

Sebiji epal, hidup sihat

Variasi buah dari negara sejuk boleh dimakan mentah atau dijadikan adunan dalam hidangan

B.H 30/11/07 M/S 10

Oleh Nur Farhatul Aishati Azharie

PERNAHKAH anda mendengar pepatah Inggeris berbunyi 'satu epal sehari menjauhkan doktor'? Ini bukan lagi menjadi satu pepatah, malah ia satu fakta yang benar. Banyak kajian disediakan untuk membuktikan bahawa pepatah berkenaan adalah benar dan sebiji epal sehari akan mengekalkan kesihatan seseorang.

Epal jenama Washington kembali pada musim baru dan membawakan pilihan yang menyelerakan, menyihatkan serta ranggup dan enak dalam pelbagai rasa dan warna selain kegemaran ramai seperti Red Delicious dan Granny Smith.

Apakah yang membuatkan Epal Washington ini lebih ranggup dan enak?

Epal ini ditanam khas di ladang epal di kaki bukit timur Gunung Cascade di Washington dan epal ini disiram khas dengan air bersih berair.

Oleh kerana sebiji epal mengandungi 80 peratus air, ini adalah aspek yang penting untuk menjadikan Epal Washington berkhasiat dan menyegarkan.

Memastikan ia kekal ranggup hingga ke gigitan terakhir, pihak Epal Washington akan membasuh epal yang dipetik serta mengembalikan semula lapisan seperti lilin menggunakan bahan semula jadi seperti lilin dan carnauba yang akan membuat epal itu ranggup dan juga lembap.

Epal Washington boleh didapati dalam sembilan pilihan menarik seperti Red Delicious, Golden Delicious, Granny Smith, Gala, Fuji, Braeburn, Cameo, Jonagold dan Cripps Pink. Epal ini semuanya mempunyai perbezaan di antara satu sama lain dari segi warna, saiz, bentuk dan rasa. Ada beberapa epal yang sesuai untuk dimakan segar dan juga sesuai dibakar untuk membuat pelbagai jenis resipi, membuat minuman segar, membeku atau boleh digunakan

dalam masakan cara goreng, salad atau sos.

Red Delicious berbentuk hati dan ia menjadi pilihan yang paling dikenali ramai. Epal klasik ini berwarna merah hati dan mempunyai rasa yang manis. Ia juga ranggup dan boleh didapati pada apa jua musim.

Granny Smith adalah satu jenis epal yang amat digemari mereka yang sudah berumur atau mereka yang menjaga badan. Granny Smith berwarna hijau dan ia mempunyai rasa yang sedikit masam dan tidak begitu manis. Granny Smith amat sesuai dijadikan pai epal dan seperti Red Delicious, ia juga boleh didapati pada apa jua musim.

Epal Gala adalah sebiji epal yang berwarna merah yang di atasnya jalur berwarna keorenan merah jambu dengan warna dasarnya kuning. Ia ranggup, mempunyai bau yang manis dan ia epal yang menjadi pilihan ramai. Epal Gala ini terhad dan hanya boleh didapati pada bulan Ogos hingga Jun.

Epal Fuji amat dikenali ramai dan seringkali menjadi pilihan bagi mereka yang sukakan epal yang bersaiz lebih besar daripada biasa dan ia boleh didapati seluruh tahun. Epal besar Fuji ini boleh didapati dari kekuningan hijau dengan sorotan berwarna merah hinggalah warnanya merah betul.

Golden Delicious atau lebih dikenali sebagai Washington Golden mempunyai kulit yang berwarna kuning pucat. Rasanya lebih kepada keserdahanaan dan ia juga manis. Kulit epal Golden Delicious ini juga boleh bertahan dari menjadi warna coklat jadi ia amat sesuai bagi campuran salad.

Epal ranggup yang penuh jus ini mempunyai rasa yang kaya termasuk rasa masam digandingkan bersama perisa yang seperti dibubuh rempah. Namanya Braeburn. Ia berwarna kuning tapi diliputi dengan warna



BUKA SELERA: Pelbagai cara menghidangkan epal.

oren hingga merah selama prosesnya pembesarannya.

Cameo juga epal yang amat ranggup, berwarna merah dan boleh mengekalkan teksturnya bagi masa yang lebih lama daripada epal yang lain.

Epal yang berbentuk seolah sempurna bulat pula dinamakan Jonagold. Ia mempunyai rasa unik masam berperisa madu yang ranggup dan penuh dengan jus. Epal ini juga digunakan ramai bagi membuat pai epal.

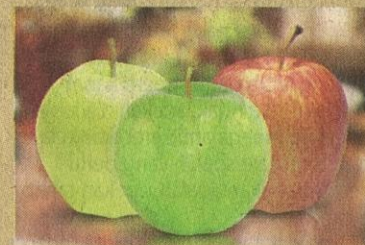
Warnanya lebih kepada merah jambu, Cripps Pink mempunyai rasa yang masam seolah buah oren yang manis. Pembakar atau penjual roti memberikan epal ini markah yang tinggi bagi mereka yang gemari buah epal. Cripps Pink adalah epal yang terakhir yang boleh di peroleh dalam setahun kerana ia hanya boleh didapati pada bulan November.

Variasi epal Washington ini boleh didapati dari mana-mana pasaraya seluruh Malaysia dari pertengahan bulan Oktober.

FAKTA

Epal

- 1) Sebiji buah epal membekalkan 5 gram fiber.
- 2) Mengandungi anti oxida yang boleh mengurangkan lagi risiko penyakit jantung dan kanser.
- 3) Membantu dengan kesihatan paru-paru dengan mengekalkan membran paru-paru sihat.
- 4) Membantu dengan kesihatan tulang badan dengan campuran boron iaitu mineral penting bagi tulang badan.
- 5) Membantu dengan kesihatan seluruh sistem kardio-vascular by mengekalkan tahap kolesterol



darah yang sihat.

- 6) Memperbaiki fungsi usus perut.
- 7) Membantu mengekalkan berat badan yang sihat.
- 8) Paling penting, jangan lupa, bila memilih buah epal, hanya pilih yang kulitnya berkilat kerana ia tidak akan cepat busuk.