

ВСЕ ОБ ОБЫЧНЫХ

# ЯБЛОКАХ

Рецепты, целебные свойства,  
косметика и уход за кожей,  
а также многое другое



## Annotation

Помните ли вы, какому фрукту в русских народных сказках издавна придавалось особое значение? Ну, конечно — молодильное яблочко! До сих пор этот, казалось бы, так хорошо всем знакомый и ничем не выдающийся фрукт связан в нашем сознании с понятием долголетия, здоровья и просто хорошим самочувствием. Если вам интересно узнать почему — откройте нашу книгу. В ней вы найдете не только ответы на вопросы о том, от каких недугов помогают избавиться обыкновенные яблоки, но и узнать, какие удивительные блюда можно из них приготовить. Приятного вам аппетита и богатырского здоровья!

---

- [Иван Дубровин](#)
  - [ПРЕДИСЛОВИЕ](#)
  - [ГЛАВА I. ВСЕ О ЯБЛОКАХ](#)
  - [ГЛАВА II. ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ЯБЛОК](#)
    - 
    - [ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА](#)
      - 
      - [САЛАТ «ОСЕНЬ»](#)
      - [САЛАТ «БОРОВИК»](#)
      - [САЛАТ «КАРПАТЫ»](#)
      - [САЛАТ «МОЛОДИЛЬНЫЙ»](#)
      - [САЛАТ «ДОМРА»](#)
      - [САЛАТ «СИМПАТИЯ»](#)
      - [САЛАТ «ГАЗЕЛЬ»](#)
      - [САЛАТ «БОРДО»](#)
      - [САЛАТ «ЗИМНИЙ»](#)
      - [САЛАТ «ВЕСНА»](#)
      - [САЛАТ «АССОРТИ»](#)
      - [САЛАТ «ОСОБЫЙ»](#)
      - [САЛАТ «ИНТРИГА»](#)
      - [САЛАТ «КАССАНДРА»](#)
      - [САЛАТ «ВЕНГЕРСКИЙ»](#)
      - [САЛАТ «ДИЕТИЧЕСКИЙ»](#)
      - [САЛАТ «ЧУДО»](#)
    - [ГОРЯЧИЕ БЛЮДА](#)

- 
- [ГУСЬ «РОЖДЕСТВЕНСКИЙ»](#)
- [КУРИНОЕ РАГУ «АНИТА»](#)
- [ЗРАЗЫ «ОСЕННИЕ»](#)
- [ПЛОВ «УТОНЧЕННЫЙ»](#)
- [ГОЛУБЦЫ «ЯБЛОЧНЫЕ ГРЕЗЫ»](#)
- [ЛАНГЕТ «РАЙСКИЙ ОСТРОВ»](#)
- [ЭСКАЛОП «РОЗОВЫЙ»](#)
- [ЧАХОХБИЛИ](#)
- [КУРИНЫЕ ПОТРОХА «НЕЖНОСТЬ»](#)
- [УТКА «ЯБЛОЧНАЯ ФАНТАЗИЯ»](#)
- [КОТЛЕТЫ «НАСЛАЖДЕНИЕ»](#)
- [ШАШЛЫК «СЕРБСКИЙ»](#)
- [ГУЛЯШ «МАЛОРОССИЙСКИЙ»](#)
- [СЛАДКИЕ БЛЮДА](#)
  - 
  - [КАША «ЯБЛОЧНАЯ»](#)
  - [ПИРОГ «ЯБЛОНЬКА»](#)
  - [ПИРОГ «ЛЕСНОЕ ЧУДО»](#)
  - [КЕКС «ЛАУРА»](#)
  - [ПЕЧЕНЬЕ «СКАЗКА»](#)
  - [ПИРОГ «АЛИСА»](#)
  - [ЯБЛОЧНАЯ СЛОЙКА «ЧЕРНИГОВСКАЯ»](#)
- [КОНДИТЕРСКИЕ ИЗЫСКИ](#)
  - [ЯБЛОЧНОЕ СУФЛЕ «ЧЕРНОМОРОЧКА»](#)
  - [МАРМЕЛАД «ЛАКОМКА»](#)
  - [ЯБЛОЧНЫЕ КОНФЕТЫ «МАЛЮТКА»](#)
  - [ЯБЛОЧНОЕ ЖЕЛЕ «ТРОПИКИ»](#)
  - [ЖЕЛЕ «ОФЕЛИЯ»](#)
  - [«ЯБЛОЧКИ-ГОРШОЧКИ»](#)
  - [«ЯБЛОЧКИ С СЕКРЕТОМ»](#)
  - [«ЯБЛОЧНЫЙ ШЕДЕВР»](#)
  - [«ЯБЛОЧКИ В ПЛАТЬИЦАХ»](#)
  - [«СНЕЖНЫЕ ЯБЛОКИ»](#)
- [ГЛАВА III. ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА ЯБЛОК](#)
- [ГЛАВА IV. ПРИМЕНЕНИЕ ЯБЛОК В КОСМЕТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ](#)
  - [МАСКИ НА ЯБЛОЧНОЙ ОСНОВЕ ДЛЯ РАЗНЫХ ТИПОВ КОЖИ](#)

