de var oftast syrligare, grövre och hade större mängd garvsyra. Ibland går det inte att avslöja vad de gamla skrifterna syftade på. Men som exempel kan nämnas att äpple med skal är ett laxermedel och kan döda vissa skadliga bakterier.

Wikipedias text är tillgänglig under licensen Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported. För bilder, se respektive bildsida (klicka på bilden). Se vidare Wikipedia:Upphovsrätt och användarvillkor.