

Все об обычном АБРИКОСЕ

...похудеть, очистить организм от шлаков и нормализовать обмен веществ.

Вы сможете решить свои проблемы, всего-навсего лакомясь этим замечательным фруктом.

Annotation

Вероятно, нет такого человека, который не хотел бы вкусно покушать и при этом еще похудеть, очистить организм от шлаков и нормализовать обмен веществ. Заодно неплохо было бы пополнить «витаминный запас», улучшить цвет лица, избавиться от шелушения, угревой сыпи и воспаления кожи.

Все это возможно благодаря абрикосу. Да-да, не удивляйтесь! Вы сможете решить свои проблемы, всего-навсего лакомясь этим замечательным фруктом. Запеканки и зефиры, муссы и джемы, салаты и кремы, торты и пирожные, коктейли и даже наливки - такое изобилие блюд и напитков обогатит и разнообразит ваш стол. И все это богатство станет вашим, как только вы откроете книгу «Все об обычном абрикосе».

-
- [Иван Дубровин](#)
 - [ВВЕДЕНИЕ](#)
 -
 - [ОБЗОРНАЯ ГЛАВА. АБРИКОС – КТО ОН И ОТКУДА?](#)
 -
 - [ГЛАВА II. ОЧЕНЬ ВКУСНАЯ ДИЕТА](#)
 -
 - [ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ](#)
 -
 - [ЗАПЕКАНКИ, СЫРНИКИ, ПУДИНГИ](#)
 -
 - [МУССЫ И ЖЕЛЕ](#)
 -
 - [ГЛАВА III. РАДОСТЬ СЛАДКОЕЖКИ](#)
 - [ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМЫ, ПОВИДЛО](#)
 -
 - [КРЕМЫ](#)
 -
 - [ПЕЧЕНЬЕ](#)
 -

- [ТОРТЫ](#)
 -
 - [ПИРОГИ, ПИРОЖКИ](#)
 -
 - [ГЛАВА IV. АБРИКОСОВЫЕ НАПИТКИ](#)
 -
 - [ГЛАВА V. АБРИКОСЫ В КОСМЕТИКЕ](#)
 - [УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА](#)
 -
 - [МАСКИ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ](#)
 -
 - [МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ](#)
 -
 - [МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ](#)
 -
 - [ГЛАВА VI. ТОЛЬКО ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ](#)
 -
 - [ЗАКЛЮЧЕНИЕ](#)
 -
-

Иван Дубровин

Все об обычном абрикосе

ВВЕДЕНИЕ

Вкусные и ароматные плоды абрикосового дерева издавна привлекали внимание своими необычными свойствами, и наши предки сумели найти им самое разнообразное применение.

Европейцы долгое время не знали о существовании абрикоса, но плоды его все-таки попадали на рынки средневековой Франции и Англии, где они ценились исключительно высоко за свои выдающиеся вкусовые качества.

Король Карл I, впервые отведав абрикос, был столь восхищен его вкусом и ароматом, что приказал доставлять абрикосы исключительно к монаршему столу, обязав всех шкиперов и торговцев продавать эти плоды только на придворную кухню и наложил запрет на свободную торговлю абрикосами. По всей видимости, эта и другие оригинальные черты характера Карла и помогли ему закончить свои дни в обществе палача.

В Европе абрикос был известен как армянская яблоня, так как именно из Армении он попал в другие страны Старого Света. Россия тоже оценила все качества абрикосовых плодов, и русские начали выращивать эти невысокие деревца в своих садах. Применять абрикос в качестве лекарственного средства начали в России еще при царе Иване III, который являлся предшественником Иоанна Грозного.

Интересно, что страдающий жуткими головными болями царь Иоанн Васильевич применял для своего лечения также и абрикос. Впрочем, на фоне проводимых им «лечебных мероприятий», в частности, во время приступов он постоянно вдыхал пары ртути, снадобья из абрикоса выглядели вполне безобидно.

Сведения об этой культуре имеются также и в византийских хрониках. Лекари, состоявшие на службе у тамошних базилевсов, использовали абрикосы в качестве омолаживающего средства. По их мнению, употребление в пищу плодов абрикоса способствовало восстановлению угасающих сил стареющего организма, и византийские правители регулярно пили абрикосовый сок, надеясь на продление своих дней.

Очень скоро об абрикосе узнал весь мир. Лекарственные средства, которые из него готовили пытливые лекари всех стран, прочно вошли в анналы народной медицины, и в наше время мы не перестаем удивляться их целительной силе.

Теперь и у вас появилась возможность поближе познакомиться с абрикосом. Из нашей книг вы узнаете об использовании абрикоса в медицине, применении в косметологии, о всевозможных блюдах, приготовленных из абрикосов.

ОБЗОРНАЯ ГЛАВА. АБРИКОС – КТО ОН И ОТКУДА?

Все отлично знают небольшое дерево, у которого серовато-бурая растрескивающаяся кора и округлые листья. Дерево это цветет белыми или розовыми цветами и приносит оранжевые круглые плоды с овальной косточкой внутри – ну конечно, это абрикос!

Абрикос распространен во многих регионах, но родина его – Китай, там он был известен еще за 2–3 тысячи лет до нашей эры. Упоминание о нем, как о лекарственном средстве, мы находим уже в медицинских трактатах времен династии Мин, где плодам абрикоса приписывается слабительное и успокаивающее кашель действие. Лекари древнего Египта успешно применяли измельченные косточки абрикоса для лечения потери голоса (ларингита) и слабости кишечной деятельности.

Мастера Древнего Китая умели выделывать из косточек абрикоса изумительной красоты и тонкости изделия – статуэтки и резные игральные кости. В Музее народов Востока хранятся несколько вырезанных из абрикосовых косточек образцов искусства монастырских резчиков, где изображены сложные жанровые сценки, рассмотреть которые возможно лишь под сильным увеличением.

Мастерство восточных резчиков не поддается описанию в маленьких барельефных статуэтках, которые во множестве вырезались прямо на абрикосовых косточках. В наше время такие произведения стали истинной редкостью, так как дошло их до нас немного. Из древесины абрикоса в Японии делали тонкой работы столики для высокопоставленных дам и самое прославленное изделие древнего, да и современного Востока – раскладные женские веера.

Египетские умельцы-ремесленники, славившиеся своими резчиками по слоновой кости, также не обошли своим вниманием абрикос. Археологами были найдены нагрудные украшения в виде бус из украшенных резьбой абрикосовых косточек.

Из них же египтяне делали необычайной красоты браслеты и серьги, которые высоко ценились на рынках Европы. Большинство египетских женщин носили на груди амулеты, которые были сделаны

из высушенных семян абрикоса, покрытых особым лаком, – ему египтянки приписывали магические свойства.

Вообще в культуре Древнего Египта абрикосу придавалось большое значение – как продукту, из которого готовились самые разнообразные сладкие блюда (египетские кулинары той эпохи знали более 600 рецептов таких кушаний), так и сырью для косметических целей. Абрикосовое молочко пришло к нам именно из Египта, где женщины уделяли большое внимание своей внешности и различным средствам по уходу за ней.

Красавицы прибегали к услугам всевозможных ведунов и знахарей, которые снабжали их поистине кошмарными снадобьями самое безобидное из – глаза пустынного варана, сваренные в его собственной крови. Так что косметические составы на основе абрикоса были, можно сказать, передовым шагом в древнеегипетской косметической науке.

Действительно, зрелая мякоть абрикоса, смешанная с маслом и сметаной (этот компонент был добавлен уже в наше время), успешно помогает при преждевременном увядании и сморщивании кожи лица и шеи. Культура Древнего Египта изобилует разнообразными папирусами, в которых перечислены рецепты избавления от морщин, восстановления поврежденного волосяного покрова и возвращения молодости телу. Этот народ весьма щепетильно заботился о своем внешнем виде, здоровье, и, естественно, вниманием пытливых египтян не обойден был чудесный плод абрикоса.

Арабские знахари предлагали женщинам носить на животе пояс, сделанный из круглых косточек абрикоса, покрытых резьбой, имеющей символическое значение. Значение данной резьбы заключалось в том, что знаки на абрикосовых косточках якобы берегли от бесплодия или излечивали страдающую этим недугом женщину при длительном ношении.

Причины такого странного верования арабов, по-видимому, заключаются в том, что наблюдения за ростом и плодovitостью абрикосового дерева заставили их думать о возможном благотворном влиянии семян абрикоса на женскую детородную сферу. К сожалению, до нас не дошли сведения об эффективности таких поясов, но несомненный интерес представляет именно отношение арабских медиков к абрикосовой культуре.

Абрикос известен в народной медицине практически всех азиатских и европейских стран, причем область его применения довольно широка – от лечения заболеваний верхних дыхательных путей до использования его в качестве снотворного средства. Данная область его применения у современных врачей лишь вызывает улыбку, но история народной медицины приводит немало рецептов успокоительных снадобий, в составе которых присутствует абрикос.

В странах Северо-Восточной Азии абрикос стали применять с лечебной целью более четырех тысяч лет назад, Европа же познакомилась с ним незадолго до нашей эры через Грецию и Римскую империю, где абрикос называли армянской яблоней, так как именно из Армении были впервые вывезены его культурные формы.

По массе на съедобную часть абрикоса приходится до 95 процентов целого плода. Химический состав абрикосового сока своеобразен – это органические кислоты, сахара, витамины группы А, В и С, углеводы и пектиновые вещества.

Из 10 видов абрикосовых деревьев в нашей стране можно встретить только 3 дикорастущих вида. Чаще всего абрикос обыкновенный растет как одиночное дерево, но иногда встречаются и негустые рощицы абрикосовых деревьев.

В наше время абрикос хотя и изучен во всех подробностях своего химического состава, но некоторые аспекты его воздействия на организм человека остаются загадкой. Например, сухие абрикосы (курага, урюк, кайса) имеют способность снимать детские судороги. Этот факт был медицински подтвержден во время исследований в Канаде, где ученые выяснили, что определенные вещества, входящие в состав абрикосового сока, могут повышать порог возбудимости двигательных мозговых структур, влияя таким образом на возникновение судорожных реакций у детей.

На Кавказе абрикос считали средством, которое может вылечить эпилепсию – болезнь, известную в те времена под названием «падучая». Конечно, никаким абрикосом эпилепсию не вылечишь – ее и при сегодняшнем уровне медицины лечить так и не научились, но в некоторых случаях абрикосовый сок в большом количестве способен предупреждать возникновение судорожных припадков, так что горцы были не очень далеки от истины, когда поили им своих эпилептиков.

Добывать абрикосовое масло начали в Китае для приготовления медицинских снадобий. Это масло использовалось и в чистом виде для лечения суставных болей и различных воспалительных процессов на коже. Интересно, что в силу сложности его приготовления масло из плодов абрикоса ценилось достаточно высоко и было доступно в то время лишь состоятельным слоям населения.

К услугам лекарей обращались правители и сановники, которым прописывалось абрикосовое масло практически во всех случаях, так как стоило оно недешево и придворным врачам было выгодно использовать его во время лечения. Впрочем, польза от абрикосового масла также была немалой, так что важные китайцы платили не зря, иначе все эскулапы уже давно были бы сварены в этом самом масле.

Из молодых абрикосовых деревьев делались и боевые шесты, искусством владения которыми так славились китайские воины и монахи-буддисты, практиковавшие военные стили борьбы в горных монастырях. Гибкость и прочность, присущие дереву абрикоса, стали поговоркой в Китае еще с давних времен.

В том же Китае было открыто и кроветворное действие плодов абрикоса – их стали применять в процессе лечения малокровия. Сейчас известно, что 100 г свежих абрикосов оказывают такое же воздействие на функции кроветворения, как 40 мг железа или 250 г свежей печени. В процессе лечения анемии той или иной природы всегда исключительно полезно есть плоды абрикоса или пить абрикосовый сок, так как его благотворное действие на кровь проявляется даже в случаях трудноизлечимых заболеваний (лейкемия).

В современной фармакологии абрикосовое масло применяется как основа для производства некоторых медицинских препаратов, в частности, таких средств, как сульфозин и абрифид. По свойствам они сродни персиковому и прекрасно растворяется в тканях нашего организма.

На основе абрикосового масла в Корее приготавливают специальный бальзам для волос, который предупреждает появление перхоти гораздо эффективнее, нежели современные патентованные шампуни. Тайвань славится своими благовонными маслами, часть из которых содержит в своем составе абрикосовое масло высшей очистки, добытое из плодов специально выращиваемых сортов. Эти деревья в период цветения распространяют неповторимый аромат на

большое расстоянии, приготовленное же из их плодов масло является ценнейшим сырьем парфюмерной промышленности.

Однако в истории есть примеры изготовления из абрикосовых косточек и сильнодействующих ядов – особенно славились этим искусством индийские маги, которые могли составить из любых трав самое причудливое и смертоносное зелье. Абрикосовые косточки, содержащие в своем составе вещество амигдалин, которое в кишечнике превращается в синильную кислоту, пользовались у них особой популярностью.

Конечно, приготовление действительно качественного яда – сложный процесс, который состоит из множества этапов, и одними абрикосовыми косточками здесь не обойтись.

Кора абрикосового дерева применялась в Пакистане как вяжущее и противовоспалительное средство при лечении язв ротовой полости и долго не поддающихся заживлению инфицированных ран. Сегодняшние пакистанские ученые выдвинули гипотезу о том, что долгожители этой страны продлевают свой век именно обильным потреблением плодов абрикоса.

У них никогда не отмечается авитаминоз и они не подвержены заболеваниям крови. Абрикос действительно способен предотвратить развитие злокачественных процессов в кроветворных органах, так как сильно повышает выработку красных кровяных телец и стимулирует активность иммунной системы.

В свежих и сушеных абрикосах содержится наибольшее количество калия, поэтому урюк (кайса, курага) очень полезен больным сердечно-сосудистой недостаточностью и с аритмиями. Сушеные абрикосы просто необходимы в период восстановления после перенесенного инфаркта миокарда, так как прекрасно восполняют калиевый дефицит.

Отмечено выраженное нейротропное действие плодов абрикоса – они благотворно влияют на работу клеток головного мозга, улучшая память и намного повышая порог утомляемости. Высокое содержание в абрикосах витаминов А, В, В-15 и витамина С помогает избежать дисбаланса этих веществ в организме в период авитаминоза.

Древнекитайские врачи использовали сок абрикосов для поддержания истощенных больных и включали его в рацион питания

воинов дворцовой стражи, которые должны были соблюдать весьма суровую диету.

Вообще диетологи всего мира сходятся во мнении, что абрикос исключительно благотворно воздействует на процессы пищеварения и обмен веществ в нашем организме. Ежедневное употребление в пищу всего 100 г мякоти абрикосовых плодов обеспечит вам регулярный стул и надолго избавит от газов в кишечнике. Ваше прекрасное самочувствие будет результатом целебного эффекта абрикосовых плодов, которые считались у арабов едва ли не священными.

Ибн-Сина (Авиценна) упоминает абрикос как «средство, способное чрево больное облегчить и силы таинственно вновь воскресить в слабом теле». Авиценна советовал есть абрикосовые плоды при запорах, утомлении, старческой немощи, а также добавлять сок абрикоса в питьевую воду во время длительных переходов. Но не только в трудах Ибн-Сины встречаются рекомендации по лечению абрикосом.

В трактате Одо из Мена «О свойствах трав» абрикос упоминается как средство, снимающее колики в желудке и помогающее при постоянной болезненной отрыжке (один из видов диспепсии). Валафрид Страбон (IX век) в своей известной поэме «Садик» говорит об абрикосе как о верном профилактическом средстве против лихорадки и болей в мышцах.