- 
- МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ
  - СМЕТАННО-ЯБЛОЧНАЯ МАСКА
  - ЖЕЛТКОВО-ЯБЛОЧНАЯ МАСКА
  - ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА
  - СТЯГИВАЮЩАЯ \_\_\_\_\_ И
  - ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНАЯ МАСКА
  - ЯБЛОЧНО-КЛЮКВЕННАЯ МАСКА
  - ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ
  - МАСКА ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ
  - ЯБЛОЧНО-МЕДОВАЯ МАСКА
- МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ
  - ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ МАСКА
  - ОЧИЩАЮЩАЯ МАСКА
  - МАСКА ДЛЯ ПОРИСТОЙ КОЖИ
  - МАСКА ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ
  - УВЛАЖНЯЮЩАЯ МАСКА
  - ДРОЖЖЕВАЯ МАСКА
- МАСКИ ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ
  - АССОРТИ
  - МАСКА ПРОТИВ МОРЩИН
  - МЕДОВАЯ МАСКА ПРИ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖЕ
  - ЗИМНЯЯ МАСКА
  - ТВОРОЖНАЯ УВЛАЖНЯЮЩАЯ СМЕСЬ
  - ЯБЛОЧНЫЙ МАССАЖ
  - РИМСКАЯ МАСКА
  - КАРОТИНОВАЯ МАСКА
  - ШВЕДСКАЯ МАСКА
  - ЯБЛОЧНО-МЕДОВАЯ МАСКА
- ПРИМЕНЕНИЕ ЯБЛОЧНОГО СОКА, ЯБЛОЧНЫХ НАСТОЕК, НАСТОЕВ И ОТВАРОВ
  - 
  - ЯБЛОЧНЫЙ СОК В КОСМЕТОЛОГИИ
  - МАСКА ДЛЯ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ
  - МАСКА ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ
  - МАСКА ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ
  - ОСВЕЖАЮЩИЙ КОМПРЕСС
- НАСТОИ, НАСТОЙКИ И ОТВАРЫ

- [ЯБЛОЧНО-ОГУРЕЧНАЯ НАСТОЙКА](#)
  - [ОТВАР ДЛЯ РУК И НОГ](#)
  - [НАСТОЙ ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ](#)
  - [НАСТОЙ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ](#)
  - [НАСТОЙКА ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ](#)
  - [ОТВАР ДЛЯ ОБВЕТРЕННОЙ КОЖИ](#)
  - [ЯБЛОЧНО-ТРАВЯНАЯ НАСТОЙКА](#)
- [МАСКИ ДЛЯ ВОЛОС НА ЯБЛОЧНОЙ ОСНОВЕ](#)
  - 
  - [СРЕДСТВА УХОДА ЗА СУХИМИ ВОЛОСАМИ](#)
    - [УКРЕПЛЯЮЩАЯ СМЕСЬ](#)
    - [ПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПРЕСС](#)
    - [СМЕСЬ НА ЯБЛОЧНОЙ ОСНОВЕ](#)
  - [СРЕДСТВА УХОДА ЗА ЖИРНЫМИ ВОЛОСАМИ](#)
    - [СРЕДСТВО ДЛЯ МЫТЬЯ ВОЛОС](#)
    - [ПОЛОСКАНИЕ ДЛЯ ТЕМНЫХ ВОЛОС](#)
    - [ПОЛОСКАНИЕ ДЛЯ СВЕТЛЫХ ВОЛОС](#)
    - [УКРЕПЛЯЮЩАЯ СМЕСЬ](#)
    - [ЛИМОННО-ЯБЛОЧНАЯ ВОДА](#)
  - [СРЕДСТВА УХОДА ЗА НОРМАЛЬНЫМИ ВОЛОСАМИ](#)
    - [ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА И ПОЛОСКАНИЕ](#)
    - [ПОЛОСКАНИЕ ДЛЯ СВЕТЛЫХ ВОЛОС](#)
    - [НАСТОЙКА ДЛЯ СВЕТЛЫХ ВОЛОС](#)
    - [ОТВАР ДЛЯ ТЕМНЫХ ВОЛОС](#)
    - [ЯБЛОЧНЫЕ СМЕСИ ОТ ПЕРХОТИ И ОБЛЫСЕНИЯ](#)
    - [УХОД ЗА ВОЛОСАМИ ПРИ ИХ ВЫПАДЕНИИ](#)
    - [СМЕСЬ ОТ СИЛЬНОГО ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС](#)
- [ГЛАВА V. СПОСОБЫ ХРАНЕНИЯ ЯБЛОК](#)
  - 
  - [СУШКА](#)
    - 
    - [КАК СОХРАНИТЬ ЯБЛОКИ В СВЕЖЕМ ВИДЕ](#)
    - [СУШКА](#)
  - [МАРИНОВАНИЕ](#)
    -

