Автор: admin
21.09.2013 13:35 -

О яблоки! Что может быть прекрасней вас?

Дикая яблоня была известна человеку раньше всех плодовых деревьев, а культивировать её начали в Малой Азии. Оттуда яблоня была завезена в Египет и Палестину, позднее – в древнюю Грецию и Рим.

Ещё за два века до нашей эры разводили более 25 сортов яблони. Сейчас ботанический род яблони включает около 50 видов, распространённых в Северном полушарии.

Широкое распространение яблоня получила благодаря её повышенной способности к биологической адаптации и большому хозяйственному значению. В сравнении с другими видами плодовых деревьев, яблоня отличается высокой урожайностью, её плоды хорошо переносят транспортировку и могут долго храниться. Эти качества и высокая питательная ценность яблок снискали им славу самого широко потребляемого в мире фрукта.

Когда мы пробуем яблоко, то нас прежде всего интересует вкус и аромат, потому что все мы со школьной скамьи вынесли убеждение, что все фрукты богаты витаминами, кислотами, сахарами, макро- и микроэлементами. Все это в полном объёме, включая дубильные вещества, эфирные масла, пектины, серосодержащие вещества и другие составляющие входит в химический состав плодов яблони. А как гласит известная пословица: «Съедай по яблоку в день и не понадобиться вызывать врача».

Особую ценность представляют пектиновые вещества. Они способствуют заживлению язвенных поражений желудка и кишечника, осаждают ионы тяжёлых металлов и таким образом нейтрализируют и способствуют удалению из организма человека некоторых ядов, в том числе и токсических веществ, образующихся в кишечнике в результате жизнедеятельности гнилостных микроорганизмов.

Давно известен терапевтический эффект, оказываемый яблочными пектинами при лечении некоторых заболеваний детей. Серьёзную роль играют пектины и в профилактике атеросклероза.

Яблоки и яблочный сок – доступный источник усвояемого железа, количество которого в среднем составляет 2,5 мг на 100 г продукта.

Врачи давно заметили, что чем меньше человек потребляет растительной пищи, тем чаще он болеет, особенно зимой и весной, когда витаминов маловато. Ведь известно, что при хранении яблок их витаминность снижается, у летних сортов – быстрее, у осенних и зимних – медленнее.

Выручают заготовленные впрок маринады, варенья, компоты и т.д.. Но делать их надо умело, иначе витамины разрушаются. Если, например, варенье из яблок варить долго, то можно потерять почти половину аскорбиновой кислоты, а если оно к тому же приобретает коричневый цвет, то значит, в нём не осталось и витамина Р.

Поэтому из всех способов варки лучшими, с точки зрения медиков, можно считать те, когда варенье варится с перерывами и находится на огне в общей сложности не более 35-40 минут. Если в варенье хорошо сохранились витамины, оно имеет светлую чистую окраску.

Витамин Р, обладающий антисклеротическими свойствами, сохранится в яблочном соке только в том случае, если сок отжать из свежих яблок, а потом сразу же прогреть, чтобы уничтожить ферменты, разрушающие этот витамин.

В маринованных яблоках витамины сохраняются ничуть не хуже, чем в других заготовках. Но тем, у кого больны желудок, печень или почки, есть их надо осторожно.

Хорошо сохраняются витамины в сушёных фруктах, особенно в кислых. Но кислым легко сделать любой сорт яблок, если перед сушкой дольки на некоторое время погрузить в слабый (5%-й) раствор лимонной кислоты.
Благодаря этой несложной процедуре, удаётся намного увеличить сохранность витамина С. Что касается витамина Р, то на его содержании сушка существенным образом не сказывается, если она ведётся при температуре не выше 65 градусов.

Одной из заготовок, легкой в исполнении и хранящейся относительно долго, является **яблочная пастила**
. Для её приготовления кисло-сладкие или кислые яблоки пекут в духовке, затем перетирают через сито или дуршлаг. К полученной массе неплохо прибавить немного лимонного сока.

Затем эту яблочную массу взбивают до побеления (40-50 минут), после чего добавляют сахар (на 1 кг массы 2,5 стакана сахара) и взбивают ещё 15-20 минут. Сбитое пюре раскладывают слоем 2-3 см на ситах, выстланных бумагой и обсыпанных слегка сахарной пудрой, затем запекают в духовом шкафу при 50 градусах.
Через 4-5 часов пласт режут на куски и вновь сушат 2-3 часа. После этого пастилу перекладывают на другие решета (корочкой вниз) и окончательно досушивают.

Можно из яблок приготовить прекрасный **яблочный сыр.** К протёртому яблочному пюре (1 кг) добавляют 500 г мёда и 250 г сахара, гвоздику, мускатный орех и лимонный сок по вкусу. Массу уваривают, до отслаивания от дна и стенок посуды. Чтобы масса не подгорела, кастрюлю ставят в большую по размеру с водой, то есть уваривание проводят на водяной бане. Затем кусок плотного полотна смачивают в воде, расстилают на решете, выкладывают массу и помещают под гнёт до вытекания сока, после чего ставят в теплый духовой шкаф до запекания корочки. Хранить продукт можно без упаковки.

Делают из яблок повидло, желе, мармелад, конфитюр, сироп, джем и сидр. Яблоки также консервируют и мочат. Список способов переработки яблок можно продолжать до бесконечности, но наиболее ценной и предпочтительной остаётся аксиома: свежие яблоки наилучшим образом удовлетворяют все потребности организма человека в питательных веществах.

Будьте здоровы и не забывайте о плодах Земли.

Автор - **Олег Дубовецкий**
Источник