Сейчас нам трудно сказать, какое именно заболевание имел в виду автор «Садика», но эффективность абрикоса при обычной простуде несомненна. Страбон же указывает и на выраженную способность абрикоса снимать разнообразные воспалительные процессы глаз – автор советует промывать глаза абрикосовым соком. Возможно, что сейчас эти рецепты покажутся наивными, но эффективность их не вызывает сомнений.

Также находим мы сведения об абрикосе в сутрах тибетских врачей, которые находили ему самое разнообразное применение. Следует учесть, что на Памире абрикос не растет, так что упоминание о нем свидетельствует о достаточном интересе к нему со стороны тибетских медиков. Они предпочитали использовать сок и мякоть плодов абрикосового дерева, а также кору и содержимое косточек.

Сок абрикоса монахи-целители применяли как общеукрепляющее средство при заболеваниях печени и легких, мякоть плодов добавляли

в составы для заживления ран и язв, а настой коры давали детям для исцеления различных недугов.

В наше время установлено, что вещества, содержащиеся в коре абрикоса, полезны для работы сердца и головного мозга – они являются по своему составу предшественниками стимулирующих ноотропных препаратов и схожи по действию с базовым препаратом этого ряда – пирацетамом.

Было замечено, что отвар коры абрикоса помогает восстанавливаться поврежденным мозговым клеткам после перенесенного инсульта или другого нарушения мозгового кровообращения – эту особенность заметили еще древнеегипетские врачи.

В Армении с давних времен поили таким настоем обессиленных стариков и женщин после трудных родов. Там же и вывели первые культурные сорта абрикоса – так называемый «ананасный» и «садри». «Садри» – сорт, отличающийся крупными, округлой формы плодами, которые очень любят кулинары всего мира.

Мякоть абрикосовых плодов обладает выраженным ранозаживляющим действием – ее использовали китайские медики в качестве эффективного средства против нагноившихся порезов и глубоких ран. Содержащиеся в мякоти абрикоса фитонциды уничтожают болезнетворные бактерии в тканях раны.

Конечно, в наше время, когда фармацевтическая промышленность шагнула далеко вперед, отвечая за превосходное качество и эффективность новейших препаратов, вряд ли кто станет применять мякоть абрикоса для заживления ран, но в то время этот целительный плод пользовался заслуженной популярностью.

В 1913 году Россия занимала первое место в мире по производству абрикосов. Абрикос – достаточно распространенная культура в средней полосе, он растет по обочинам дорог (в диком или полудиком виде), культурные же сорта его выращиваются в плодосовхозах.

Первые сведения об абрикосе в России относятся примерно к 1654 году, когда в Измайловском саду были посажены привезенные из 19 деревьев, в числе которых были и 2 абрикоса.

Упоминается абрикос и в записках русского естествоиспытателя Зуева – он писал, что видел абрикос в Шемякинском саду, в Калуге.

Постепенно культура абрикоса заняла прочное место в аграрном хозяйстве России и наши соотечественники стали использовать абрикос и как лечебное средство, и как пищевой продукт.

Мякоть плодов абрикоса содержит до 27 % сахарозы, пектины, провитамин А – именно он придает абрикосам оранжевый цвет, никотиновую кислоту и калий – до 310 мг%. В семенах (косточках) содержится около 60 % жирного масла, которое похоже на персиковое, так как имеет низкую кислотность и малую вязкость.

Мякоть абрикоса непременно назначается во время лечения мочегонными средствами, так как эти препараты активно выводят из организма калий, а он в большом количестве присутствует в мякоти плодов.

Как и у всех лекарственных средств, у абрикоса также имеются и противопоказания к применению. В частности, не следует употреблять абрикосы при воспалительных заболеваниях печени (гепатит) и гипотиреозе – пониженной функции щитовидной железы. Каротин (провитамин А), содержащийся в абрикосах, в указанных случаях не усваивается и гораздо целесообразнее назначать таким больным витамин А в чистом виде.

Сахарный диабет – еще одна из причин, по которой стоит совсем отказаться от удовольствия есть абрикосы – их мякоть и сок содержат большое количество сахара (точнее – сахарозы), что недопустимо для страдающих диабетом.

Во всех случаях сахарного диабета надо либо полностью исключить абрикосы в любом виде из своего каждодневного меню, либо жестко ограничить их количество. Помните, что разные сорта абрикосов содержат различное количество сахарозы, это зависит от климата того места, где произрастает данный сорт.

Семена абрикоса содержат амигдалин – растительный гликозид, который в кишечнике расщепляется присутствующим в семенах наряду с амигдалином ферментом эмульсином и образует синильную кислоту – сильнейший тканевой яд.

Известны случаи внезапной смерти от употребления в больших количествах абрикосовых косточек – это результат действия синильной кислоты, которая при тщательном пережевывании образуется от взаимодействия эмульсина и амигдалина еще в ротовой полости.

Все же не стоит пугаться, если вы по незнанию или из любопытства съедите несколько ядер из абрикосовых косточек – этого количества явно недостаточно для того, чтобы безвременно погибнуть. Надо лишь помнить о том, что все плоды, жидкости и пищевые продукты, имеющие запах горького миндаля, не должны употребляться совсем, так как этот запах говорит о присутствии в их составе смертоносной синильной кислоты.

Абрикосовую камедь – высохшие на воздухе натеки, выступающие из трещин в коре самого абрикосового дерева, – измельчают в порошок и применяют в медицине как составную часть клея или обволакивающее средство.

Еще в Древнем Китае обратили внимание на способность абрикосовой камеди заполнять собой раны и способствовать их заживлению. Китайские врачи смешивали с ней мякоть плодов абрикоса, добавляли воск и успешно излечивали данным составом даже глубокие и обширные повреждения кожи и тканей.

Отвар из листьев абрикоса полезен для людей, имеющих дело с вредными средами, – работников перерабатывающих производств, химиков, дезинфекторов, так как он способен значительно повышать устойчивость организма к внешним токсинам.

Полезно выпивать натошак 200–400 мл отвара из абрикосовых листьев желательного культурного сорта, но также будут полезными и листья дикого абрикоса. Явления хронической интоксикации довольно часто сопровождают многие профессии, где происходит столкновение человека и химических веществ. Испарения, попадание на кожу и слизистые оболочки агрессивных компонентов производства приводит в итоге к ухудшению состояния здоровья человека.

Процесс этот незаметен, так как вредное воздействие химических веществ никак поначалу не проявляется из-за работы компенсаторных механизмов. Постепенно в тканях организма начинают накапливаться разрушительные токсины, которые нарушают процессы клеточного обмена.

В зависимости от функционального назначения пораженного органа появляются и симптомы профзаболевания – пневмокониоз (наполнение легочной ткани угольной пылью), что характерно для шахтеров, токсические формы гепатита у работников покрасочных

цехов и многие другие заболевания. Настой из абрикосовых листьев способствует быстрейшему выведению шлаков из организма.

Все, что вы узнали из нашей обзорной главы, – всего лишь попытка собрать сведения об обычном абрикосе и представить их вам. А теперь поговорим подробнее о всех видах использования и применения этого полезного плода. Начнем с витаминного состава, употребления в пищу и всевозможных диет.

ГЛАВА II. ОЧЕНЬ ВКУСНАЯ ДИЕТА

Многие люди, страдающие различного рода заболеваниями, считают, что воспользовавшись исключительно специальными химическими препаратами, приобретенными в аптеке, они смогут помочь своему организму восстановить его нормальную работоспособность и тем самым избавиться от недуга. Но большинство из них даже не догадывается, что плоды самых обыкновенных растений могут являться наиболее эффективными и безопасными лекарственными средствами, которые, кстати, вполне возможно приготовить самостоятельно, и применение таковых значительно сократит постоянные затраты на дорогостоящие пилюли, таблетки и тому подобное.

Одним из таких растений является абрикос, употребление плодов которого способствует восстановлению необходимых жизненно важных функций организма и повышению его сопротивляемости к возникновению различных болезней. Кстати, плоды этого растения рекомендуется употреблять как диетическое питание, чтобы помочь своему организму «очиститься» от шлаков.

В абрикосе содержатся в огромном процентном соотношении к другим веществам различные сахара, которые придают плодам этого растения мягкий своеобразный вкус, а кроме этого – крахмал, инулин, минеральные соли, яблочная, лимонная и другие органические кислоты, большое количество железа и серебра, провитамин А (каротин), витамин С, витамины группы В, невысыхающее масло и многое другое.

Однако мало что скажет приведенный перечень составных химических компонентов этого растения тем людям, которые не очень-то разбираются в специально употребляемых терминах. Поэтому попробуем вместе разобраться в их значении и в том, что именно представляет собой каждый из этих компонентов.

Начнем, пожалуй, с самого главного – с витаминов, которые являются особыми органическими веществами, стабилизирующими рост и развитие человеческого организма.

Представим, что человеческий организм – это своеобразный картонный домик, который состоит из множества поставленных друг на друга бумажных листов. Если один из листов убрать, то «домик» получится «неполноценным», а когда извлекается из «постройки» одна из нижних карт, то происходит процесс его естественного разрушения.

Так и есть на самом деле. Карточные листы – это витамины, недостаточное количество одного из которых зачастую приводит к нарушению нормального процесса жизнедеятельности человеческого организма: возникают болезни, человек чувствует себя усталым и слабым, заметно снижается его активность, повышается риск психического расстройства и всевозможных срывов.

При заболевании у организма обостряется потребность в витаминах, поэтому ни в коем случае – даже если нет совершенно никакого желания принимать пищу – не стоит отказывать себе в их употреблении: витамины помогут больному быстрее «привести» себя в нормальное состояние и побороть болезнь.

Недостаток витаминов в организме способствует снижению роста и веса человека, ухудшается его моральное и психическое состояние, вследствие чего человек подвергается риску навредить не только себе, но и окружающему его обществу.

Как известно, витамин С – очень популярный ингредиент многих продуктов, потребляемых человеком. Он представляет собой аскорбиновую кислоту, которая содержится не только непосредственно в самом плоде абрикоса, но и в листьях этого растения.

Отсутствие этого витамина в человеческом организме или его недостаточность приводят к различного рода болезням – в частности, к заболеванию цингой. Употребление аскорбиновой кислоты способствует улучшению работы пищеварительного тракта и повышает общую сопротивляемость организма.

Сочетая употребление этого витамина с приемом многих других, можно предупредить массу тяжелых инфекционных заболеваний и легче переносить болезни, связанные с нарушением нормальной работы легких.

Витамин А в плодах и листьях абрикоса, как и во многих других растениях, не встречается. Но существующий в них оранжевый пигмент – провитамин А (каротин) – способствует последующему

образованию этого витамина непосредственно внутри человеческого организма после употребления продукта в пищу.

Явными признаками недостаточного количества витамина А в организме человека являются нарушения кожного покрова – шелушение кожи и появление различного рода экзем, а также проявление такого заболевания, как «куриная слепота» и заметное падение сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям.

Пангамовая кислота (или витамин группы В) обнаружена в семенах абрикосовых плодов. Она положительно воздействует на человеческий организм при лечении различных болезней сердечно-сосудистой системы и обладает важными целебными качествами. Кстати, на почве хронического отравления алкоголем необходимо употреблять именно этот компонент, чтобы привести организм человека в нормальное состояние.

Минеральные соли, содержащиеся в плодах абрикоса, присутствуют также в клетках и межклеточных жидкостях человеческого организма. Они способствуют нормальному обмену веществ и оказывают непосредственное воздействие на нервную систему человека. Недостаточное количество минеральных солей в организме приводит к разрушению костей.

Соли калия, которыми весьма богаты плоды абрикоса, обладают способностью удалять из организма хлористый натрий, который, скапливаясь в нем в большом количестве, имеет свойство задерживать воду, по причине чего постепенно начинают развиваться различного рода болезни. Кстати, соли калия являются непосредственными «участниками» в процессах передачи определенной информации, получаемой человеческим организмом вследствие нервного возбуждения. Поэтому их содержание в организме определено необходимо: обедненный солями калия организм подвергается многим заболеваниям и осложнениям после проведенного курса лечения.

В состав всех клеток человеческого организма и плазмы крови входят содержащиеся в плодах абрикоса соли кальция, при помощи которых происходит образование костной ткани. Кроме того, соли кальция способствуют процессу нормализации свертывания крови.

Соли фосфора и магния, также входящие в число содержащихся в плодах и семенах абрикоса минеральных солей, улучшают естественный обмен веществ, способствуют нормальному процессу

всасывания пищи в кишечнике и при помощи некоторых других химических компонентов поддерживают в норме кислотно-щелочной баланс человеческого организма.

Соли железа, которыми очень богаты плоды абрикоса, необходимы для образования крови. Они участвуют в происходящих разного рода химических процессах в организме человека, а также способствуют нормализации его роста и развития. Кстати, компоненты железа, содержащиеся непосредственно в свежих или сушеных плодах абрикоса, намного эффективнее усваиваются человеческим организмом, чем входящие в состав неорганических лекарственных препаратов.

Органические кислоты придают плодам абрикоса нежно-кисловатый привкус и нормализуют процесс пищеварения придают плодам абрикоса нежно-кисловатый привкус. Они очень сильно возбуждают деятельность кишечника, вызывая при этом усиленный аппетит. Кроме того, достаточное количество органических кислот в человеческом организме способствует нормальной работе мозга и снижает риск нервных срывов и неправильного восприятия информации от внешних источников окружающей среды.

Употребление плодов абрикоса в свежем и сушеном виде благоприятно отражается на общем состоянии организма человека и рекомендуется людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, избытком веса и прочими.

Однако следует знать, что больным сахарным диабетом людям не рекомендуется употреблять в пищу слишком много плодов абрикоса, так как содержащиеся в них в огромном количестве сахара могут способствовать обострению болезни, что отрицательно скажется на состоянии организма.

А вот людям, страдающим ожирением, наоборот, принимать в качестве диетического питания плоды абрикоса просто необходимо. Как известно, «тучными» люди становятся по причине неправильного обмена веществ, и именно поэтому происходит процесс отложения огромного количества жира в организме. Масса человеческого тела значительно увеличивается, отклоняясь от определенных норм, и человеку становится трудно передвигаться, появляется одышка,

вследствие чего происходит нарушение нормальной работы сердца и организм в целом подвергается повышенными физическим нагрузкам.

А химические компоненты абрикоса, попадая в процессе приема пищи человеком, улучшают обмен веществ в организме и постепенно восстанавливают его нормальную работу. Свежие и сушеные плоды этого растения не обязательно использовать для диетического питания отдельно: их можно употреблять в пищу в виде фруктовых салатов, желе, запеканок, а также можно добавлять как украшение к тортам и прочим кондитерским изделиям.

ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ

САЛАТ «АССОРТИ»

Этот фруктовый салат отличается от других своей оригинальностью и количеством употребляемых для его приготовления продуктов, основную часть которых необходимо заранее «обработать» указанными ниже способами.

Яблоки и груши очистите от кожицы, разрежьте плоды вдоль и удалите находящиеся в них семечки. После этого получившиеся в процессе обработки половинки аккуратно нарежьте небольшими ломтиками и поместите в салатницу или кастрюльку.

Затем (после промывки и отбора качественных продуктов) обработайте плоды абрикоса и сливы: из них аккуратно извлеките косточки, а мякоть так же, как яблоки и груши, нарежьте ломтиками, после чего поместите в ту же посуду.