- [ЯБЛОКИ МОЧЕННЫЕ](#)
  - [ЯБЛОКИ, МОЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ](#)
  - [ЯБЛОКИ МАРИНОВАННЫЕ](#)
  - [МАРИНОВАННЫЕ ЯБЛОКИ С ВИНОГРАДОМ](#)
  - [«ОГОРОД»](#)
  - [КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК](#)
  - [ВАРЕНЬЕ](#)
  - [КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК «ЮЖНЫЙ САД»](#)
  - [КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ «ВСПОМНИТЬ ВСЕ»](#)
  - [ЯБЛОЧНО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК «БОДРОСТЬ»](#)
  - [ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ С ЗЕЛЕНЬМИ ЯБЛОКАМИ «С ДОБРЫМ УТРОМ»](#)
  - [МОРС «МЕЖСЕЗОНЬЕ»](#)
  - [МОРС ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И ЯБЛОК](#)
  - [КЛЮКВЕННО-ЯБЛОЧНЫЙ МОРС С МОРКОВНЫМ СОКОМ](#)
  - [ЯБЛОЧНЫЙ ЛИМОНАД](#)
  - [ЯБЛОЧНО-ВОДОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ](#)
  - [ЯБЛОЧНЫЙ ЛИКЕР](#)
  - [ЗАКЛЮЧЕНИЕ](#)
-

**Иван Дубровин**  
**Все об обычных яблоках**

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Представленная вашему вниманию книга содержит массу полезной информации о самом популярном и любимом многими чудо-фрукте — яблоке. Сколько приятного вносят эти красивые и вкусные плоды в нашу жизнь: украшают стол, используются в виде варений и джемов, которые так незаменимы зимой. Но кроме этого их применением можно усовершенствовать свои кулинарные способности в приготовлении различных блюд, которые можно использовать как повседневно, так и в праздники. Глава, посвященная кулинарам, гурманам поможет пополнить вашу коллекцию рецептов новым.

По питательным и лекарственным свойствам плоды яблони не уступают никаким возделанным в садах плодовым культурам. Яблоки рекомендуются при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и при избыточном весе, гипертонии и многих других заболеваниях. В специальной главе вы почерпнете массу полезного о том, как использовать яблоки в лечебных целях.

Во все времена женщины стремились выглядеть привлекательными, причем независимо от возраста, ведь, как известно, женское очарование не стареет. Предлагаемые нами косметические маски из яблок, которые обладают тонизирующим эффектом и прекрасно освежают кожу лица, сделают милых дам неотразимыми и привлекательными.

## ГЛАВА I. ВСЕ О ЯБЛОКАХ

Исследователи установили, что яблони произрастали уже в третьем тысячелетии до нашей эры. Уже тогда они вызывали восхищение красотой своих плодов и благоуханием в период цветения.

Яблоня садовая имеет сложное гибридное происхождение и развилась из разных видов благодаря непосредственному воздействию человека. На Руси первые сведения о яблоках появились в десятом веке. Арабский писатель Ибн-Фадлан, побывавший в это время в верховьях Волги, весьма удивлялся полноте русских женщин, а причину находил в том, что «... у них есть зеленые кислые яблоки, девицы их едят.» Яблоки разводились в знаменитом саду Ярослава Мудрого.

В конце нашего века в мире их насчитывается не менее 6 тысяч сортов, имеющих собственные названия. Несколько сотен из них — в России. У нас яблони очень популярны. Например, в Поволжье они занимают около 90 % садовых площадей.

Кроме культурных сортов, известно более 30 дикорастущих видов — например, лесная, плоды которой величиной с грецкий орех.

Яблоки растут по всему миру. Некоторые популярные в России сорта привезены из Америки, а множество легенд, существующих у разных народов, связаны с яблоком — вспомните хотя бы известный греческий миф о том, как Парис с помощью яблока выбрал прекраснейшую из богинь — Афродиту.

Когда долгожительнице из Шри-Ланки задали ставший уже бестактным вопрос: в чем секрет ее долголетия? — мудрая 103-летняя женщина, улыбнувшись, сказала, что всю жизнь ела лишь рыбу, творог, рис и фрукты.

Ученые считают, что нам требуется съесть в год около 60 кг яблок. Благодаря им организм получает необходимые сахара и органические кислоты, витамины, минеральные и другие вещества, многие из которых обладают бактерицидным действием. Чем больше мы их потребляем, тем лучше наш организм усваивает другие питательные вещества, например, белки.

Яблоки содержат пектиновые вещества, которые обладают лучезащитным действием, микроэлементы и антибиотики, что делает их не только питательными, но и целебными. Количество кислот в них колеблется от 0,5 до 1 %, сахаров — от 8 до 12 %. Любопытно, что яблони,

растущие ближе к северу, имеют в себе больше кислот и меньше сахара, чем те, что южнее.

Основные сахара в яблоке — глюкоза и фруктоза; сахарозы в нем намного меньше. Это очень важно, поскольку многим людям вреден пищевой сахар, состоящий в основном как раз из сахарозы. А фруктоза, которая слаще обычного сахара примерно, в два раза, не оказывает на организм вредного воздействия.

Она быстро уходит из кровяного русла и активно включается в различные химические реакции, происходящие в тканях организма. Ее наличие не содействует появлению холестерина и накоплению жиров. Мы не советуем вам перейти на исключительно яблочный рацион, но заменив ложку сахара одним яблоком, вы, безусловно, выиграете.

Основные кислоты в яблоке — собственно яблочные. Кроме них, присутствуют: лимонная, винная, щавелевая и другие. Зимние сорта содержат больше сухих элементов, сахаров и кислот, чем летние.

Особенно ценны упоминавшиеся пектиновые вещества (0,8–1,5 %). Они способствуют связыванию и выведению из нашего организма вредных металлов, токсинов, других ядовитых веществ. В кулинарии именно они играют большую роль при приготовлении желе и мармелада.

