



В яблочко!

За окном сентябрь, и погода в последние дни не прибавляет нам оптимизма. Отголоски урагана «Катя», дожди и мрачное серое небо навевают меланхолию и грозят унылой осенней хандрой. Мы постепенно привыкаем к перспективе суровых реалий грядущей зимы. Однако прошедший дачный сезон не только одарил нас теплом и солнцем, но и оставил на память о себе щедрый урожай ягод, овощей и фруктов. И если о клубнике и смородине сохранились лишь приятные воспоминания и несколько заветных баночек, то яблочная пора сейчас, в сентябре, в самом разгаре. Кто-то с утра до вечера варит варенье и «крутит» компоты, кто-то настойчиво пристраивает излишки друзьям и родственникам, а кто-то, растерявшись от яблочного изобилия, с болью в сердце ведрами носит спелые плоды к компостной куче, совершая, между прочим, огромную ошибку.

Почему, спросите вы? Ответ прост: яблоко с полным правом считается одним из самых полезных фруктов из всех существующих. Не зря русская пословица «лук от семи недуг» имеет в английском языке «яблочный» аналог – «An apple a day keeps the doctor away» (буквально: «Одно яблоко в день – и врач не нужен»).

Попробуем разобраться в полезных свойствах этого, казалось бы, привычного для нас фрукта.

И печат, и радуют

Плод яблони – яблоко, без сомнения, один из самых любимых фруктов у многих людей. О полезных свойствах этого плода знают все без исключения. Однако яблоко не только самый популярный, демократичный и любимый фрукт в мире, а также – необыкновенно целебный. Еще Гиппократ прописывал яблоки против кишечных заболеваний, хворей сердца и почек. Да и в рукописях, обнаруженных в египетских пирамидах и гробницах, восхваляются их лечебные свойства.

Яблоки содержат витамин С, который, как известно, весьма полезен для иммунной системы организма. Ослабление иммунитета выражается, в частности, в предрасположенности к простудным и вирусным заболеваниям. В яблоках так же содержатся флавоноиды, известные своими антиоксидантными свойствами. Они помогают предотвращать сердечно-сосудистые заболевания. Яблоки – низкокалорийный продукт. Обычное яблоко среднего размера содержит не более 70-100 калорий. Организм просит шоколадку или конфету? Съешьте яблоко! Таким образом, вы удовлетворите потребность организма в сахаре при минимальном количестве калорий. Постоянное употребление яблок в пищу помогает предотвращать появление различных видов раковых заболеваний, таких как, к примеру, рак груди, простатит и т.д. Содержащиеся в яблоках фенолы оказывают двойной эффект на уровень холестерина в крови, одновременно уменьшая количество так называемого «плохого» холестерина и повышая уровень «хорошего». Яблочный сок нейтрализует те бактерии ротовой полости, которые способствуют разрушению зубной эмали и структуры зубов. Поэтому не стесняйтесь после каждого приема пищи почистить зубы и/или съесть вкусное яблоко. Содержащиеся в яблоках фитонутриенты предотвращают такие нейродегенеративные заболевания головного мозга, как болезнь Паркинсона и болезнь Альцгеймера.

Здоровые легкие – это так просто! Исследование, проведенное Ноттингемским научно-исследовательским институтом, показало, что еженедельное употребление 5 яблок способствует снижению уровня респираторных заболеваний (включая астму).

Кроме всего прочего, на свете существует столько разнообразных сортов яблок, что можно с легкостью утверждать: яблоко – это фрукт на любой вкус. Был даже создан так называемый яблочный календарь, благодаря которому в течение всего года, в любой месяц, к столу могут поступать свежие яблоки, поскольку ранние сорта поспевают уже в июне, а поздние хранятся до мая.

Вкусные истории

Итак, в пользу яблок мы убедились и решили съедать минимум 5 яблок в неделю. Но что же делать с богатым урожаем? Самое время побаловать себя и близких блюдами из яблок. Предлагаем вашему вниманию несколько рецептов.

Пюре «Неженка»

Это безумно вкусное пюре, его можно использовать как начинку в пироги или блинчики и даже как прослойку в торттики. А можно есть просто так – наслаждение!

Понадобится 5 кг яблок, 1 банка сгущенного молока, 0,5 стакана сахара, 1 стакан воды.

Яблоки помыть, очистить их от кожуры, удалить сердцевину и затем порезать кусочками.