В полученную массу добавьте соус «СУПЕР», способ приготовления которого приводится ниже, а также сахарную пудру и лимонный сок. Затем все аккуратно перемешайте и украсьте несколькими очищенными от косточек плодами абрикоса – по краям и в середине.

Соус «СУПЕР», который является определенным связующим компонентом, приготавливается следующим образом. В готовый майонез добавьте густую сметану, сахар и молотый перец, после чего все тщательно перемешайте до образования однородной массы. Затем приготовленную соусную эмульсию, как своеобразную приправу, добавьте в салат «АССОРТИ».

Вам потребуется:

яблоки – 30 г,

груши – 30 г,

абрикос – 30 г,

сливы – 30 г,

лимонный сок – 1/4 стакана,

сахарная пудра – 3 г.

Для приготовления соуса:

готовый майонез – 20 г,
густая сметана – 20 г,
молотый перец,
сахар,
соль.

САЛАТ «НЕЖНЫЙ»

Если приготовление салата «АССОРТИ» для кого-то может показаться трудоемким и занимающим много времени, то можно приготовить за считанные минуты другой фруктовый салат – под названием «НЕЖНЫЙ».

Отобранные свежие плоды абрикоса аккуратно разрежьте и извлеките косточки. Затем разрезанные половинки абрикосов разделите еще на несколько частей и вместе с мелко нарезанными дольками лимона поместите в салатницу, после чего залейте смешанной с сахаром сметаной. Сверху салат украсьте яблочными ломтиками.

Вам потребуется:

свежие абрикосы – 150 г,
не очень густая сметана – 50 г,
сахар.

ЗАПЕКАНКИ, СЫРНИКИ, ПУДИНГИ

Как правило, запеканки готовят из различных круп и пшена с добавлением в них сахара или без него – в зависимости от состояния организма человека: при заболевании сахарным диабетом следует воздерживаться от употребления сахара в пищу.

ЗАПЕКАНКА «ОРИГИНАЛ»

В сваренную на разбавленном водой молоке пшенную кашу, способ приготовления которой приводится ниже, добавьте курагу и взбитые с сахаром яйца, после чего все тщательно перемешайте. Затем смазанный топленым маслом противень посыпьте молотыми сухарями.

Приготовленную пшенную массу ровным слоем выложите на противень и запекайте в духовке при температуре 260 градусов до образования золотистой корочки. Приготовленную запеканку совсем не обязательно снимать с противня на большую тарелку – разрежьте запеканку на несколько частей и таким образом, разместив ее на нескольких маленьких тарелочках, подайте к столу, предварительно полив диетическое лакомство фруктовым соусом или жидким абрикосовым вареньем.

Переберите пшено и промойте. Затем подготовленное «сырье» засыпьте в слегка подсоленную воду и варите в течение 10 минут. После того как пшено будет «готово», слейте воду, затем добавьте сахар и залейте горячим молоком. В процессе доваривания кашу на медленном огне в разведенном водой молоке периодически помешивайте ее.

Вам потребуется:

пшено – 125 г,

молоко – 1/4 л,

сахар – 15 г,

вода – 150 г.

Для приготовления запеканки:

готовая пшенная каша – 200 г,

яйца – 1 шт,

масло топленое – 15 г,
курага – 15 г,
сахар – 10 г,
сухари – 5 г
сметана – 5 г.

Диетическая запеканка, в состав которой входит большее количество вышеперечисленных компонентов, называется пудингом. Он отличается от запеканки лучшим вкусом и ароматом по причине добавляемых в его состав ванилина и других специй, а также некоторых составляющих его основную массу частей.

ПУДИНГ «КИТАЙСКИЙ»

Основным компонентом этого пудинга является приготовленная на молоке рисовая каша (рецепт приготовления приводится ниже). Остудите ее до 60 градусов. В готовую кашу добавьте сладкую массу из смешанных с сахаром яичных желтков, а также промытую и измельченную курагу.

После добавления в общий состав такого «сырья» ванилина всю приготовленную массу перемешайте и добавьте взбитые яичные белки. Затем приготовленную массу ровным слоем выложите на заранее смазанный сливочным маслом и посыпанный молотыми сухарями противень или поместите в специальные формочки. После этого выровняйте поверхность пудинга, смажьте ее смесью из яиц и сметаны (или молока) и поместите в духовку.

Как только образовалась золотистая корочка, пудинг готов! Теперь выньте его из духовки, остудите и, разрезав на несколько частей, подайте к столу, предварительно смазав абрикосовым вареньем или соусом.

Рисовая каша приготавливается следующим образом. В кастрюлю налейте воды, добавьте по вкусу соль и сахар. Доведите воду до кипения и в кастрюлю рис. Варите его в течение 15–20 минут, периодически помешивая.

Когда рис разварится, слейте воду из кастрюли и влейте туда горячее молоко. В течение полчаса поварите рис в молоке на слабом

огне. В готовый рис добавьте сливочное масло, охладите до нужной температуры и используйте в приготовлении пудинга.

Вам потребуется:

пребранный рис – 100 г,

вода – 250 г,

молоко – 150 г,

сахар – 15 г,

сливочное масло – 20 г,

соль.

Для приготовления пудинга:

готовая рисовая каша – 150 г,

сырые яйца – 2 шт.

сахар – 15 г,

сушеные абрикосы – 15 г,

масло сливочное – 10 г,

сухари – 5 г,

сметана – 5 г,

ванилин – 0,02 г,

абрикосовое варенье – 30 г или соус «АБРИКОСОВЫЙ» – 75 г.

СОУС «АБРИКОСОВЫЙ»

Для приготовления соуса необходимо определенное количество кураги (сушеных плодов абрикоса без косточек). Тщательно переберите курагу и промойте в проточной воде. Затем поместите курагу в кастрюлю, залейте водой и оставьте на 2 часа. После этого поставьте кастрюлю с курагой на огонь и доведите до кипения при закрытой крышке.

Варите курагу в течение 20–30 минут, после чего снимите кастрюлю с огня, аккуратно слейте воду, а разваренные плоды абрикоса протрите через сито и поместите полученную массу в глубокий сотейник или небольшую кастрюльку. Затем добавьте туда сахар и снова поставьте на огонь.

Приготовленный соус перемешайте лопаточкой до образования однородной массы. Подавать соус к столу можно как в горячем, так и в холодном виде.

Вам потребуется:

курага – 200 г,

вода – 800 г,

сахар – 300 г.

СЫРНИК «ПОЦЕЛУЙ»

Сушеные плоды абрикоса поместите в воду на 2 часа, после чего отварите уже известным способом в закрытой кастрюле на медленном огне в течение 30 минут. Затем разваренную курагу пропустите через мясорубку.

После охлаждения добавьте в пюре протертый заранее творог, тщательно перемешайте и добавьте в полученную массу муку, яйца, сахар и соль. Затем все компоненты еще раз перемешайте до получения своеобразного теста. Из приготовленного теста сформируйте сырники и поджарьте их сковороде, предварительно смазанной небольшим количеством топленого масла. Готовые сырники подавайте к столу горячими со сметаной или абрикосовым соусом.

Вам потребуется:

курага – 70 г,

творог – 150 г,

пшеничная мука – 20 г,

яйца – 1 шт.

сахар – 20 г,

сметана – 40 г или абрикосовый соус – 70 г,

соль.

МУССЫ И ЖЕЛЕ

МУСС «ФРУКТОВЫЙ»

Приготовленное уже известным способом абрикосовое пюре поместите в небольшую кастрюлю, засыпьте сахаром и залейте горячей водой. Все тщательно перемешайте и поставьте кастрюлю на огонь. Варите в течение 5 минут после закипания воды, после чего полученную массу процедите через марлю или мелкое сито.

Затем приготовленный сироп снова доведите до кипения и добавьте просеянную манную крупу. Варите не более 15 минут. После этого кастрюлю охладите в холодной воде до 30 градусов, а потом поставьте на заранее приготовленный лед. Содержимое кастрюли взбейте до образования густой пены. Готовый мусс полейте фруктовым сиропом и подайте к столу.

Вам потребуется:

готовое абрикосовое пюре – 20 г,

сахар – 20 г,

манная крупа – 10 г,

вода – 60 мл,

фруктовый сироп.

ЗЕФИР «ЛЮБОВЬ»

Приготовленное абрикосовое пюре (вместо кураги используйте свежие плоды абрикоса) засыпьте сахаром и варите до образования густой фруктовой массы. Во время варки добавьте в абрикосовое пюре взбитые яичные белки с растворенным в воде желатином. Полученную массу тщательно перемешайте и вылейте в заранее приготовленные розетки или вазочки для последующего охлаждения. Готовый абрикосовый зефир вы можете употреблять в пищу отдельно, а можете попробовать в сочетании с соком или вином.

Вам потребуется:

свежие абрикосы – 50 г,

яичные белки – 20 г,

сахар – 30 г,

желатин – 1 г,

вода (для растворения желатина) – 2 ст. л.

Следующая глава для тех, кто больше думает о своем желудке, чем о фигуре. Сладкоежки, спешите прочесть наши рецепты и приготовить самые разнообразные абрикосовые вкусности.

ГЛАВА III. РАДОСТЬ СЛАДКОЕЖКИ

ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМЫ, ПОВИДЛО

Для приготовления варенья в домашних условиях используйте невысокие тазы из алюминия или нержавеющей стали. Мелкие абрикосы, или жердель, варите целиком, не вынимая косточки, крупные – разрежьте пополам и удалите косточки. Во время варки на поверхности варенья образуется пенка, которую нужно периодически убирать ложкой или снимать шумовкой. Не советуем вам снимать пенку в начале варки, поскольку в этом случае она будет появляться постоянно. В данной главе мы поделимся с вами некоторыми рецептами приготовления варенья, джема и повидла из чудесного ароматного фрукта – абрикоса. Вся прелесть вкуса свежего абрикоса и ценные питательные вещества, содержащиеся в нем, отлично сохраняются в домашних заготовках, рецепты которых мы предлагаем вашему вниманию.

ДЕСЕРТ «СУЛТАН»

Для приготовления этого варенья отберите не очень зрелые плоды абрикосов. Осторожно промойте абрикосы в холодной

воде, а еще лучше просто протрите их салфеткой, смоченной в холодной воде. Затем проколите плоды в нескольких местах толстой иглой и опустите их на полминуты в крутой кипяток. После этого быстро переложите абрикосы в холодную воду. Крупные плоды освободите от косточек, мелкие же можете варить целиком. Затем залейте их сахарным сиропом и варите в 2 приема с выдержками в 10–15 минут, если варенье без косточек. Варенье с косточками рекомендуем варить в 3–4 приема. Во время варки вы можете также добавить немного лимонной кислоты – во избежание засахаривания варенья.

Вам потребуется:

абрикосы – 3 кг,

сахар – 4,3 кг,

вода – 6–7 стаканов,

лимонная кислота – 10 г.

ДЕСЕРТ «ЯНТАРНЫЙ»

Абрикосы хорошо промойте холодной водой, не разрезая плоды до конца, удалите косточки. Расколов косточки, извлеките ядра и вставьте их в серединки абрикосов. Подготовленные таким образом абрикосы залейте горячим сахарным сиропом и оставьте на 12–14 часов. После этого удалите ягоды из сиропа, сироп еще раз прокипятите, снова залейте горячим сиропом абрикосы и оставьте еще на 24 часа. Теперь варите ягоды в сиропе до готовности. Варенье, приготовленное таким способом, приобретает прозрачность и отличается непревзойденным вкусом.

Вам потребуется:

абрикосы – 4 кг,

сахар – 6 кг,

вода – 8–9 стаканов.

ДЕСЕРТ «МЕДОВЫЙ АРОМАТ»

Промытые и обсушенные плоды абрикосов разрежьте пополам, удалите косточки и залейте горячим сахарным сиропом. Прокипятите абрикосы в сиропе в течение 3–4 минут, затем снимите с огня и оставьте в теплом месте на 10–12 часов. После этого абрикосы следует варить до полной готовности. Для придания варенью особого пикантного вкуса и аромата вы можете при варке положить в варенье ядра, извлеченные из косточек абрикоса.

Вам потребуется:

абрикосы – 2 кг,

сахар – 2 кг,

вода – 3 стаканов

ядра абрикосов – 100 г.

ДЕСЕРТ «ХИТРЫЙ ПРИЯТЕЛЬ»

Абрикосы для этого варенья берутся целиком. Промытые и ошпаренные кипятком плоды залейте горячим сиропом, проварите,

доведя до кипения, и прокипятите в течение 5–6 минут. После этого снимите варенье с огня и оставьте на 6–7 часов. Затем снова прокипятите в течение 5–6 минут и оставьте на 6–7 часов. Теперь варите варенье до готовности, и, охладив, разлейте в банки.

Вам потребуется:
абрикосы – 3 кг,
сахар – 3,2 кг,
вода – 6 стаканов.

ДЖЕМ «ПЧЕЛИНЫЙ ДРУГ»

Плоды абрикосов освободите от косточек и залейте водой. Поставьте на огонь и варите в течение 10–12 минут. Затем добавьте сахар и варите до готовности. Готовый джем должен представлять собой густую, желеобразную массу. В банки джем разливайте, не охлаждая.

Вам потребуется:
абрикосы – 2 кг,
сахарный песок – 2 кг,
вода – 2,5 стакана.

ПОВИДЛО «ПОДАРОК К ЧАЮ»

Промытые и освобожденные от косточек плоды сложите в неглубокую посуду, на дно которой налейте немного воды. Варите абрикосы в плотно закрытой посуде в течение 20–25 минут, пока плоды полностью не размягчатся. Хорошо разваренные абрикосы протрите через сито. В готовое пюре добавьте сахар и варите массу, не закрывая крышкой, в течение примерно полутора часов, пока она не загустеет. Во время варки постоянно помешивайте повидло. Готовое повидло, не охлаждая, разлейте по банкам, предварительно слегка подогретым.

Вам потребуется:
абрикосы без косточек – 3 кг,
сахар – 2 кг,

вода – 3 стаканов.

МАРМЕЛАД «СТРАНА СОЛНЦА»

Из спелых абрикосов удалите косточки, сложите в неглубокую посуду, на дно которой налито небольшое количество воды, и поставьте в слабо разогретую духовку на 10 минут. Испеченные таким образом абрикосы протрите через сито или дуршлаг, в полученное пюре добавьте сахар и варите на небольшом огне до загустения, периодически помешивая массу. Горячий мармелад переложите в формочки, слегка остудите и поставьте в холодильник на несколько часов, посыпав сверху сахаром.

Вам потребуется:

свежие абрикосы – 1,5 кг,

сахар – 750 г,

сахар (для посыпки) – 3–4 ст. л.

КРЕМЫ

Сладкие кремы подаются обычно на десерт как самостоятельное блюдо, однако вы можете использовать их также для украшения и прослойки тортов, бисквитных рулетов и пирожных. Самыми вкусными и полезными у любителей сладких блюд считаются такие кремы, которые готовятся с добавлением различных фруктов и ягод, а среди них признанными «чемпионами» стали абрикосовые кремы, ведь абрикосы – истинный праздник вкуса, и когда они подаются к столу в каком бы то ни было виде, оставить без внимания такое угощение просто невозможно. Попробуйте приготовить абрикосовый крем – и вы целиком и полностью согласитесь с нами.