Главный витамин яблок — витамин С содержится в количестве от 5 до 30 мг. В дождливое лето он накапливается в больших количествах, чем обычно.

В сравнении с другими плодовыми культурами, яблоня — самая плодоносная. Именно она дает основную часть урожая садоводов. Кроме того, она весьма неприхотлива к климату и почве и не требует особых усилий при уходе.

Садовая яблоня обычно достигает в высоту от трех до четырех метров и вступает в период плодоношения от двух до восьми лет после посадки, в зависимости от ряда факторов: сорта, подвоя (прививка яблони), зоны произрастания и приемов по уходу за деревом — агротехники. Яблони живут от 20 до 50 лет, период плодоношения варьируется от 10 до 30 лет.

Яблоки относятся к семечковым плодам, так же, как груша и айва. Ценятся они за гармоничное сочетание сахаров и органических кислот, богатейшее содержание витаминов и прекрасные вкусовые качества.

Многие сорта яблок могут сохраняться в свежем виде не только всю зиму, но и вплоть до лета, что очень важно, ведь зимой, и особенно весной мы часто испытываем недостаток витаминов, а яблоки его восполняют. Чтобы сделать это, нужно лишь правильно подобрать сорта для лежки. Также из них вы сможете сделать массу домашних заготовок: посушить их

для компотов, сварить повидло, джем, варенье, сделать пюре, соки и, конечно, хорошее домашнее вино, если правильно будете соблюдать технологию.

Вам надо знать, что каждый сорт яблок имеет свои особенности в строении. Это влияет и на их способность к хранению, одни лежат дольше, другие — меньше. Снаружи яблоко покрывает кожица, а внутри оно состоит из пяти камер, окруженных мякотью. Эти камеры бывают трех видов: закрытыми, полуоткрытыми и открытыми.

Каждая содержит семена и имеет плотные стенки. В воронке плода находится плодоножка, на которой он держится на ветке. Ямки у разных сортов отличаются по ширине и глубине, а у некоторых и вовсе отсутствуют. Плодоножки тоже отличаются: у одних сортов плодоножка длинные и тонкие, у других — толстые и короткие.

Основу яблока составляет мякоть — ее содержится на 97–98 %. Она и является самым ценным компонентом. У большинства сортов она белая, но у некоторых — ренета Симиренко, — зеленоватая, у пепина шафранного — желтоватая.

Различают мякоть и по плотности: на мягкую, твердую, рыхлую, крупно— и мелкозернистую, сухую и сочную. По вкусу яблоки делятся на сладкие, кисло-сладкие и кислые, причем вкусовые сочетания могут быть самыми разнообразными: резкими, нежными, гармоничными. Это зависит от соотношения в них сахаров, кислот и дубильных веществ. Последние придают плодам терпкость.

Кожица, покрывающая яблоко, защищает его от порчи и увядания, предотвращает попадание микробов и обеспечивает его сохранность. Делятся кожицы на грубую, мягкую, маслянистую, с незначительным налетом воска, шероховатую и гладкую. Восковой налет защищает плод от внешних воздействий, и чем он толще, тем лучше сохранность. При этом сама толщина и прочность кожицы не менее важна.

Южные сорта: ренет Симиренко, бойкен имеют грубую, толстую и маслянистую кожицу, а вот яблоки средней полосы России — тонкую, эластичную и гладкую, например: славянка, антоновка обыкновенная.

Окраска кожицы зависит от содержащихся в ней красящих веществ. Незрелые плоды окрашены в зеленый цвет благодаря большому количеству хлорофилла, который участвует в синтезе и накоплении углеводов. По мере созревания хлорофилл разрушается. Наиболее яркие по покровной окраске те, что вырастают на вершине дерева и на далеко отходящих боковых ветвях, так как они дольше остальных находятся на солнце, а оно как раз и способствует накоплению красящих веществ.

Причем, чем румянее яблоки, тем лучше они хранятся.

По своей форме сорта яблок различаются на: округлые (уэсли), полуокруглые (ренет Баумана), плоские (ренет шампанский), цилиндрические (кандиль синап), округло-цилиндрические (жигулевское, титовка), яйцевидные (пепин шафранный, Розмарин белый), конические (гоlden делишес), ширококонические (апорт, бойкен), удлинённо-конические (старкинг).

Тем не менее, плоды одного сорта могут иметь некоторые отличия по форме.

Яблоки образуют семь групп в зависимости от своей массы, размера и поперечного диаметра. Самые мелкие имеют массу до 25 г и поперечный диаметр — 25–30 мм (ранетка, китайка). Самые крупные — более 175 г и диаметр — более 76 мм (бельфлер-китайка, ренет ландебергский, апорт Александр). Форма и величина яблок не являются неизменными, тут сказывается и возраст дерева, и погода, и климат.

Обычно на молодых яблонях плоды крупнее. Но если вы хорошо ухаживаете за своим садом — удобряете почву, обрезаете сухие и лишние ветки, своевременно поливаете — то будете иметь крупные плоды и на многолетних деревьях, возраст которых перевалил за 25-летний рубеж.

Характерно и показательно, что у крупноплодных сортов самые вкусные яблоки — крупные и средние по размеру, мелкие же значительно им уступают. Крупные вызревшие плоды очень аппетитны, и лучше есть их сразу по созреванию, не откладывая.