На дно посуды, в которой будете варить пюре, влить воду (желательно взять кастрюлю с толстым дном, чтобы пюре не пригорело), уложить яблоки, накрыть крышкой и варить на медленном огне, пока яблоки не станут очень мягкими (примерно, минут 30). Затем выключить огонь и тщательно размять яблоки в пюре, можно погружным

блендером, а можно просто толкушкой.

Затем в яблочное пюре всыпать сахар, перемешать и довести до кипения, влить сгущенное молоко, размешать, довести до кипения и варить, помешивая, 5 минут (следите чтобы пюре не пригорело!).

Затем готовое пюре разложить по стерильным баночкам и закупорить прокипяченными крышками. Перевернуть, укутать и оставить так баночки до остывания.

«Цветаевский» яблочный пирог

Для теста: 1,5 ст. муки, 0,5 ст. сметаны, 150 г растопленного сливочного масла или маргарина, 0,5 ч.л соды, погашенной укусом (я всегда делаю с разрыхлителем).

Замесить тесто и убрать в холодильник на время, пока делаем крем и начинку.

Крем: 1 ст. сметаны (я беру 15%), 1 яйцо, 1 ст. сахара, 2 ст.л муки. Все взбить миксером или просто вилочкой, или венчиком.

Далее 1 кг яблок очистить от шкурки и нарезать очень тонко ножом для картофеля. Я просто натираю яблоки на терке для картофельных чипсов. В форму диаметром 26 см руками выложить тесто, делая бортики. На тесто равномерно выложить все натертые яблоки и залить их подготовленным кремом. Печь около 50 мин. при температуре 180 градусов. Пирог вкусен в любом виде, но, когда он из холодильника – это нечто!!!

Приятного чаепития!

«Королевское» варенье из яблок и апельсинов

Варенье из яблок любят все. А что если к привычному с детства вкусу добавить немного средиземноморской экзотики? Впрочем, апельсины для нас давно уже не экзотика, а привычный с детства вкус...

На 2 кг яблок берем 2 апельсина и 1 кг сахара.

Яблоки помыть, очистить от кожуры и семян, порезать кубиками. Апельсины хорошо помыть, пропустить через мясорубку вместе с кожурой (семена удалить). Всё сложить в таз или кастрюльку, засыпать сахаром. Варить при слабом кипении примерно 50 мин., время от времени помешивая. Яблоки должны стать прозрачными, а сироп «тяжело» стекать с ложки.

Такое варенье имеет потрясающий солнечный цвет и очень приятный вкус. Отлично выглядит как дополнение к творожным десертам.

Яблонево царство

Яблоня – одно из древнейших плодовых деревьев, известное свыше 4 тысяч лет. Родиной растения считается Малая Азия, откуда несколько тысяч лет назад его перевезли в Палестину, а затем в Египет, Древнюю Грецию и Рим. Египетские фараоны имели большие фруктовые сады и ежедневно жертвовали храмам по корзине яблок, древнеримские патриции славились умением выращивать яблони.

В Средние века каждый кельтский клан в Ирландии имел свою священную яблоню, под которой устраивались языческие праздники.

Земли древних славян путешественники называли Яблоневым царством. В сохранившихся летописях особенно отмечается сад при Киево-Печерском монастыре, заложенный в годы правления Ярослава Мудрого. А при Петре I редчайшие сорта яблонь из Швеции украсили Летний сад Санкт-Петербурга.

Без яблок трудно представить себе кухню славянских и других европейских народов. Но не только гастрономия обязана этим фруктам разнообразием и полезностью. Яблочная тематика тесно связана с культурными традициями, фольклором и искусством многих народов мира.

Многоликий символ

Такое простое и знакомое, на первый взгляд, яблоко представляет собой достаточно противоречивый символ в истории культуры. Если разрезать яблоко «по экватору», можно увидеть почти совершенную пентаграмму, и каждый луч звезды будет содержать семя. Каждое из этих пяти семян содержит собственную символику, собственное отражение духовных аспектов пентакля – пять состояний от рождения до смерти, а затем новое рождение.

В геральдике яблоко является символом мира. Один из знаков власти монарха — держава, «державное яблоко», в отличие от скипетра — символа войны. Яблоко также является частью многих государственных гербов – в настоящее время их насчитывается около 80.