«АБРИКОСОВЫЙ НЕКТАР»

Поместите в миксер следующие ингредиенты: свежее молоко или сливки, йогурт, ореховую массу, мелко нарезанные абрикосы (можно взять свежие, сушеные или консервированные, но освобожденные от косточек), сахарный песок или пудру, пшеничную муку. Если вы используете для приготовления крема сушеные абрикосы – курагу, их следует сначала немного размочить в воде или проварить. Тщательно взбейте все компоненты в миксере до получения однородной массы.

Чтобы приготовить ореховую массу, мелко нарезанные грецкие орехи истолките с сахарной пудрой и небольшим количеством воды до получения кашицеобразной массы.

Вам потребуется:

молоко или сливки – 1/2 стакана,
йогурт – 1 стакана,
орехи – 1/3 стакана,
абрикосы – 100–150 г,
сахарный песок или пудра – 2 ч. л.,
мука – 1 ст. л.

«ВЕСЕННЯЯ КАПЕЛЬ»

Яичные желтки тщательно разотрите с молоком и сахаром или слегка взбейте в миксере. Затем нагрейте полученную массу в неглубокой посуде, добавив немного ванилина. Нагревайте смесь до тех пор, пока она не загустеет. После этого приготовьте пюре из свежих абрикосов, добавив в него немного сахарной пудры. Смешайте абрикосовое пюре с основным кремом и добавьте кусочек сливочного масла. Этот крем очень хорошо использовать для отделки тортов и пирожных.

Вам потребуется:

свежие абрикосы – 150 г,
яичные желтки – 7–8 шт.,
молоко – 1 стакан,
сахарный песок – 3–4 ст. л.,
ванилин – на кончике ножа,
сахарная пудра – 1 ч. л.,
сливочное масло – 50 г.

«ЛЕТНЕЕ ТАНГО»

Поместите в миксер не очень густую и не кислую сметану, мелко нарезанные свежие абрикосы или абрикосовое пюре, пюре из свежих ягод малины или клубники, сахарный песок или сахарную пудру. Взбивайте все компоненты в течение 3–4 минут до образования густой однородной массы. Готовый крем очень хорош на десерт как отдельное блюдо, к тому же его можно использовать для оформления и прослойки пирожных и тортов из бисквитного теста.

Вам потребуется:

сметана – 250 г,
свежие абрикосы – 100 г
свежая малина – 70 г
сахарный песок или пудра – 2–3 ст. л.

«АРОМАТ ТРОПИКОВ»

Поместите в миксер абрикосовое пюре, густые сливки, сахарную пудру, измельченный миндаль. Взбивайте все ингредиенты до получения однородной густой массы в течение 2–3 минут. Затем яичные желтки взбейте с молоком и сахаром до образования однородной вязкой смеси и нагревайте на слабом огне до загустения. Смешайте яично-молочную массу со смесью, взбитой в миксере, охладите и подавайте к столу как отдельное блюдо или используйте для приготовления кондитерских изделий из теста.

Вам потребуется:

абрикосы свежие – 150 г,
сливки – 200 г,
миндаль – 70 г,
яичные желтки – 3–4 шт.,
молоко – 2 стакана,
сахар – 2 ст. л.,
сахарная пудра – 2 ч. л.

«КРУИЗ»

Консервированные или свежие абрикосы протрите через мелкое сито, полученное пюре смешайте с сахарной пудрой. Густые сливки взбивайте в широкой посуде до образования обильной пены. Смешанные с сахарной пудрой абрикосы положите во взбитые сливки и тщательно размешайте. После этого добавьте растворенный желатин тонкой струйкой, постоянно помешивая массу. Готовый крем сразу же разлейте в формочки, пока он не успел застыть. Подавайте на десерт в качестве самостоятельного блюда.

Вам потребуется:

абрикосы – 200 г,
сливки – 300 г,
сахарная пудра – 1/2 стакана,
желатин – 15 г.

«НИАГАРА»

Положите в миксер пюре из абрикосов, кефир, сахар и свежавыжатый сок лимона. Взбивайте крем в течение 1 минуты. Приготовленный крем вы можете использовать как самостоятельное блюдо, подаваемое на десерт, так и в качестве украшения для пирожных.

Вам потребуется:

свежие абрикосы – 250 г,

кефир – 400 г,

сахар – 200 г,

лимонный сок – 2 ч. л.

ПИРОЖНЫЕ

У любителей сладкого одно слово «пирожные» уже вызывает повышенный аппетит, воображение рисует им невероятные картины вкуснейших кондитерских изделий во всем их изобилии и многообразии. Да и что говорить, чудесный аромат свежей домашней выпечки вряд ли кого-то оставит равнодушным, а уж сладкоежек он просто сводит с ума. Ни для кого не секрет, что искусная хозяйка способна приготовить отменное сладкое блюдо, не имея под рукой абсолютно никаких особенных и дорогостоящих продуктов, ну а если в доме «совершенно случайно» оказались свежие абрикосы или домашние заготовки из них – выпечка получится просто потрясающая. Абрикосовую массу или варенье можно использовать при изготовлении изделий из любого теста – бисквитного, песочного, слоеного и т. д. Они могут стать непосредственным компонентом теста, а также входить в состав разнообразных кремов и прослоек для пирожных и тортов, использоваться для украшения этих кондитерских изделий. Всевозможные рецепты пирожных и печенья, приготовленных с различными добавками из абрикосов, мы и предлагаем вам в ближайших строках этой книги.

«ОСОБЫЙ СЛУЧАЙ»

Приготовление этого пирожного займет у вас совсем немного времени. Воспользуйтесь следующим рецептом, если к вам скоро должны «нагрянуть» гости, а вы так и не успели приготовить ничего вкусенького. Уверены, что это пирожное придется вашим гостям по вкусу. Тесто готовится следующим образом.

Отделите яичные белки от желтков. Желтки разотрите с сахаром добела – до увеличения объема массы в два раза. Белки оставьте пока в холодильнике, не взбивая. В смесь желтков с сахаром добавьте абрикосовое варенье, затем всыпьте частями манную крупу, постоянно помешивая. После этого белки взбейте в густую пену и осторожно смешайте с тестом. Готовую массу поместите в подогретую и смазанную маслом форму и выпекайте в умеренно разогретой духовке в течение примерно получаса. Готовое изделие слегка охладите и разрежьте на ровные прямоугольнички размером 10*6 см. Смажьте их сахарной глазурью, сверху положите абрикосы из варенья для украшения изделий. Вы можете также украсить готовые пирожные кусочками сушеных абрикосов – кураги.

Вам потребуется:

яйца – 5 шт.,

сахар – 1/2 стакана,

манная крупа – 100 г,

варенье из абрикосов – 3 ст. л.

«ЯРМАРКА»

В муке, насыпанной на столе горкой, сделайте углубление, куда положите яйца, сметану, размягченное сливочное масло, сахар, ванилин и замесите тесто. Поставьте его на полчаса в холодильник. Затем раскатайте охлажденное тесто слоем толщиной 1 см и нарежьте при помощи стакана или круглых формочек кружки диаметром 7–8 см. Выложите их на смазанный маслом противень, сверху слегка смажьте яичным желтком и выпекайте в течение 5–7 минут в горячей духовке.

Когда тесто подрумянится, убавьте жар в духовке и выпекайте изделия до готовности еще несколько минут. На охлажденные кружки положите массу из мелко нарезанных свежих абрикосов и грецких орехов, слегка пересыпанных сахаром, и залейте ее сверху и по бокам

фруктовым желе, приготовленным из абрикосового варенья. Для приготовления желе возьмите жидкое варенье без ягод, налейте в неглубокую посуду, добавьте сахар и желатин. Доведите массу до кипения, постоянно помешивая, затем долейте ликер и слегка охладите. Готовые пирожные подавайте к столу сильно охлажденными.

Вам потребуется:

пшеничная мука – 1 стакан,

сливочное масло – 75–80 г,

сметана – 2 ст. л.

сахар – 2 ст. л.,

яйца – 2 шт.,

свежие абрикосы – 200 г,

ванилин – по вкусу.

Для желе:

варенье из абрикосов – 250 г,

сахар – 1/2 стакана,

желатин – 1/2 пакетика

ягодный ликер – 1 ст. л.

«КОЛОДЕЦ С СЕКРЕТОМ»

Это пирожное из слоеного теста вы можете подать к чаю или кофе как весьма оригинальное лакомство «с секретом», которое наверняка понравится как взрослым, так и детям. Для приготовления теста муку насыпьте на доску, в углубление посередине положите сливочное масло, добавьте воду, яйцо и соль. Ножом рубите эту массу до образования густого теста. После этого руками вымесите тесто, чтобы оно стало совсем гладким.

Поставьте тесто в холодильник на 30–40 минут, а затем застывшее тесто раскатайте в пласт толщиной 0,5 см. Квадратной или прямоугольной формочкой нарежьте небольшие пирожные; затем вырежьте более мелкой формочкой или ножом сердцевину пирожного, но не насквозь, и не вынимайте ее. Выпекайте изделия в жарко разогретой духовке на противне, смазанном маслом и слегка посыпанном мукой. У готовых пирожных удалите надрезанную сердцевину, оставив только самый нижний слой – доньшко. Это

углубление наполните начинкой из свежих мелко нарезанных абрикосов, смешанных с сахарной пудрой.

Вам потребуется:

Для теста.

пшеничная мука – 200 г,

сливочное масло – 150 г,

яйцо – 1 шт.,

вода – 1/2 стакана,

соль – 1 г.

Для начинки.

свежие абрикосы – 150 г,

сахарная пудра – 1 ст. л.

«САМУРАЙ»

Яичные желтки отделите от белков. Сахаром разотрите с желтками добела, после чего добавьте густую некислую сметану, тщательно перемешайте. Частями добавляйте муку, постоянно размешивая тесто. Затем взбейте в густую пену яичные белки, добавьте к тесту и осторожно перемешайте массу снизу вверх. Готовое тесто распределите на противне слоем толщиной не более 1 см (противень предварительно смажьте маслом и слегка присыпьте мукой). Выпекайте тесто в умеренно разогретой духовке. Когда слой бисквита станет легко отделяться от противня, быстро переложите его на стол и, не охлаждая, густо промажьте всю поверхность бисквита абрикосовым повидлом или джемом. Затем заверните бисквитный корж в виде рулета и посыпьте сверху сахарной пудрой. Рулет нарежьте наискось, тонкими кусочками (толщиной 1 см) и выложите на отдельное блюдо.

Вам потребуется.

яйца – 4–5 шт.,

сметана – 200–250 г,

сахаром – 200 г,

мука – 400 г,

джем или повидло из абрикосов – 250 г,

сахарная пудра (для посыпки) – 1 ст. л.

«КОРЗИНКА ДЛЯ ПОДРУЖКИ»

Муку и сахар насыпьте на стол или доску горкой, сделайте посередине углубление и положите туда нарезанный мелкими кусочками сливочный маргарин (можно взять сливочное масло), вылейте яйца и замесите густое тесто. Скатайте из теста шар и поместите в холодильник на 40–45 минут.

Охлажденное тесто раскатайте в пласт толщиной 0,5–0,7 см и нарежьте из него кружки диаметром несколько большим, чем формочки для корзинок. Затем на форму для корзинок положите каждый подготовленный кружок теста и вдавите его внутрь, края осторожно подровняйте. Формочки с тестом поставьте на противень и выпекайте пирожные в умеренно разогретой духовке в течение 10–15 минут. Когда корзинки будут готовы, отделите их от формочек и наполните джемом или повидлом из абрикосов. Сверху положите ягоды из абрикосового варенья без косточек или половинки свежих абрикосов. «Верхушки» корзинок залейте горячим абрикосовым мармеладом. Подавайте к столу охлажденными.

Вам потребуется:

мука – 400 г,

сахарный песок – 200 г,

маргарин или сливочное масло – 170 г,

яйца – 2 шт.,

абрикосовый джем или повидло – 100–150 г,

абрикосовое варенье (ягоды) – 150 г,

абрикосовый мармелад – 100 г.

«РАЙСКАЯ ДОЛИНА»

Яичные желтки отделите от белков. Белки поставьте на некоторое время в холодильник, а желтки разотрите с сахаром до образования пышной массы. Охлажденные белки взбейте в густую пену, в желтки с сахаром всыпьте муку, а сверху залейте взбитыми белками и все компоненты тщательно перемешайте до образования однородной массы.

В формочки, смазанные маслом и посыпанные мукой или панировочными сухарями, выложите тесто и поставьте на противень. Выпекайте в умеренно разогретой духовке в течение примерно полчаса. Затем готовые изделия охладите, выньте из формочек, разрежьте пополам и пропитайте половинки абрикосовым соком или компотом. Сделайте прослойку из сливок, взбитых с сахаром и ванилином. Сверху украсьте пирожные консервированными абрикосами из компота или варенья и взбитыми сливками.

Вам потребуется:

яйца – 8 шт.,

сахар – 400 г,

мука – 400 г.

Для прослойки:

абрикосовый сок (компот) – 250 г

консервированные абрикосы – 150 г

сливки – 2,5 стакана,

сахарная пудра – 1 стакан,

ванилин.

«СТРЕКОЗА»

Свежие или консервированные абрикосы протрите через сито или дуршлаг, добавьте сахар и яичные белки и взбейте до образования пышной массы. Взбитую смесь набирайте ложкой и раскладывайте на противне на листе белой плотной бумаги. Противень поставьте в духовку на очень слабый огонь. Когда пирожные затвердеют и подсохнут, выньте их из духовки, снимите с бумаги и выложите на отдельное блюдо. Подавайте это лакомство к столу в охлажденном виде с молоком или кофе.

Вам потребуется:

абрикосы – 500 г,

сахар – 450 г,

яичные белки – 3–4 шт.

«КРЕПКИЙ ОРЕШЕК»

Яйца взбейте с сахаром и солью, добавьте воду и размешайте. Муку насыпьте горкой на стол, сделайте в ней углубление и положите в него размягченное сливочное масло, влейте яичную смесь с водой и замесите тесто. Оставьте тесто на 40–45 минут в теплом месте, после чего раскатайте в тонкий пласт (1–2 мм) и смажьте этот пласт растопленным сливочным маслом.

Консервированные или свежие абрикосы мелко нарежьте, распределите эту начинку равномерно по всей поверхности пласта теста, посыпьте сверху измельченными грецкими орехами, панировочными пшеничными сухарями и сахаром. Сверните тесто в рулет и уложите швом вниз на противень, смазанный маслом. Сверху рулет смажьте яичным желтком и выпекайте в хорошо разогретой духовке в течение 30–35 минут. Когда рулет будет готов, слегка охладите его и нарежьте ломтиками 1,5–2 см.

Вам потребуется:

мука – 2,5 стакана,
яйца – 2 шт.,
сливочное масло – 60–70 г,
вода – 1/3 стакана,
сахар – 3 ст. л.,
соль – 1/2 ч. л.

Для начинки:

свежие или консервированные абрикосы – 400 г,
сахар – 200 г,
грецкие орехи – 100 г,
панировочные сухари – 80 г,
яичные желтки – 2 шт.

ПЕЧЕНЬЕ

«БАРХАТНЫЙ СЕЗОН»

Сливочное масло и творог тщательно разомните ложкой, добавьте пюре из свежих абрикосов, сахар и хорошо перемешайте массу. Добавляя частями муку, замесите тесто. На столе, посыпанном мукой, раскатайте готовое тесто в пласт толщиной 2–3 мм. Нарежьте с помощью формочек или ножа различные фигурки из теста. На противень, слегка смазанный маслом, уложите фигурки на некотором расстоянии друг от друга и выпекайте в хорошо разогретой духовке в течение 10–12 минут. Готовое печенье охладите и посыпьте сверху сахарной пудрой.