Сорта яблок подразделяются по степени их скороплодности — времени вступления дерева в период плодоношения с момента посадки. Скороплодные яблони приносят урожай на 4–5 год, сорта средних сроков плодоношения — на 6–8 год, а позднеспелые плодоносят на 9–12 год после посадки.

По времени созревания яблоки делятся на три основных вида: летние, осенние и зимние. Летние созревают в середине июля конце августа. Они требуют бережного обращения, они очень сочны и нежны. Использовать их желательно в свежем виде, можно сушить, делать сок. К этой группе относятся многие сорта. Остановимся на нескольких из них.

### **Папировка.**

Этот сорт выведен в народе (народной селекции). Он имеет плоды средней величины — до 80 г с восковой желтой кожицей без румянца. Мякоть — желтовато-белая нежная и сочная. В основном пригоден для еды в свежем виде, хотя идет и для консервирования.

### **Брусничное.**

Плоды его вишнево-красные по цвету и кисло-сладкие на вкус. Масса — от 70 до 110 г. Обладают довольно высокой устойчивостью к морозам. Если в вашем саду растет яблоня этого сорта, снимайте яблоки по мере созревания в два-три приема и употребляйте в пищу в течение 3–5 недель после сбора.

#### **Мальт багаевский (саратовский).**

Имеет крупные розово-красные плоды, удивительно вкусные. Хорошо приспособлен к природе Поволжья, обильно плодоносит даже в неорошаемых садах. Плодоносит на 5–6 год после посадки. Еще в девятнадцатом веке яблоки Мальта покорили жюри эрфуртской международной выставки и получили золотую медаль.

#### **Мелба.**

Сорт в меру зимостойкий, скороплодный — урожай дает на 4–5 год после посадки. Плоды его — среднего размера, приплюснуто-конической формы с интенсивной полосатой окраской. Мякоть белая, сочная, нежная, кисло-сладкая с сильным кофейным ароматом. Вкусовые качества — отличные.

Осенние сорта созревают в начале августа середине сентября и дозревают после сбора в течение 2–3 недель. Это великолепный десерт и отличное сырье для домашних заготовок. Из них вы можете сделать не только варенье, но и пюре, пастилу, мармелад, соки, приготовить сушеные или моченые яблоки. Прекрасное варенье готовится из коричневого полосатого сорта.

К осенним относится, например, широко известная антоновка обыкновенная. Это очень ценный и старый сорт, распространен в средней полосе России. Отличается зимостойкостью, нетребователен к условиям, высокоурожаен на протяжении многих лет. Плоды его достигают веса 115 г и более, кожица у него светло-желтая, иногда с небольшим румянцем, гладкая и блестящая. Мякоть белая, сочная, винносладкого вкуса.

#### **Макинтош.**

Еще один осенний сорт, но он уже американского происхождения. Его плоды среднего размера, приплюснутой формы, красиво окрашенные, с желтой глянцевой кожицей. Мякоть белая или зеленоватая, сочная, с ароматом конфет, очень вкусная. Лучше употреблять в свежем виде как десерт. Храниться может до весны.

#### **Боровинка.**

Сорт, выведенный в народе и широко распространен. Плоды по форме приплюснутые, на ветвях располагаются гирляндами. Покровная окраска у

яблок темно-красная, с полосатым румянцем, обладают приятным вкусом. Сорт зимостойкий, скороплодный и высокоурожайный.

#### **Анис алый.**

Великолепный осенний сорт. Яблоки имеют плоско-округлую форму и вишнево-красный цвет. Довольно устойчив к морозам, но легко подвергается порче, поэтому употребляйте его плоды в течение 2–3 месяцев после съема и не поливайте деревья поздним летом.

Зимние сорта яблок лучше всех других сохраняются в свежем виде. Их плоды созревают в конце сентября — начале октября.

#### **Северный сенап.**

Относится к позднезимним сортам. Зимостойкий, скороспелый, высокоурожайный, весьма вкусный. Его плоды средние по величине, достигают веса 80-100 г, по форме продолговатые, конические, желто-зеленого цвета, с размытым румянцем. Очень хорошо сохраняются — вплоть до лета.

#### **Кортланд.**

Зимний сорт, выведенный на Нью-Йоркской опытной станции в 1898 году в результате скрещивания Бен-Девиса и Макинтоша — лучших американских зимних сортов. Плодоносить начинает на 5–6 год после посадки и ежегодно дает умеренный урожай. Яблоки среднего размера, по форме — от плоскоокруглой до ширококонической. При съеме они не слишком красивы — зеленые, с размытым тускло-красным румянцем и густым сизым налетом, что придает им фиолетовый оттенок. Зато потом, в период хранения, они одеваются в прекрасный наряд: по желтому фону проявляется ярко-красный румянец, а фиолетовый оттенок исчезает. Мякоть кортланда сочная, нежная и кисло-сладкая, а хранятся до мая.

#### **Уэлси.**

Еще один американский сорт, относящийся к зимним. Размеры плодов — 70-100 г, но при засухе уменьшаются до 50–70 г. Форму имеют приплюснуто-округлую, с длинной плодоножкой. Окраска желто-зеленая с темно-красными полосами. Мякоть белая. Яблоки очень вкусны и хорошо хранятся. Сорт отличается скороспелостью и своим обилием.