В греческой мифологии яблоку, как представителю растительного мира, отведена особая роль. Двенадцатый подвиг Геракла, связанный с банальным обворовыванием сада Гесперид, покорение независимой красавицы-охотницы Аталанты, которой во время состязаний находчивый жених бросал под ноги золотые яблоки, гла-

мурная тусовка древнегреческих богинь-звезд с участием простого смертного Париса, приведшая к троянской войне – все из-за яблока! Яблоня считается священным деревом бога Аполлона, имя которого происходит от того же корня, что и современное английское слово apple.

В библейской мифологии яблоко олицетворяет искушение, падение человека и его спасение. Со средних веков оно символизирует запретный плод. Яблоко дало знание и привело к греху. Оно было заведомо запретным плодом, но Ева дерзнула и не только сорвала и попробовала сама, но и передала свое «знание» Адаму. Следствием стало изгнание из рая на землю и весь долгий и тяжкий путь человечества.

В «Песне песней» есть такие строчки: «Под яблоней разбудила я тебя: там родила тебя мать твоя, там родила тебя родительница твоя». По древним поверьям яблоки заключают в себе души ещё не рождённых детей.

Древние германцы верили, что яблони пользуются покровительством всех богов, – даже молнии их не трогают, – и поэтому окружали свои жилища яблоневыми садами.

«Каждому хочется жить долго, но никто не желает быть старым», – говорит народная мудрость. Самое распространённое фольклорное средство «излечения» от старости – «золотые» или «молодильные» яблоки. Молодильные яблоки однажды увидел во сне царь из русской сказки и послал за ними трёх сыновей. Не вдаваясь в подробности, можно сделать вывод – в народных эпосах яблоко выступает в качестве символа молодости и мудрости.



Яблоко Ньютона в ванне Архимеда

Всем известна история открытия Исааком Ньютоном закона всемирного тяготения. На самом деле яблоко не падало на умную голову гениального ученого. По словам самого Ньютона, импульсом к размышлениям о тяготении послужило яблоко, упавшее на его глаз в саду. В журнале "Современная физика" (англ. "Contemporary Physics") за 1998 г. англичанин Кизинг, преподаватель Йоркского университета, увлекающийся историей и философией науки, опубликовал статью "История Ньютоновой яблони". Кизинг придерживается мнения, что легендарная яблоня была единственной в садуике Ньютона, и приводит рассказы и рисунки с её изображениями. Легендарное дерево пережило Ньютона почти на сто лет и погибло в 1820 г. во время сильной грозы. Кресло, сделанное из него, хранится в Англии, в частной коллекции.

Благодаря яблокам, Архимед открыл закон гидростатики (закон Архимеда) – ну, помните, на тело, погружённое в жидкость... и так далее. По легенде, он от злости на служанку стал топить яблоки в ванне, так как она не вовремя их принесла, и в процессе этого занятия сделал свое главное открытие.

Яблочные байки

В персидских странах бытует легенда о сорока яблоках. Там считают, что если загадаешь желание, а затем съешь одно за другим сорок плодов, предварительно подув на каждый, – желание непременно сбудется. Но если остановиться на тридцать девятым – все волшебство исчезнет, и на дом обрушатся несчастья.

В эпоху Возрождения яблоко было самым популярным фруктом в Европе. Тогдашние красавицы использовали его мякоть для косметических масок: ведь она отлично очищает поры и делает кожу упругой. Более того, от латинского слова rotum (фрукт) пошло французское слово rotme – яблоко, а от него – известное каждой девушке слово "помада"!

В XVII веке удивительный фрукт пересек океан и покорила Америку. Со временем он стал в Америке столь популярным, что, торгуя им, юный Рокфеллер составил себе целое состояние, а учредители компьютерной фирмы "Apple Macintosh" основали одну из самых успешных и прибыльных индустрий в мире.

В России тоже существовало одно поверье, связанное с яблоками. До наступления праздника Преображения Господня, Яблочного Спаса, яблоки есть не разрешалось. Сейчас, правда, объясняют это тем, что в нашем климате не было скороспелых сортов, и если нетерпеливые граждане будут срывать плоды раньше времени, то до периода зрелости ни одного яблочка и не останется.

Агата Кристи писала свои шедевры, неторопливо пожевывая моченые яблоки. Однако двоюродному брату писательницы повезло значительно меньше. Он был фермером, отцом семейства и просто замечательным человеком. Но однажды осенью его завалило спелыми яблоками насмерть.

Подготовила Светлана ЗАВАДСКАЯ