Вам потребуется:

сливочное масло – 250 г,

творог – 150 г,

пюре из абрикосов – 150 г,

сахар – 150 г,

сахарная пудра (для посыпки) – 2 ст. л.

«ДОМАШНИЙ ПИР»

Соедините муку с сахарной пудрой и содой, добавьте нарезанное кусочками сливочное масло и сметану. Замесите из этих компонентов крутое тесто, скатайте в шар и поставьте на полчаса в холодильник. Затем раскатайте охлажденное тесто в пласт толщиной 3–5 мм. Нарежьте с помощью стакана или формочки маленькие полумесяцы и полоски длиной 5–6 см и уложите их на противень, смазанный маслом. Половину из всех подготовленных к выпечке изделий украсьте сверху половинкой консервированных абрикосов. Выпекайте печенье в нежарко разогретой духовке в течение 10–15 минут. После того как изделия будут готовы, слегка охладите их и соедините по две штуки, промазав посередине абрикосовым повидлом или джемом. Подавайте к столу охлажденными.

Вам потребуется:

мука – 500 г,

сахарная пудра – 200 г,

сметана – 100 г,

сливочное масло – 120 г,

сода – 1/2 ч. л.,

абрикосовое варенье (ягоды) – 100 г,

джем или повидло из абрикосов – 100 г.

«ЮЖНЫЙ СЮРПРИЗ»

Яичные желтки разотрите с сахаром, добавляя размягченное сливочное масло. Затем положите немного соли и лимонной кислоты, всыпьте частями муку и замесите тесто. Охладите тесто в течение 20–25 минут в холодильнике, затем раскатайте на столе пласт толщиной 0,7–0,8 см и положите на смазанный маслом противень. Выпекайте в умеренно разогретой духовке до полуготовности.

Пюре из свежих или консервированных абрикосов смешайте с сахаром, добавьте взбитые в густую пену белки, измельченные грецкие орехи и растопленный шоколад. Поставьте массу на слабый огонь и, постоянно помешивая, варите до загустения. Готовой горячей смесью залейте полуготовый пласт теста и поставьте в духовку. Допеките печенье до готовности – тесто готово, когда верхний слой хорошо подсохнет и образует твердую корочку. Разрежьте слегка охлажденное изделие на отдельные кусочки размером примерно 10х8 см.

Вам потребуется:

мука – 2 стакана,

сливочное масло – 200 г,

яичные желтки – 2 шт.,

сахар – 2 ст. л.,

лимонная кислота – 3 г,

соль – 1/2 ч. л.

Для начинки:

свежие или консервированные абрикосы – 250 г,

сахар – 3 ст. л.,

яичные белки – 2 шт.,

грецкие орехи – 100 г,
шоколад – 100 г.

ТОРТЫ

Без торта обычно не обходится ни одно торжественное семейное событие, ни один более или менее значимый праздник. Многослойный, нарядный, аппетитный и, самое главное, бесконечно вкусный торт – гордость каждой домашней хозяйки в пределах ее домашней лаборатории – кухни. Экспериментировать в области кондитерского искусства пока еще никто не запрещал – главное, чтобы гостям и родственникам понравилось новое, неведомое ранее блюдо. Мы хотели бы помочь вам в этом непростом деле кулинарного эксперименторства и поделиться уже опробованными рецептами сладостей солидного калибра – тортов. В состав всех предлагаемых нами тортов входят абрикосы.

«ЛЬВИНОЕ СЕРДЦЕ»

Сварите в воде большой апельсин, не снимая с него корки. Когда апельсин станет мягким, отделите корку. В протертый апельсин добавьте пюре из свежих абрикосов, затем долейте воду и положите 1/3 часть всего сахара. Варите всю смесь до загустения в течение 20–25 минут. Сняв с огня, разотрите массу с яичными желтками (добавляя их по одному) и с сахаром (добавляя по 1 ч. л.). Затем добавьте взбитые в густую пену белки, муку, сухари, грецкие орехи. Все компоненты осторожно перемешайте.

Выпекайте эту массу в металлической форме в виде сердца около 30 минут. Духовка должна быть умеренно разогретой. Такой торт можно испечь к Дню святого Валентина, да и просто к какому-либо семейному событию.

Для прослойки и отделки торта приготовьте следующий крем: желтки и сахар разотрите добела, разбавьте их крепким кофе и нагревайте на небольшом огне до загустения. Сняв с огня, взбивайте смесь до полного охлаждения. Добавьте сливочное масло, растертое добела, и все тщательно перемешайте до получения однородной массы. Поставьте крем в холодильник на 2 часа. Готовые коржи торта

смажьте кремом посередине и сверху, посыпьте верхушку торта и бока рубленым грецким орехом или бисквитной крошкой.

Вам потребуется:

апельсин – 1 шт.,
свежие абрикосы – 200 г,
сахар – 150 г,
вода – 3–4 ст. л.,
яйца – 5–6 шт.,
мука или крахмал – 100 г,
панировочные сухари – 1 ст. л.,
грецкие орехи – 50–70 г.

Для крема:

яичные желтки – 3 шт.,
свежесваренный кофе – 1 стакан,
сливочное масло – 150 г,
сахар – 200 г.

«ЛОЖНЫЙ АПЕЛЬСИН»

Яичные желтки отделите от белков. Поставьте белки на некоторое время в холодильник. Разотрите желтки с сахаром до бела, после этого добавьте муку и тщательно перемешайте. Белки взбейте в густую пену и осторожно смешайте их с тестом. Переложите готовое тесто в форму, смазанную маслом и слегка посыпанную мукой или панировочными сухарями. Выпекайте в умеренно разогретой духовке. Готовность бисквита проверьте спичкой – спичка, входя в выпеченное тесто, должна оставаться сухой. Слегка охлажденный бисквит разрежьте на два коржа и густо смажьте каждый слой абрикосовым вареньем без косточек. Верхушку торта украсьте ягодами из этого же варенья или цукатами из абрикосов, посыпьте измельченными грецкими орехами.

Вам потребуется:

пшеничная мука – 250 г,
сахар – 200 г,
яйца – 8–9 шт.,
варенье из абрикосов – 350 г,
грецкие орехи – 100 г.

«ДЕРЕВЕНСКИЙ ДЕСЕРТ»

Разотрите яйцо с сахаром добела, добавьте мед, лимонный сок, соду и тщательно перемешайте. Затем всыпьте муку и вымешивайте тесто в течение 15 минут. Переложите готовое тесто в форму, смазанную маслом и слегка посыпанную мукой или панировочными сухарями. Сверху посыпьте изделие мелко нарезанными грецкими орехами и выпекайте в умеренно разогретой духовке в течение 20 минут. Готовое изделие немного охладите и разрежьте пополам по всей поверхности, полученные два коржа смажьте абрикосовым пюре, взбитым со сметаной и сахаром.

Вам потребуется:

мука – 450 г,
сахар – 100 г,
мед – 130 г,
яйцо – 1 шт.,
сода – 1/2 ч. л.,
грецкие орехи – 100 г.

Для прослойки:

консервированные абрикосы (пюре) – 200 г,
сахар – 150 г,
сметана – 150 г.

«АБРИКОСОВЫЙ ФОНТАН»

Разотрите яичные желтки с сахаром, добавьте сметану, майонез, соду, тщательно размешайте. Частями добавляйте муку и замесите тесто. Выложите готовое тесто в сковороду, смазанную маслом и посыпанную мукой. Выпекайте в умеренно разогретой духовке до образования золотистой корочки. Достаньте сковороду из духовки, и, не вынимая бисквита, уложите на него половинки свежих или консервированных абрикосов. Сверху залейте торт взбитыми в густую пену яичными белками, смешанными с сахарной пудрой. Поместите сковороду в духовку на несколько минут. Когда белки хорошо подсохнут и на них появится светло-золотистая корочка, торт готов.

Вам потребуется:

абрикосы – 300 г,
яйца – 3 шт.,
сахар – 200 г,
сметана – 100 г,
майонез – 200 г,
сода – 1/2 ч. л.,
мука – 350 г,
сахарная пудра – 200 г.

«ПАДИШАХ»

Растопите сливочное масло или маргарин в металлической посуде, добавьте яйца, тщательно размешайте. Затем вылейте в смесь банку сгущенного молока, добавьте соду, погашенную уксусом, и муку. Перемешайте и выложите готовое тесто в форму или на сковороду. Выпекайте в умеренно разогретой духовке в течение 40–45 минут. Затем слегка остудите изделие, выложите из сковороды или формы и разрежьте по горизонтали пополам. Коржи густо смажьте кремом: сливки тщательно взбейте с сахарной пудрой в миксере или вручную, добавьте бисквитную крошку, толченый миндаль, лимонный сок и сушеные абрикосы, предварительно отваренные в небольшом количестве воды в течение 10–15 минут. Все компоненты прослойки тщательно перемешайте.

Вершину торта залейте растопленным шоколадом, украсьте кусочками кураги и ядрами грецких орехов.

Вам потребуется:

яйца – 2 шт.,
сливочное масло или маргарин – 1 пачка,
сгущенное молоко – 1 банка,
сода – 1 ч. л.,
мука – 1–1,5 стакана,

Для крема:

сушеные абрикосы (курага) – 200 г,
сливки – 200 г,
сахарная пудра – 100 г,
бисквитная крошка – 100 г,

миндаль – 50 г,
лимонный сок – 2 ч. л.,
Для украшения:
грецкие орехи – 50 г,
сушеные абрикосы (курага) – 50 г,
шоколад – 100 г.

ПИРОГИ, ПИРОЖКИ

Кто не любит бабушкины сладкие пироги и румяные, горячие пирожки! Множество рецептов хранит в себе бесценная копилка кулинарного опыта наших бабушек, а приготовить это сытное угощение собственными силами получается не всегда – то тесто не подойдет, то покажется не очень-то удачным, то не хватает времени на новые кулинарные изыски. Однако опытным хозяйкам требуются не так уж большие затраты времени и энергии на приготовление пирожкового теста, а начинка может быть и совсем незатейливой, но зато весьма приятной на вкус. Например, если вы все-таки выберете время и испечете пироги или пирожки с абрикосами – будет просто, но чрезвычайно вкусно. Итак, если вы решились объявить войну всевозможным диетам для похудения, попробуйте воспользоваться нашими следующими рецептами.

ПИРОГ «ВЕСЕЛЫЙ ДЖЕК»

Разведите дрожжи в теплой воде и тщательно размешайте, следя за тем, чтобы они полностью растворились. В высокую кастрюлю налейте воды, всыпьте сахар, разбейте яйца, вылейте растворенные в воде дрожжи и все как следует перемешайте. Муку всыпьте тонкой струйкой и тщательно вымесите тесто. Оставьте тесто в теплом месте на 2–2,5 часа. Когда тесто «подойдет», распределите его на противне, смазанном маслом, таким образом, чтобы толщина слоя теста не превышала 2–2,5 см. Выпекайте пирог в хорошо прогретой духовке в течение примерно 20 минут.

Начинку для пирога приготовьте следующим образом: мелко нарезанные свежие абрикосы соедините с сахаром, добавьте некислый творог, немного сметаны и перемешайте. Пирог, не доведенный до готовности, из духовки и положите на него ровным слоем готовую начинку. Из остатков теста изготовьте узкие длинные полосы и уложите их поверх начинки в виде прямоугольной решетки. Смажьте решетку яйцом и снова поставьте пирог в духовку, на этот раз

умеренно разогретую. Доведите до готовности, следя за тем, чтобы на его поверхности появилась красивая золотистая корочка.

Вам потребуется:

дрожжи – 15 г,
вода – 250 г,
мука – 4 стакана,
яйца – 3–4 шт.,
сахар – 150–200 г,
соль – 1 ч. л.

Для начинки:

абрикосы свежие – 450 г,
сахар – 250 г,
творог – 250 г,
сметана – 150 г.

ПИРОГ «ЛАКОМКА»

Налейте в кастрюлю теплое молоко, разведите в нем дрожжи, как следует размешайте. Затем всыпьте половину от всей муки и оставьте в теплом месте на 60–80 минут. После этого добавьте в подготовленную опару сахар, соль, яйца, тщательно размешайте и частями добавляйте оставшуюся муку, замешивая тесто. Готовое тесто должно быть гладким и без труда отставать от рук и стенок кастрюли. Затем поставьте тесто в теплое место еще на 2–3 часа. Когда тесто подойдет, выложите его на смазанный маслом противень и придайте ему круглую форму. Выпекайте в хорошо прогретой духовке в течение получаса.

Почти готовый пирог выньте из духовки, смажьте его поверхность яичным желтком и ровным слоем распределите половинки абрикосов из варенья или компота. Присыпьте бисквитной крошкой и поставьте в духовку на 3–4 минуты. Готовый пирог слегка охладите и нарежьте ровными порциями.

Вам потребуется:

дрожжи – 25–30 г,
молоко – 200 г,
яйца – 2 шт.,

мука – 800–900 г,
сахар – 1 ст. л.,
соль – 1 ч. л.,
варенье из абрикосов – 250 г,
яичный белок (для смазки) – 1 шт.,
бисквитная крошка (для посыпки) – 150 г.

ПИРОЖКИ «ОХОТНИЧЬИ»

В теплом молоке или воде растворите дрожжи, хорошо размешайте. Затем добавьте яйца, размягченный и нарезанный кусочками маргарин, сахар и соль. Всыпьте частями просеянную пшеничную муку и замесите тесто. Тесто должно быть сухим и гладким и не прилипать к рукам. Оставьте тесто на 2 часа в теплом месте. Затем насыпьте на разделочную доску муку, выложите готовое тесто и разделайте его на небольшие кусочки, которым придайте форму шариков.

Через несколько минут, когда тесто еще немного подойдет, раскатайте шарики на отдельные лепешки толщиной 0,5–0,7 см и положите на каждую лепешку готовую начинку, которая готовится так: сушеные и проваренные в воде в течение 10–15 минут абрикосы мелко порежьте, посыпьте сахарной пудрой и осторожно перемешайте. Края лепешки соедините и защипните, придав каждому пирожку «классическую» овальную форму. На противень, обильно смазанный растительным маслом, уложите пирожки «защиленной» стороной вниз на некотором расстоянии друг от друга. Сверху смажьте пирожки яичным желтком и выпекайте в хорошо разогретой духовке в течение 15–20 минут.

Вам потребуется:

дрожжи – 30 г,
молоко или вода – 400 г,
сливочный маргарин – 70 г,
яйца – 3 шт.,
сахар – 2 ст. л.,
соль – 1 ч. л.
мука – 900 г.

Для начинки:
сушеные абриксы – 250 г,
сахарная пудра – 100 г.

ПИРОЖКИ «ДОБРАЯ ХОЗЯЙКА»

Насыпьте горкой муку на разделочную доску, сделайте в ней ямку и положите туда масло или маргарин, нарезанный кусочками, сметану, сахар. Затем вылейте яйца и замесите крутое тесто. Скатайте из готового теста шар, положите его в холодильник на 20–25 минут. После этого тесто раскатайте на столе тонким пластом (0,5–0,8 см) и вырежьте ножом или круглой формочкой кружки диаметром 7–8 см. Смазав каждый кружок теста растительным маслом или взбитым яйцом и посыпав сахаром, положите на него начинку из мелко нарезанных свежих абрикосов. Пирожки выложите на противень, хорошо смазанный маслом, и выпекайте в духовке при высокой температуре в течение 12–15 минут.