Высокая урожайность, величина плодов и их вкусовые качества в огромной мере определяются тем, как вы ухаживаете за ними, вашей осведомленностью в вопросах агротехники.

Сажать яблоню лучше всего осенью, как опадет листва, но до наступления заморозков.

Дерево начинается с саженца. Чтобы он не подсох до момента посадки, предварительно увлажните его, удалите листья и защитите

упаковкой. После того как перевезли его на место, в сад, проверьте — не подсох ли он. Если — да, то поставьте его на день-два в воду, чтобы восстановить жизнеспособность.

Перед посадкой опять осмотрите саженец, перед этим слегка прикопав. Обнаружив сломанные или поврежденные корни, срезав их острым ножом до здорового места, причем обратите внимание — срез корня должен быть направлен вниз, к земле, чтобы он мог соприкоснуться с почвой. Сажайте яблони на расстоянии не менее 3–4 метров, иначе по вырастании, они будут мешать друг другу, препятствуя свободному развитию каждого, переплетая ветви, что, в конечном итоге, ведет их к заболеванию.

Копая яму, снимите верхний слой земли (на глубину штыка лопаты) и отложите ее в одну сторону, а нижнюю — более плотную и менее плодородную — в другую. Почву на дне хорошенько разрыхлите, а вынутую на поверхность обогатите удобрениями. Почву можно перемешать с торфом, перегнившим навозом, компостом. Ничем не хуже — фосфорно-калийные удобрения.

Поместите саженец в яму глубиной в 50–60 см и шириной — в 1–1,5 метра. Если земля в вашем саду обладает большой плотностью сад находится в низине — выкопайте яму глубиной не более 30–40 см, чтобы в ней не скапливалась вода.

В дно вбейте поддерживающий кол длиной в 120–140 см на глубину 10–15 см так, чтобы он не доставал до нижней ветки саженца.

Поставив деревце вертикально и придерживая его, равномерно засыпьте подготовленную почву, расправляя корни в разные стороны. Корневая шейка должна возвышаться над землей на 3–7 см. Тогда, после осадки почвы, шейка совпадет с ее поверхностью, что обеспечит благоприятное приживание. Чтобы не ошибиться, положите рядом с ямой черенок лопаты и ориентируйтесь по нему во время посадки.

Очень важно, чтобы земля плотно заполнила все пространство между корнями. Для этого, засыпая почву, аккуратно потряхивайте саженец. Ему необходимо придать устойчивость — очень аккуратно и тщательно притопчите землю ногами. После его надо сразу же полить. Для этого сделайте вокруг ствола земляной валик по границе посадочной ямы. В образовавшуюся лунку вылейте не менее 2-3-х ведер воды. Весной, когда почва оттает, валик разровняйте. Второй полив произведите через 2–3 недели, третий — через 10–15 дней. Вообще, следует помнить, что саженцы особенно нуждаются в поливе.

В дальнейшем поливайте только в первой половине лета,

приготавливая такие же лунки, как и при первом поливе, а после — разравнивая земляные валики. Для одного-двухлетнего деревца на один полив используйте 4–5 ведер воды, для 3-5-летнего — 5–8 ведер, а для тех, что в возрасте 6–7 лет — 12–15 ведер.

Взрослые плодоносящие деревья менее прихотливы к отсутствию влаги, хотя также в ней нуждаются, особенно, если зимой снегу было мало, а лето выдалось засушливым. Обязательно поливайте их через две недели после цветения, когда растет и частично осыпается завязь.

Не менее важным моментом хорошей урожайности сада является своевременное внесение удобрений. Вы можете использовать как органические, так и минеральные. Делать это можно и нужно с умеренным усердием — через два-три года. А вот азотные можно вносить ежегодно, ранней весной, еще по талому снегу. Норма — 40–50 г серно-кислого аммония или 20–25 г аммиачной селитры на 1 кв. м. Фосфорно-калийные успешно заменяются золой — 300–400 г на 1 м<sup>2</sup>. Норма органических (торф, навоз, компост) составит от 6 до 8 кг на 1 м<sup>2</sup> в зависимости от возраста дерева. Раскладывайте их в приствольном круге перед осенней перекопкой.

Следите и ухаживайте за почвой в вашем саду. Она должна быть рыхлой, богатой питательными веществами и свободной от сорняков. Для этого ее следует удобрять и рыхлить. Об удобрении мы уже говорили. Вам полезно знать особенности перекопки. Делайте это ранней весной или осенью, причем в каждом случае по-разному. Весенняя перекопка нужна для того, чтобы почва получила доступ к воздуху и, тем самым, прогрелась. Как только земля подсохнет, неглубоко перекопайте ее и разровняйте граблями.

Осенняя перекопка — фундаментальная. Погружайте лопату на полный штык и обязательно переворачивайте выкопанную землю, чтобы плодородный верхний слой, оказавшись внизу, около корней деревьев, обогатил их пищей. Важная особенность, пренебрежение которой может привести к гибели дерева, — глубина перекопки в непосредственной близости ствола. Дело в том, что корни яблонь вблизи ствола находятся очень неглубоко от поверхности земли. Поэтому здесь ее лучше не перекапывать, а просто разрыхлить.

Окапывая по кругу яблоню, ставьте лопату ребром к стволу, вдоль корней. Не ленитесь в течение лета удалять из приствольного круга сорняки, которые иссушают почву, лишая плодовое дерево питательных веществ.