Вам потребуется:
мука – 2,5 стакана,
сливочное масло или маргарин – 80 г,
сметана – 200 г,
яйца – 2 шт.,
сахар – 2 ст. л.,
соль – 1/2 ч. л.
Для начинки:
свежие абрикосы – 300–350 г.

ПИРОЖКИ «СВОЯК»

Растворите дрожжи в теплой воде и, тщательно размешав жидкость, всыпьте в нее 1/3 часть всего объема муки. Оставьте смесь на 40–45 минут в теплом месте, а когда опара увеличится в объеме примерно в два раза, добавьте яйца, сахар, соль и сливочное масло, нарезанное мелкими кусочками. Тщательно размешайте и всыпьте оставшуюся муку. Замесите тесто и поставьте его на 2 часа в теплое

место. Когда тесто подойдет, выложите его на стол и сформируйте из него небольшие шарики. Каждый шарик раскатайте в пласт толщиной в 1 см и положите на середину начинку. Соедините и защипните края пирожков, стараясь придать им округлую форму. Выпекайте пирожки на листе, смазанном растительным маслом, в течение 15–20 минут. Каждый пирожок смажьте взбитым яйцом.

Для приготовления начинки возьмите тщательно промытый рис, отварите его в подсоленной кипящей воде, откиньте на сито, чтобы стекла вода. Сушеные абрикосы (курагу) отварите в течение 10–12 минут в небольшом количестве воды, мелко нарежьте и смешайте с отварным рисом. Добавьте сливочное масло, сахар, соль и тщательно перемешайте.

Вам потребуется:

мука – 5–6 стаканов,
дрожжи – 30 г,
вода – 250 г,
сливочное масло – 100 г,
яйца – 3 шт.,
сахар – 1 ст. л.,
соль – 1 ч. л.

Для начинки:

сушеные абрикосы (курага) – 250 г,
отварной рис – 2 стакана,
сливочное масло – 50 г,
сахар – 3 ст. л.

Следующая глава будет полезна и любящим сладкое, и самоотверженно борющимся с ним за свою фигуру. Соки, напитки – кладезь всевозможных витаминов и полезных веществ – подойдут взрослым и детям, худышкам и толстушкам, мужчинам и женщинам.

ГЛАВА IV. АБРИКОСОВЫЕ НАПИТКИ

Из абрикосов – (из сока) готовится большое количество разнообразных напитков, как алкогольных, так и безалкогольных. В этой главе речь пойдет о приготовлении напитков, не содержащих алкоголя, но несущих пьянящий аромат абрикосов.

Из безалкогольных напитков наиболее известны компоты, соки, кисели и коктейли. В этой главе мы разберем все вышеизложенные напитки.

Существует достаточно большое количество способов приготовления компотов. Некоторые хозяйки считают, что чем дольше варишь компот, тем он вкуснее, другие считают, что при длительной варке уничтожаются витамины, содержащиеся во фруктах.

Итак, оптимальный вариант приготовления компотов, когда абрикосы закладываются в кипящую воду, туда же засыпается сахар (1 стакан на 3 л.) и варится компот в течение 10–15 минут. Главное, когда снимите компот с огня – дайте ему настояться. Абрикосы надо брать из расчета 500 г на 3 л воды.

Не забудьте перед приготовлением компота удалить из абрикосов косточки, так как у некоторых сортов абрикосов в косточках содержится достаточно большое количество синильной кислоты, которая может способствовать отравлению организма.

«ВЕСНА»

Небольшое количество плотных абрикосов хорошо промойте, разделите на половинки и удалите косточки. Вскипятите воду и засыпьте туда сахар, хорошо помешайте и выложите в воду подготовленные абрикосы. Варите компот в течение 15 минут, затем снимите с огня и дайте настояться.

Вам потребуется:

вода – 3 л,

абрикосы – 500 г,

сахар – 200 г.

«МЕЧТА»

Немного абрикосов вымойте, разрежьте и удалите косточки. Помойте небольшое количество черной смородины. Поставьте воду на огонь и, как только она закипит, засыпьте сахар, помешайте его, добавьте в кастрюлю абрикосы и черную смородину. Варите компот в течение 10 минут, снимите его с огня и дайте настояться.

Вам потребуется:

вода – 3 л,

сахар – 300 г,

абрикосы – 500 г,

черная смородина – 300 г.

«КОРОЛЕВА»

Разрежьте абрикосы, предварительно вынув из них косточки. Небольшое количество крыжовника помойте и выжмите из него сок. Поставьте воду на огонь, как только вода закипит, засыпьте в нее сахар и перемешайте, потом положите в импровизированный сироп абрикосы и варите на медленном огне. Через 10 минут добавьте сок крыжовника и поварите еще в течение 2 минут. Снимите с огня и дайте настояться.

Вам потребуется:

вода – 3 л,

сахар – 300 г,

абрикосы – 400 г,

крыжовник – 200 г.

«СПЕКТР»

Небольшое количество абрикосов помойте и разрежьте надвое. Поставьте воду на огонь и доведите ее до кипения, после этого

засыпьте сахар и помешайте. В сироп положите абрикосы и варите на медленном огне. За 5 минут до полной готовности добавьте заранее подготовленные ягоды малины. Как только компот сварится, снимите его с огня и выжмите сок одного лимона. Закройте крышкой и дайте настояться.

Вам потребуется:

вода – 3 л,
сахар – 250 г,
абрикосы – 400 г,
малина – 300 г,
лимон – 1 шт.

«ЗАРЯ»

Небольшое количество абрикосов подготовьте к варке. Яблоки очистите от кожуры, разрежьте их на дольки. Поставьте на огонь кастрюлю с водой и, когда она закипит, засыпьте в нее сахар, положите в кипящий сироп яблоки и варите на медленном огне в течение 25 минут. Пока варятся яблоки, переберите небольшое количество вишни и черешни и удалите из них косточки. Это можно сделать перед тем, как поставите вариться яблоки. Когда до полной готовности яблок останется 10 минут, добавьте абрикосы и через 5 минут вишню с черешней. Как только компот сварится, выжмите в него сок из половины лимона и закройте крышкой.

Вам потребуется:

вода – 4 л,
сахар – 300 г,
абрикосы – 400 г,
яблоки – 300 г,
вишня – 150 г,
черешня – 150 г,
лимон – 1/2 шт.

«ТРОПИКИ»

Небольшое количество абрикосов подготовьте к варке. С ананаса срежьте шкурку и порежьте его на небольшие кусочки. Поставьте на огонь кастрюлю с водой и, когда вода закипит, засыпьте в нее сахар. В кипящую воду положите абрикосы и нарезанный ананас, и варите на медленном огне. Очистите несколько штук киви, и нарежьте продольными кусочками. Когда до готовности компота останется 5 минут, добавьте в него нарезанные ломтики киви.

Вам потребуется:

вода – 3 л,
сахар – 250 г,
абрикосы – 400 г,
ананас – 1 шт.,
киви – 4–5 шт.

«ОСЕНЬ»

Для приготовления этого компота небольшое количество абрикосов помойте, разделите надвое. Затем плотные груши, помойте и разрежьте на продольные ломтики. Поставьте на огонь кастрюлю с водой и, когда вода закипит, засыпьте в нее сахар. Далее положите в кипящий сироп нарезанные груши и оставьте их вариться на медленном огне в течение 20 минут. За 10 минут до готовности добавьте в компот абрикосы и варите до полной готовности. Дайте компоту настояться.

Вам потребуется:

вода – 3 л,
сахар – 200 г,
абрикосы – 400 г,
груши – 350 г.

Кроме компотов, из абрикосов готовится сок. Можно готовить сок без смешивания с соками других фруктов, но если вы хотите разнообразия, мы вам предложим рецепты смешивания соков, в результате чего вы получите необычайно вкусные и полезные напитки.

Соки можно не только использовать сразу после приготовления – при правильной обработке их можно консервировать, сохранив при этом все полезные вещества абрикосов и других фруктов и ягод. При

приготовлении соков очень важно учитывать, что не все ягоды и плоды сочетаются с абрикосами.

Сортированные зрелые абрикосы, без пятен и червоточин, очистите от плодоножек, вымойте, дайте стечь воде, удалите косточки, уложите в кастрюлю, добавьте сахарного сиропа и кипятите в течение 10 минут. Смесь в кипящем состоянии разлейте в подготовленные и подогретые банки. Наполненные банки установите в кастрюлю с подогретой до 70 градусов водой и простерилизуйте в течение 20 минут. После стерилизации банки закупорьте.

При консервировании соков с абрикосами очень хорошо сочетаются такие ягоды и фрукты, как вишня, черешня, слива, груши и т. д.

На консервировании соков мы подробно останавливаться не будем, так как нас больше всего интересуют соки свежего приготовления, которые можно подать к завтраку и получить от выпитого максимальную пользу и удовольствие.

«ЛАКОМКА»

Небольшое количество абрикосов помойте и, разделив надвое, удалите косточки. Затем так же подготовьте небольшое количество крупной черешни. Далее очистите несколько штук киви. Все подготовленные фрукты пропустите через соковыжималку. Полученный сок подавайте к столу охлажденным.

Вам потребуется:

абрикосы – 300 г,

черешня – 250 г,

киви – 3 шт.

«СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ»

Небольшое количество абрикосов помойте и удалите из них косточки. Затем немного свежей брусники помойте и выжмите из нее сок. Далее пропустите через соковыжималку абрикосы и смешайте с

соком брусники. Если вам захочется более сладкого сока, добавьте немного сахара. Подавайте к столу охлажденным.

Вам потребуется:

абрикосы – 300 г,

брусника – 200 г,

сахар.

«КАВКАЗ»

Небольшое количество свежих абрикосов помойте и разделите каждый плод надвое. Далее сладкий виноград промойте, дайте стечь воде, отделите ягоды от кистей, удаляя при этом поврежденные и незрелые ягоды. Затем пропустите отдельно абрикосы и виноград через соковыжималку и смешайте полученный абрикосовый сок с виноградным. Подавайте приготовленный напиток в охлажденном виде.

Вам потребуется:

абрикосы – 200 г,

виноград – 200 г.

«МАРГО»

Небольшое количество абрикосов промойте и разрежьте надвое. Затем очищенные и промытые ягоды калины положите в кастрюлю с водой и подогрейте на огне почти до кипения. Выжмите и отцедите сок, смешайте его с небольшим количеством сахара. Далее пропустите подготовленные абрикосы через соковыжималку. Потом смешайте сок калины с соком из абрикосов и перемешайте. Подавайте к столу в охлажденном виде.

Вам потребуется:

абрикосы – 300 г,

калина – 200 г,

сахар – 100 г.

КИСЕЛИ

Из абрикосов готовятся разнообразные кисели густой и жидкой консистенции. Они достаточно хорошо усваиваются организмом, поэтому кисели рекомендуют вводить в детский рацион питания. Сейчас выпускают большое разнообразие сухих концентрированных киселей, но мы вам рекомендуем готовить кисели из натуральных продуктов, так как в концентратах содержится много химических веществ.

«СОЛНЫШКО»

Свежие абрикосы помойте и разделите надвое. Затем пропустите через соковыжималку. В абрикосовый сок засыпьте сахар, добавьте 1 стакан воды и хорошо перемешайте. Далее доведите смесь до кипения и постепенно влейте разведенный крахмал. Помешайте и доведите до кипения. Снимите с огня и дайте остыть.

Вам потребуется:

абрикосы – 200 г,

сахар – 50 г,

крахмал – 2 ст. л.,

вода – 400 мл.

«ПРОГУЛКА»

Приготовьте из небольшого количества абрикосов и калины сок, влейте в кастрюлю и подогрейте до горячего состояния. Далее разведите крахмал небольшим количеством воды и влейте в горячий сок, хорошо перемешайте и добавьте сахар: помешивая, доведите до кипения. Подавайте к столу охлажденным, положив сверху взбитую сметану и сливки.

Вам потребуется:

абрикосы – 200 г,

калина – 70 г,

сахар – 200 г,

крахмал – 60 г,

вода – 4 стакана.

«МЕДОВЫЙ»

Небольшое количество абрикосов промойте, удалите косточки и пропустите через соковыжималку. Разведите мед горячей водой, доведите до кипения, снимите пену и добавьте в полученную массу абрикосовый сок. Затем залейте разведенный крахмал и заварите кисель. В кисель можно добавить немного лимонного сока. Приготовленный кисель пейте охлажденным.

Вам потребуется:

абрикосы – 200 г,

мед – 200 г,

крахмал – 60 г,

вода – 5 стаканов,

лимонный сок – 1 ст. л.

«ЗАКАТ»

Абрикосы помойте и пропустите через соковыжималку. Затем промойте и переберите черешню и вишню и тоже пропустите через соковыжималку. Смешайте соки, вылейте их в одну кастрюлю и доведите до кипения. Далее залейте разведенный крахмал и заварите кисель. По вкусу можете добавить сахара. Подавайте к столу охлажденным.

Вам потребуется:

абрикосы – 200 г,

вишня – 200 г,

черешня – 200 г,

крахмал – 50 г,

вода – 3 стакана,

сахар.

Из абрикосов и абрикосового сока готовится большое разнообразие безалкогольных коктейлей, которые всегда являлись желанным гостем на нашем столе.

«ЖЕЛАННЫЙ»

Немного абрикосового и апельсинового соков и небольшое количество сливочного мороженого взбейте миксером. В получившуюся смесь добавьте немного сахара и снова тщательно взбейте. Налейте коктейль в бокалы, посыпьте сверху тертым шоколадом. Подавайте к столу с кофейной ложечкой в украшенном долькой апельсина стакане.

Вам потребуется:

абрикосовый сок – 1/2 стакана,
апельсиновый сок – 1/2 стакана,
мороженое – 150 г,
сахар – 1 ст. л.,
тертый шоколад – 30 г,
апельсин – 1 шт.

«ОТДЫХАЙ»

Залейте небольшое количество абрикосового сока в миксер, добавьте немного меда, яйцо и тертый белый шоколад. Все компоненты взбейте до загустения. Разлейте готовый коктейль по бокалам и посыпьте молотыми орехами. Перед подачей к столу украсьте край бокала половинкой абрикоса.

Вам потребуется:

абрикосовый сок – 100 г,
мед – 50 г,
яйцо – 1 шт.,
тертый белый шоколад – 50 г,
орехи – 40 г,
абрикосы – 2 шт.

«ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ»

Выжмите сок из небольшого количества абрикосов и залейте в миксер. Затем туда же влейте приготовленный яблочный и вишневый соки. Далее положите в миксер немного меда и достаточное количество сливок. Полученную массу тщательно взбейте миксером и

поставьте на 40 минут в прохладное место. В бокалы положите несколько кусочков льда и залейте в них охлажденный коктейль. Край бокалов можно украсить дольками лимонов.

Вам потребуется:

абрикосовый сок – 400 г,
яблочный сок – 100 г,
вишневый сок – 100 г,
сливки – 300 г,
лимон – 1 шт.,
мед – 1 ст. л.

«СНЕЖНЫЙ КОМ»

Небольшое количество абрикосового сока смешайте со сливочным мороженым, молоком и яйцами и взбейте в миксере. Затем поставьте в прохладное место на 30 минут. Далее несколько киви нарежьте небольшими кусочками. Охлажденный коктейль очень аккуратно разлейте по бокалам и положите в них кусочки киви. Сверху коктейль можно посыпать тертыми орехами.

Вам потребуется:

абрикосовый сок – 300 г,
мороженое – 500 г,
молоко – 300 мл,
яйца – 2 шт.,
киви – 3 шт.,
тертые орехи – 30 г.

«ВИШЕНКА»

Смешайте абрикосовый, малиновый и вишневый соки, залейте в миксер и добавьте немного сливок. Полученную смесь хорошенько взбейте в миксере. Затем добавьте яйцо и опять взбейте всю смесь. В бокалы положите по несколько кубиков пищевого льда и залейте коктейль. Край бокалов можете украсить целыми вишнями с листочками.

Вам потребуется:
абрикосовый сок – 200 мл,
малиновый сок – 150 мл,
вишневый сок – 50 мл,
сливки – 100 мл,
яйцо – 1 шт.

«КАНАРЫ»

Небольшое количество абрикосового сока смешайте со сливками и взбейте в миксере. Свежие персики и бананы, помойте, с бананов снимите кожуру и нарежьте небольшими кусочками. Положите подготовленные бананы и персики в бокалы и залейте их коктейлем. Края бокалов украсьте небольшими кусочками персика.

Вам потребуется:
абрикосовый сок – 200 мл,
сливки – 150 мл,
персики – 200 г,
бананы – 200 г.

«УЛЫБКА»

Небольшое количество свежих абрикосов помойте и нарежьте маленькими кусочками, затем протрите через сито и разотрите с сахаром так, чтобы он совершенно растворился. Полученную смесь разбавьте сливками, добавьте мороженого и взбейте миксером. Затем поставьте в холодильник на 1 час. Разлейте по бокалам.

Вам потребуется:
свежие абрикосы – 400 г,
сливки – 400 мл,
мороженое – 300 г,
сахар.

Все рецепты, которые мы вам предложили в этой главе, являются лишь малой частью рецептов того, что можно приготовить из свежих абрикосов. Абрикосы можно смешивать с достаточно большим

количеством фруктов и ягод, при этом получаются изумительно вкусные напитки. Мы надеемся, что вам понравились наши рецепты. Не останавливайтесь на них, экспериментируйте, и может быть у вас получится что-то еще более оригинальное.

Путь к сердцу мужчины лежит через его желудок – это известный афоризм, который знает любая женщина. Этот путь станет гораздо короче, если вы прочтаете нашу главу, посвященную тому, как стать еще красивее с помощью абрикоса. Ведь другой известный афоризм гласит: «Мужчина любит глазами...»

ГЛАВА V. АБРИКОСЫ В КОСМЕТИКЕ

УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

К чему только ни прибегали женщины, чтобы как можно дольше сохранить свою кожу свежей и молодой – умывались коровьим молоком, купались в молоке ослицы, пили росу или читали заговоры.

Трудно сказать о точной дате рождения косметологии как науки, но совершенно ясно то, что женщины с древнейших времен упорно не желали стареть и делали все для того, чтобы подольше оставаться молодыми и привлекательными.

Женщины Древнего Египта наполняли специальные емкости молоком и подолгу блаженствовали, питая клетки своей кожи. После таких ванн кожа приобретала удивительно нежный оттенок.

Нефертити, красота которой до сих пор считается эталоном, вообще отказалась от умывания простой водой, а завтракала исключительно яблоками.

Гречанки, дожидаясь своих благоверных из военных походов, протирали кожу лица мякотью различных фруктов, практически отказывались от виноградного вина, которым так славились греческие виноделы, и принимали солевые ванны, чтобы сделать кожу упругой.

В восточных гаремах женщины, добиваясь благосклонного взгляда своего повелителя, протирали лицо мякотью свежих абрикосов. При этом кожа становилась нежной и бархатистой.

Удивительные свойства абрикоса знали и ценили с древних времен. Причем использовали не только мякоть спелых абрикосов, но и косточки и даже ядра косточек.

В ядрах абрикосовых косточек содержатся редкие виды масел, которые используются в фармакологии для изготовления различных препаратов. Масла из абрикосовых семян широко используются в парфюмерной промышленности.

Косточки чаще всего применяются в истолченном виде. Порошок из абрикосовых косточек применяли еще в глубокой древности сначала в качестве благовония в комнате новобрачных, потом косточковую пыльцу стали применять для лечения различных экземных заболеваний. Но большей популярности порошок достиг, когда стал применяться для избавления от веснушек и для очищения и

отбеливания кожи. Мазь для очищения лица из порошка абрикосовых косточек была «прототипом» современного скраба.

Экстракты и вытяжки из абрикосов используются для изготовления различных косметических средств для очищения лица, например лосьонов или очищающих эмульсий в виде «молочка» или очищающего крема.

Очищающие средства из экстрактов абрикоса делают кожу нежной и бархатистой, а питательные кремы с содержанием абрикосовых масел придают коже свежесть и здоровый вид.

В косметических средствах используют не только экстракты и вытяжки из абрикосов. Мякоть свежих плодов абрикоса широко используется для приготовления масок для кожи лица и области декольте.

Мякоть и сок абрикоса усиливают регенерирующие процессы и обмен веществ в клетках кожи. После маски с мякотью абрикоса кожа лица становится не только нежной и бархатистой – абрикосовые ферменты делают кожу эластичной и упругой.

Абрикос очень полезен для кожи, склонной к воспалению и шелушению. Абрикосовая маска обязательно поможет при первых же признаках недомогания кожи, устранив шелушение, покраснение, излишнюю сухость или, напротив, жирный блеск, поскольку сок абрикоса прекрасно восстанавливает и нормализует деятельность сальных желез, очищает поры.

Приступая к приготовлению абрикосовых масок, вы должны точно знать тип вашей кожи. Перед применением маски обязательно очистите кожу от отмерших клеток. Это можно сделать очищающим скрабом или паровой ванночкой. Ни одна маска, даже маска из чудодейственного абрикоса, не поможет вам, если вы нанесли ее на кожу с закупоренными сальными пробками.

Применяя маски из абрикосов, вы должны знать и еще об одном очень важном условии. Сухой тип кожи требует масок с добавлением жиросодержащих продуктов. Жирная кожа охотнее воспримет маску с минимальным содержанием жиров. А вот подкислить маску для жирной кожи не помешает. Счастливые обладательницы нормальной кожи должны придерживаться правила «золотой середины», то есть стараться не переборщить с добавлением жирных продуктов в маску и

не пересушить свою кожу чрезмерно кислыми или спиртсодержащими продуктами.

Кроме основных типов кожи, существует еще комбинированный тип кожи лица. Это значит, что некоторые участки кожи отличаются повышенным жировыделением, другие, напротив, – чрезмерной сухостью. В этом случае рекомендуем комбинировать маски. На участках с жирным типом кожи – чаще всего это лоб, крылья носа и подбородок – применять маски для жирной кожи. Для участков с нормальной или сухой кожей использовать маски соответствующие типу кожи.

МАСКИ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

МАСКА АБРИКОСОВО-ЯБЛОЧНАЯ

Для приготовления такой маски вам понадобится три спелых абрикоса и половина яблока. У абрикосов удалите косточки, а мякоть раздавите вилкой или натрите на терке. Яблоко натрите на мелкой терке и соедините с абрикосовой кашицей.

Подготовленную массу нанесите на очищенную кожу лица и оставьте на 15–20 минут. Маску удалите ватным тампоном и умойтесь прохладной водой. Затем смажьте кожу питательным кремом, подходящим для вашего типа кожи.

МАСКА АБРИКОСОВО-МОЛОЧНАЯ

Эта маска обладает ярко выраженным отбеливающим свойством. Сок абрикоса и молочные ферменты придадут коже свежесть, устранят излишнюю сухость.

Абрикосы натрите на мелкой терке, так, чтобы кожица осталась целой. В абрикосовую мякоть добавьте молоко и хорошо перемешайте. Маску нанесите на чистое лицо и держите не менее 15 минут. Удалите маску ватным тампоном и умойтесь прохладной водой. После маски нанесите на кожу лица увлажняющий крем.

Вам потребуется:

абрикосы – 4 шт.,
молоко – 1 ст. л.,

МАСКА АБРИКОСОВО-АЛОЙНАЯ

В такую маску можно добавить небольшое количество растительного масла, чтобы сделать кожу мягче.

Абрикосы натрите на терке без кожицы. Добавьте в абрикосовую кашу сок листьев алоэ. Предварительно листья алоэ нужно некоторое время подержать в холодильнике, чтобы активизировать полезные ферменты алоэ. Выжмите сок из подготовленных листьев и влейте сок в абрикосовую массу. Добавьте растительного масла. Все продукты хорошо перемешайте.

Нанесите маску на лицо и держите в течение 15–20 минут. Смойте маску теплой водой и нанесите на кожу лица увлажняющий крем.

Вам потребуется:

абрикосы – 3 шт.,
сок алоэ – 1 ч. л.,
растительное масло – 1/2 ч. л.

МАСКА АБРИКОСОВО-ТВОРОЖНАЯ

Творог – прекрасное отбеливающее средство. В сочетании с абрикосом творог может дать совершенно потрясающий результат. Такая маска не только сделает вашу кожу белее, но и разгладит морщины, омолодит кожу.

Для приготовления маски вам потребуется три спелых абрикоса и столовая ложка не очень жирного творога. Абрикосы натрите на мелкой терке и смешайте с творогом. Все тщательно разотрите.

Нанесите маску на лицо и держите около 20 минут. Смойте маску теплой водой и нанесите увлажняющий крем.

МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

МАСКА АБРИКОСОВО-ЛИМОННАЯ

Сочетание абрикоса и лимона великолепно отражается на состоянии кожи, поскольку исключительно активно воздействует на обмен веществ и регенерирующие процессы в клетках кожи, что немаловажно при наличии угревой сыпи.

Сок абрикоса сделает кожу мягче и нежнее, придаст ей бархатистость. Лимон оздоровит цвет лица, сузит поры.

Для приготовления маски вам потребуется три крупных абрикоса. Абрикосы разомните. Можно натереть на терке их вместе с кожицей. Выжмите из лимона сок и добавьте в абрикосовую массу. Все хорошо перемешайте.

Нанесите маску на очищенную кожу – держите не менее 20 минут. Маску смойте прохладной водой и смажьте кожу кремом, подходящим для вашего типа кожи.

МАСКА АБРИКОСОВО-ДРОЖЖЕВАЯ

Такая маска подойдет для кожи с расширенными порами или для кожи с угревой сыпью. Особенно эффективна она после глубокого очищения кожи паровой ванночкой.

Для приготовления маски возьмите спелые абрикосы и сухие дрожжи. Дрожжи разведите в небольшом количестве теплой кипяченой воды. Абрикосы натрите на мелкой терке или подавите вилкой до состояния однородной кашицы. Добавьте в абрикосовую массу разведенные дрожжи и хорошо перемешайте. Маску нанесите на лицо и держите 20 минут. Смывается такая маска обязательно теплой водой. Затем нанесите на кожу небольшое количество подходящего для вашего типа кожи питательного крема.

Вам потребуется:

абрикосы – 4 шт.,

сухие дрожжи – 1 ч. л.,

вода – 1 ст. л.

МАСКА АБРИКОСОВО-БЕЛКОВАЯ

Для приготовления маски абрикосы натрите на мелкой терке. Отделите белок от желтка. Для маски вам потребуется только белок. Взбейте белок до образования пены и соедините с абрикосовой кашицей.

Нанесите маску на лицо и держите в течение 15–20 минут. Затем маску смойте теплой водой и смажьте кожу питательным кремом.

МАСКА АБРИКОСОВАЯ С СЫВОРОТКОЙ

Если для сухой и нормальной кожи лица рекомендуется применять творог или молоко, то для жирного типа кожи лучше всего пользоваться нежирным кефиром или сывороткой.

Сыворотка – отличное средство для активизации восстановительных процессов кожи.

Для приготовления маски возьмите три абрикоса и разомните их вилкой. Для получения однородной массы абрикосы можно натереть на терке. Добавьте в абрикосовую массу 1 ст. л. молочной сыворотки и хорошенько перемешайте. Нанесите маску на чистую кожу и держите не менее 20 минут. Если маска получится слишком жидкая, можно воспользоваться специальной марлевой формочкой, на которую накладывается абрикосовая смесь. Формочку из марли положите на лицо и держите около 20 минут.

После маски умойтесь прохладной водой и нанесите на кожу небольшое количество увлажняющего крема.

МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

МАСКА АБРИКОСОВО-СМЕТАННАЯ

Эта маска – прекрасное средство для избавления от ороговения и шелушения кожи. Помимо своих целебных и омолаживающих качеств, такая маска очень благотворно сказывается на улучшении цвета лица.

Для приготовления маски возьмите три спелых абрикоса и разомните их вилкой. Абрикосы можно натереть на мелкой терке вместе с кожицей. Добавьте в абрикосовую массу 1 ст. л. сметаны и

тщательно перемешайте. Нанесите маску на чистое лицо и держите не менее 20 минут. Снимите маску сначала ватным тампоном, аккуратно проводя им по массажным линиям лица, затем смойте теплой водой. После удаления маски нанесите на кожу увлажняющий крем.

МАСКА АБРИКОСОВО-КАРТОФЕЛЬНАЯ

Эта маска устранит не только шелушение и чрезмерную сухость кожи – абрикос и картофель обогатят вашу кожу полезными кислотами.

Для приготовления маски возьмите 2–3 спелых абрикоса. Для маски также потребуется картофельное пюре. Вы можете приготовить пюре специально для маски, а можно воспользоваться картофельным пюре, которое вы обычно приготавливаете для еды. В картофельное пюре необходимо добавить небольшое количество молока и сливочного масла. Если вы приготовили пюре специально для маски, замените сливочное масло чайной ложкой растительного.

Соедините в отдельной посуде картофельное пюре и абрикосовую мякоть. Все хорошо перемешайте. Нанесите маску на лицо и держите около 20 минут. Затем смойте маску теплой водой и нанесите увлажняющий крем.

МАСКА АБРИКОСОВО-ЖЕЛТКОВАЯ

Крупные абрикосы натрите их на мелкой терке. Для приготовления маски вам потребуется желток. Отделите желток от белка и смешайте с абрикосовой массой. В такую маску можно добавить любое растительное масло. Все компоненты маски хорошо перемешайте.

Маску нанесите на очищенную кожу лица и держите 15–20 минут. Смойте маску теплой водой и нанесите небольшое количество увлажняющего крема.

Вам потребуется:

абрикосы – 3 шт.,

желток – 1 шт.,

растительное масло – 1/2 ч. л.

МАСКА АБРИКОСОВО-КЛУБНИЧНАЯ

Клубника очень мягко воздействует на кожу, питая и разглаживая ее. Сочетание клубники с абрикосом великолепно подходит для вялой и ослабленной кожи. Для приготовления маски вам понадобится два абрикоса и три ягоды клубники. Фрукты разомните вилкой или натрите на терке.

Нанесите маску на чистую кожу и держите не менее 15 минут. Снимите маску ватным тампоном, затем умойтесь теплой водой. После маски на кожу нужно нанести небольшое количество питательного крема.

Итак, вы научились готовить разнообразные блюда и напитки из абрикоса, ухаживать с его помощью за своей кожей. А теперь глава только для взрослых – побалуйте своих друзей и гостей разнообразными алкогольными напитками из абрикоса.