Не менее важно позаботиться о яблонях, оставляя их на зиму, и ранней

весной. В холодное время есть опасность подмораживания корней и нижней части ствола — штамба и развилки ветвей. Чтобы предохранить от подмерзания, покройте осенью приствольные круги 3-4-сантиметровым слоем мульчи (рыхлого материала): соломы, торфа, компоста. Торф особенно хорош тем, что в нем не заводятся грызуны, которые, как известно, любят полакомиться древесной корой.

Кроме того, если зима выдалась особенно суровой, окучивайте яблони снегом вплоть до развилок основных ветвей. Для предупреждения солнечных ожогов и трещин при сильных морозах нижнюю часть ствола и основания главных нижних ветвей покройте известью с добавлением медного купороса. На 10 л воды вам понадобится 2–3 кг извести, 300 г купороса и 1 кг глины.

Весной, во время цветения, вы защитите яблони от возможного замерзания дымлением и опрыскиванием водой. Лучше всего сделать это во время восхода солнца, ранним утром. Когда перепад температуры наиболее резок.

Если яблоня все же оказалась повреждена морозом, больные ветви обрежьте не раньше середины лета. Возможно, что ветвь удастся вылечить, а если обрезка станет необходимой, вам будет лучше видно, в каком месте ее делать, не удаляя здоровой части вместе с больной, и также, не оставляя после обрезки сухой части ветки, — она откроет путь для болезнетворных микроорганизмов.

Обрезку молодых здоровых деревьев, особенно — первую, после посадки делайте ранней весной, когда почки еще не распустились. По мере того как идет рост и развитие, переходя в период плодоношения, вам нужно позаботиться о том, чтобы не загустела крона. При этом важно поддержать достаточную силу дерева для хорошего роста побегов.

Умело укорачивая и прореживая ветви, вы добьетесь желаемого результата. Отдельные обособленные ветви удаляют целиком. Прежде всего вырезают поврежденные и сухие ветки, одну из двух скрестившихся, а также ветви, направленные к стволу. Ни в коем случае не срезайте ветку в непосредственной близости ствола или основной ветви, потому что при этом образуется большая, домозаживающая рана.

Мелкие ветки удалите секатором, крупные — пилой. Особенно осторожны будьте при обрезке уже плодоносящих деревьев, поскольку укорачивание ветвей приводит к усилению роста дерева и снижению плодоношения. Место среза обязательно обработайте, закрасив масляной краской или залепив глиной, чтобы рана хорошо зажила.

Правильная обрезка, прореживание цветков и завязей предохраняет от

ослабления и, вследствие этого, возможной гибели зимой. Дело в том, что большое количество плодов истощает яблоню, а сами плоды мельчают.

Хорошо ставить под большие ветви деревянные подпорки с развилкой на конце. Их легко сделать из срезанных ветвей. Таким способом вы убережете крону от подлома зимой, когда на нее ляжет снег или летом, когда под грузом плодов ветви прогибаются. Это укрепит их при порывах ветра, а также позволит развести близкорастущие, поскольку при соприкосновении плоды бьются друг о друга и осыпаются. Разведение в сторону соседних ветвей создаст лучшее освещение солнцем.

Снимайте ваш урожай осторожно, вместе с плодоножкой, чтобы на яблоке не образовались вмятины и сохранился восковой налет. Берите плод всей ладонью, приложив указательный палец к верхушке плодоножки, на которой держится яблоко, и, приподняв его кверху, отделите плодоножку.

Сначала снимите яблоки с нижних ветвей и те, что висят по краям дерева, потом переходите к растущим у ствола и в кроне.

## ГЛАВА II. ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ЯБЛОК

Когда человек испытывает чувство голода, он, как правило, начинает думать о сосисках, котлетках, булочках, но никак не о яблоках. И зря! Совершенно напрасно многие их игнорируют, считая продуктом или легко заменимым, или вовсе ненужным. А ведь в 100 г яблочного пюре содержится около 55 килокалорий. А уж полезных веществ — и того больше. Съев на завтрак 3 крупных спелых яблока, можно зарядиться бодростью и энергией.

Яблоки являются прекрасным дополнением к оформлению любого праздничного блюда. Это неплохая приправа. Кроме того, некоторые хозяйки с удовольствием добавляют их в салаты и даже в мясные блюда.

В кулинарии они являются совершенно незаменимым продуктом. Издавна на Руси пекли пироги с яблоками, сдабривали сладкими яблоками творог, делали яблочные настойки.

Без яблок не обойдется ни одно праздничное застолье. Приготовленные из них яблочные муссы и коктейли вызовут восхищение взрослых. А яблочный сироп к мороженому порадует ваших детей.

## ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

Холодные блюда открывают начало любой торжественной трапезы. Именно поэтому на их долю выпадает стать не только своеобразным украшением стола, но и возбудить аппетит, а также быть питательной, легкой и одновременно вкусной закуской.

Происхождение слова «салат» до сих пор неизвестно. Некоторые считают, что этот вид холодной закуски своим названием обязан садовому растению — салат. Его листья долгое время подавали к столу как самостоятельное блюдо. Другие считают, что слово «салат» обязано своим происхождением слову «соль». Ученые лингвисты долго спорили и все-таки пришли к единому мнению. Оказывается, оно изначально было заимствовано у французов. Вместе с купцами слово «салат», которое в те времена звучало несколько иначе, перекочевало в Италию. Там оно означало «соленая зелень». А оттуда попало в Россию.