ГЛАВА VI. ТОЛЬКО ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

В этой главе мы решили продолжить наше увлекательное повествование небольшим, но достаточно содержательным, а главное – не менее интересным, чем предыдущие наши «абрикосовые истории», рассказом об еще одном способе употребить с толком этот и без того полезный фрукт в домашнем хозяйстве. Полагаем немногие знают, но многим будет приятно узнать, что из абрикосов получаются замечательные наливки! Именно этому превосходному напитку мы и посвящаем настоящую главу.

Казалось бы, какие там наливки, когда каждый может запросто купить в обыкновенном магазине качественные винные изделия. Уверяем вас, что хотя изготовление наливок в домашних условиях и работка не только не для детей, но и не для ленивых, дело это тем не менее стоящее – в смысле, стоящее затрат труда и времени. Во-первых, правильно и старательно приготовленные наливки необычайно вкусны. Мало сказать, что по вкусу они не уступают магазинным винам: наливки, если честно, зачастую превосходят покупные вина, причем именно по вкусу, поскольку в наливки идут всевозможные фрукты и ягоды. Не будем утверждать, что вам в кустарных домашних условиях удастся превзойти заводское качество, однако достичь того же уровня можно. А значит, нужно, и мы вам в этом поможем: наша книга содержит рецепты только высококачественных напитков.

Вкус наливок и их крепость позволяют пить их и крупными, и мелкими глотками – с любыми блюдами, в особенности с рыбой. Наливка создает ощущение сытости, а поэтому согревает гораздо дольше, чем водка. Не потому ли наливку называют пищевым продуктом, что она в полном соответствии с народной мудростью греет не тело, как водка, но душу, как еда? Как бы то ни было, отрицать пищевые достоинства наливок бессмысленно. Мы, авторы этой книги, приветствуем изумительный напиток еще и потому, что он не опьяняет человека, но бодрит и обогащает новыми вкусовыми ощущениями. Нас не радует возможность приучить вас к алкоголю, но мы находим замечательным шанс поделиться знаниями об изготовлении неизвестных вам напитков с исключительным вкусом.

Наливки, вдобавок ко всему вышеперечисленному, оказывают на организм человека терапевтическое действие! Что ни говори, а наливки представляют собой лекарственный пищевой продукт, уступающий единственно знаменитым марочным виноградным винам по содержанию витаминов, ароматических веществ и микроэлементов. Впрочем, что касается витаминов, то здесь надо сделать небольшую, но значимую оговорку: дело в том, что витаминный состав наливок, как вы и сами прекрасно понимаете, определяется составом исходного плодово-ягодного сырья. Таким образом, по содержанию определенных витаминов некоторые типы наливок, несомненно, превосходят заводские вина. Абрикосовые наливки, о секретах изготовления которых мы обязались вам поведать в настоящей главе, являются одними из самых питательных, витаминсодержащих и полезных для человека!

Наливки считаются чрезвычайно полезным продуктом в равной степени еще и оттого, что процесс их изготовления не требует больших количеств этилового спирта, представляющего собой обязательную для промышленных вин добавку. Общеизвестно, что этиловый спирт отрицательно влияет на жизнедеятельность человека и зачастую служит причиной ухудшения здоровья. Поэтому употребление наливок как малоалкогольных напитков предпочтительнее. Понятно, что наливки, конечно же, не следует считать источником жизненных сил и здоровья, но, во всяком случае, мы должны признать, что это общеукрепляющий напиток.

Основным сырьем для наших наливок будет, естественно, мякоть плодов абрикоса, но должны предупредить вас, что наливки редко готовятся из какого-либо одного компонента: к основному компоненту добавляются разные ягоды, в основном вишня, земляника, клубника, малина, рябина, слива, смородина, а из фруктов – яблоки. Наливки характеризуются особым многообразием плодово-ягодного состава. Перейдем к описанию процедуры приготовления абрикосовых крепких напитков.

В домашних условиях наливки готовят с добавлением водки. И хотя допустимо в некоторых случаях получение хороших наливок из ягод без водки, когда брожение происходит исключительно на ягодном соке, но в нашем случае такая техника не применяется. Водку для приготовления наливок берут исключительно очищенную,

поскольку неочищенная водка преподнесет «наливкоделу» неприятный сюрприз, испортив вкусовые качества напитка.

К условиям брожения наливок относят строго выбранные температуры – примерно в пределах 25 градусов, а также определенные сроки брожения, которые не рекомендуется нарушать, поскольку качество наливки напрямую зависит от выдержки напитка. Сроки для наливок из различных компонентов могут колебаться от 15 до 35 дней.

Наливки выгодно отличаются от самодельных вин тем, что процесс изготовления наливок совершенно не требует применения дрожжей.

В целом мы можем представить себе процедуру приготовления этого напитка в следующем виде. Для переброжения напиток настаивают во вместительных бутылках. Кусочки абрикосов и прочие составляющие предварительно промываются и насыпаются в бутылки до половины. После этого плодовую смесь заливают водкой, закупоривают и выставляют на теплое и достаточно освещенное солнцем место настаиваться. По окончании срока брожения настоявшийся напиток следует аккуратно процедить сквозь сложенную втрое марлю. Плодовую смесь отжимают, после наливку рекомендуется немного выдержать открытой, чтобы она отстоялась. Готовый напиток подслащивают. Подслащенную наливку разливают по чистым бутылкам, предназначенным для хранения напитка и последующей подачи его к столу. Хранят наливки только в закупоренных бутылках в темном холодном месте, но не замораживают.

Подслащивание наливок играет немаловажную роль в деле приготовления этих напитков. После того как перебродивший напиток процедили и дали ему отстояться, его подслащивают, добавляя в него сахар согласно рецепту или сахарный сироп. Впрочем, сироп желателен лишь для малиновых и клубничных наливок, что же касается абрикосовых, то в данном случае его можно заменить простым сахаром. Не забывайте, что подслащивать можно сахаром либо сахарным сиропом лишь наливку, предварительно процеженную после брожения.

Как бы то ни было, справедливости ради должны признать, что сахарный сироп изготавливается довольно просто, поэтому ниже мы

приводим рецепт приготовления сиропа, убежденные, что он вам понадобится.

Сахар разводят водой в соотношении 1:3 до получения достаточно густого, насыщенного раствора. При этом необходимо напомнить, что количество воды может быть немногим меньше указанного по причине того, что впоследствии раствор нагревают в кастрюле и требуемое количество воды находится в зависимости от выбранного режима нагрева. Когда раствор закипит, его переливают настояться в подходящую по вместительности посуду. Настаивается раствор сахара на протяжении целых суток. Потом раствор подвергают повторному кипячению на слабом огне. Раствор держат на огне до тех пор, пока не загустеет. Загустевший раствор и будет готовым сахарным сиропом.

Если же вся эта суeta кажется вам того не стоящей, то далее мы приводим рекомендации по добавлению в наливки простого сахара. Чтобы подсластить наливку сахаром, вам потребуется маленький тазик для приготовления варенья. Варенье мы, конечно, варить не собираемся, но, к слову, обе процедуры схожи. Уже перебродившую наливку заливают в тазик, после чего засыпают ее сахарным песком. Затем тазик с наливкой ставят на плиту и греют на слабом огне, не доводя до кипения. Пока наливка на плите, ее советуют непрерывно помешивать. После полного растворения сахара наливку следует дополнительно прокипятить в течение 2 минут, а потом тазик снимают с огня. Наливку можно считать готовой. Напиток остужают и разливают по бутылкам.

Вам потребуется:

сахар – 200 г,

наливка – 3,5 стакана.

А сейчас перейдем к рецептам конкретных наливок, приготовление которых может иногда отличаться от нарисованной нами схемы по причине специфических особенностей состава дополнительных компонентов наливки.

РАТАФИЯ ИЗ АБРИКОСОВ

Ратафия – наливка, близкая по вкусу и крепкости к водке, получается следующим образом: абрикосы освобождают от косточек и

мелко режут. Готовится без использования водки. Абрикосовые косточки не выкидывайте, а разбейте молотком и достаньте ядра, так называемые «бобы». Ядра измельчите до получения мелкозернистой кашицы. Получившуюся кашу старательно перемешайте с нарезанными дольками абрикосов. После в смесь положите вкусовые добавки, это могут быть следующие специи: гвоздика, корица и мускатный цвет. Смесь подсластите сахарным сиропом, размешивая его со смесью.

Готовую смесь разлейте по бутылкам, закупорьте их и поместите в хорошо освещаемое и прогреваемое солнцем место на 3 недели, чтобы дать наливке время перебродить. Пока наливка бродит, бутылки необходимо взбалтывать каждый день. Перебродивший напиток готов: процедите его и разлейте по бутылкам.

Вам потребуется:

абрикосы – 100 г,

специи – по 1/3 ч. л.

КЛАССИЧЕСКАЯ ФРУКТОВАЯ НАЛИВКА

Для приготовления этой наливки берите исключительно свежие ягоды и плоды, консервированные не годятся. Плоды переберите, тщательно вымойте, затем слейте водное сусло. Косточки у плодов удалите, фрукты и ягоды засыпьте в емкость типа бутылки либо бидона. Затем добавьте сахар и завяжите горлышко посуды многослойной марлей. В таком виде емкость с плодами выставите на прогреваемое солнцем место на 3–4 дня для неполного брожения.

С началом процесса брожения поменяйте марлю на водяной затвор. После этого перенесите посуду в какое-либо темное, непрохладное место, где напиток будет настаиваться, пока брожение не прекратится полностью. Перебродившую окончательно наливку разлейте по бутылкам и храните в темном месте.

Вам потребуется:

абрикосы – 2 кг,

сливы – 2 кг,

виноград – 2 кг,

сахар-песок – 2,4 кг,

вода – 3 стакана.

НАЛИВКА «ДАРЫ САДА»

Наливка готовится не совсем обычным образом. Ягоды настаиваются и перебраживают не одновременно, а как бы поэтапно: к бродящей наливке постоянно добавляются новые порции плодов. Таким образом, первоначально в посуду для приготовления наливки насыпьте для перебраживания ягоды клубники и плоды абрикоса. Плоды пересыпьте сахаром и настаивайте. Затем добавляйте поочередно порции малины, вишни, черной смородины, которые тоже пересыпьте сахаром.

Посуду с наливкой еще задолго до окончательного наполнения всеми компонентами, но с самой первой порцией плодов выставляют на солнце, закрыв горлышко сложенной в два слоя марлей. После заполнения посуды последней порцией ягод наливку оставьте на прежнем месте на протяжении последующих двух недель и затем залейте водкой в соотношении 1 л водки на 1 кг ягод. Емкость с наливкой герметически закупорьте и поставьте в прохладное место, не замораживая, на срок не менее 1 месяца. Затем напиток процедите и разлейте по бутылкам для дополнительной выдержки. Наливку можно считать готовой спустя 3–4 месяца.

Вам потребуется:

абрикосы – 1 кг,
клубника – 1 кг,
малина – 1 кг,
черная смородина – 1 кг,
сахар – 2,5 кг,
водка – 5 л.

НАЛИВКА «БАГДАДСКАЯ»

Эта наливка готовится из абрикосов и слив. Плоды тщательно вымойте, затем очистите от косточек, разрежьте надвое. Половинки плодов положите в емкость типа бидона, бутылки и т. п.

Налейте воду и засыпьте сахаром. Наливку выдерживайте до полного переброживания, то есть от 15–20 дней до месяца.

Готовую наливку профильтруйте через марлю, сложенную дважды с ватой между слоями, а потом разлейте по чистым бутылкам для хранения и подачи к стол. Бутылки с готовым напитком плотно закупорьте. Наливку храните в сухом месте, недоступном прямым солнечным лучам, при комнатной температуре.

Вам потребуется на емкость вместимостью до 3 л:

абрикосы – 1 кг,

сливы – 1 кг,

сахар – 800 г,

вода – 200 г;

на емкость вместимостью до 5 л:

абрикосы – 1,5 кг,

сливы – 1,5 кг,

сахар – 1,2 кг,

вода – 350 г;

на емкость вместимостью до 10 л:

абрикосы – 3 кг,

сливы – 3 кг,

сахар -2,4 кг,

вода – 625 г.

Напоследок должны еще раз напомнить, что все готовые наливки следует хранить в темном и достаточно прохладном месте. Если же правила хранения будут нарушены, то напиток испортится. Каждый должен знать признаки порчи напитков: это, во-первых, особый цвет, во-вторых, появление специфического запаха, в-третьих, изменение вкуса. Цвет испортившегося напитка темный и даже буроватый. Запах напоминает сероводородный. На пробу ощутимы неприятные привкусы, как-то: дубовый, дрожжевой и «лисий», как его называют. Остерегайтесь выпить испорченные напитки, это чревато отравлением!

Среди крепких напитков, заслуживающих внимания, стоит упомянуть коктейли. Эти напитки готовятся простым смешением различных алкогольных напитков, – то есть их приготовление в домашних условиях не сопряжено с какими бы то ни было трудностями. И вместе с тем эти напитки очень вкусны, и их вкусовые качества говорят также о хорошем вкусе хозяина. Вообще-то

умение смешивать (приготавливать, как говорят) коктейли считается на Западе определенным видом кулинарного искусства.

Коктейли могут, помимо того, служить и просто украшением стола: разлитые в высокие прозрачные фужеры, они выглядят очень яркими, разноцветными. За эту разноцветность, присущую коктейлям, англичане и дали им такое название, которое в переводе на русский язык звучит как «петушиный хвост». Оказывается, для приготовления коктейлей можно использовать различные свежие и консервированные фрукты и ягоды. Используются для этой цели и абрикосы.

КОКТЕЙЛЬ «АБРИКОСОВЫЙ ВОСТОРГ»

Абрикосы промойте, очистите от косточек и нарежьте маленькими кусочками. После этого поместите их в стеклянную или хрустальную посуду и засыпьте сахаром, чтобы плоды дали сок.

Абрикосовый сок слейте в особую посуду, мякоть плодов отдельно тщательно перетрите. Коньяк «Абрикосовый ликер» и готовые сок и мякоть абрикосов перемешайте и взбейте миксером. Затем крошите пищевой лед,

Напиток готов, теперь разлейте его по фужерам до половины и долейте шампанским (марка по вкусу). Прежде чем подать коктейль к столу, украсьте фужеры половинками абрикосов.

Вам потребуется:

абрикосы – 400 г,

сахар – 100 г,

коньяк – 1 рюмка,

шампанское – 1 стакан.

На этом наш рассказ о крепких напитках закончен. Надеемся, что он был для вас полезен и желаем вам приятного аппетита!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этой книге мы попытались рассказать об известном всем абрикосе и показать вам необычные его стороны. В природе существует огромное количество культур и растений, которые таят в себе еще не использованные человеком ресурсы. Мы до сих пор не изучили до конца свойства даже тех лекарственных растений, которые известны с глубокой древности, чего не скажешь о наших предках, которые знали о них гораздо больше, чем мы.

Сейчас в нашем распоряжении находятся самые совершенные лаборатории, где мы можем исследовать свойства всех лекарственных трав, но по каким-то непонятным причинам мы не достаточно активно применяем их на практике. Возможно, что преобладающие в нашей жизни медикаментозные препараты не заставляют нас думать о неограниченных лечебных возможностях природной аптеки, ведь так просто пойти в любое лечебное учреждение, где врач снабдит вас целой кипой различных рецептов. Мы, к сожалению, забыли о том, что вокруг нас находится большая целительная кладовая матери-природы, в которой без труда можно отыскать средство от любой хвори.