Со временем его значение стало более емким и теперь, кушая салаты, нам и в голову не приходит, что это всего лишь соленая зелень. Современная кухня располагает множеством различных рецептов ее приготовления. Мы предлагаем расширить ваши кулинарные знания. Пополните их рецептами салатов с добавлением яблок.

## САЛАТ «ОСЕНЬ»

Нашинкуйте мелко капусту. Переложите ее в блюдо и как следует пожмите руками до тех пор, пока она не даст сок. Затем слегка сбрызните ее уксусом и немного посолите. Перемешайте и дайте настояться. После этого нашинкуйте морковь на мелкой терке и переложите ее в блюдо с капустой. Лук мелко порежьте. Яблоки можно натереть на крупной терке. Измельченные продукты переложите в блюдо. Залейте растительным маслом и перемешайте. Можно добавить еще соль и сахар по вашему вкусу.

Вам потребуется:

яблоки — 2 шт.

капуста — 200 г

лук — 1 шт.

морковь — 1 шт.

растительное масло — 2 ст. л.

сахар, уксус — по вкусу

## **САЛАТ «БОРОВИК»**

Мелко порежьте отваренные грибы, картофель и переложите в салатницу. Порежьте лук, зелень. Яблоки натрите на крупной терке или мелко порежьте. Эти продукты переложите в салатницу. Залейте небольшим количеством растительного масла и посолите по вкусу.

Вам потребуется:

яблоки — 2 шт.

картофель — 3 шт.

грибы — 150 г

лук — 1 шт.

растительное масло — 2–3 ст. л.

зелень — 50 г

соль — по вкусу

## **САЛАТ «КАРПАТЫ»**

Порежьте на мелкие кусочки брынзу, яблоки, лук и переложите в салатницу. У сладкого перца удалите плодоножки и семечки. После этого перец порежьте и тоже переложите в салатницу. Немного посолите, заправьте сметаной.

Вам потребуется:

яблоки — 2 шт.

сладкий перец — 3 шт.

брынза — 100 г

зеленый лук — 3–4 перышка

сметана — 3–4 ст. л.

соль — по вкусу

## **САЛАТ «МОЛОДИЛЬНЫЙ»**

Морковь натрите на мелкой терке и переложите в салатницу. Яблоко и грушу разрежьте на две половины и удалите сердцевину. После этого порежьте тонкими ломтиками. Из слив и вишен удалите косточки. Крупные плоды можно разрезать пополам. По вкусу можно добавить сахар. Залейте салат сметаной. Его можно не перемешивать, а подавать в

розетках как десертное блюдо.

Вам потребуется:

яблоко — 1 шт.

груша — 1 шт.

вишня — 5–7 шт.

слива — 5 шт.

морковь — 1 шт.

сахар — 2 ч. л.

сметана 2–3 ст. л.

## САЛАТ «ДОМРА»

Яйца отварите, охладите и порежьте на кусочки. Яблоки и редис натрите на крупной терке. Смешайте продукты в салатнице, немного посолите и заправьте сметаной.

Вам потребуется:

яблоки — 2 шт.

яйца — 2–3 шт.

редис — 1 пучок

листья салата — 2 шт.

майонез — 4 ст. л.

соль — по вкусу

## САЛАТ «СИМПАТИЯ»

Лук порежьте кольцами и немного сбрызните уксусом. Он должен немного полежать в салатнице и пропитаться. Для этого достаточно 7-10 минут. Слой луковых колечек можно немного посыпать солью или сахаром — по вашему вкусу. Но гурманы, знающие толк в салатах, посоветовали бы добавить сахар, который подчеркнет вкус яблок. На слой лука выложите порезанные мелкими кубиками яблоки, которые тоже слегка присыпьте сахаром. Отваренные вкрутую яйца порежьте тонкими кружочками и уложите на яблочный слой. Яичный слой залейте сметаной.

Вам потребуется:

лук — 2 шт.

яйца — 2 шт.

яблоко — 1 шт.

соль, сахар, уксус — по вкусу

майонез — 2–3 ст. л.

## **САЛАТ «ГАЗЕЛЬ»**

Порежьте помидоры и яблоки кубиками. Салат порежьте тонкой соломкой. Переложите продукты в салатницу. Немного посолите и заправьте майонезом.

Вам потребуется:

яблоки — 2 шт.

помидоры — 2 шт.

листья салата — 5 шт.

соль — по вкусу

майонез — 3–4 ст. л.

## **САЛАТ «БОРДО»**

Свеклу отварите до полной готовности и охладите. Натрите ее на крупной терке. Яблоко разрежьте и удалите сердцевину. Затем порежьте мелкими кубиками. Смешайте в салатнице и добавьте орехи. Сахар добавьте по вкусу и залейте небольшим количеством сметаны.

Вам потребуется:

свекла — 1 шт.

яблоко — 1 шт.

орехи — 0,5 ст.

сахар — по вкусу

сметана — 3–4 ст. л.

## **САЛАТ «ЗИМНИЙ»**

Отварите картофель, яйца, морковь и охладите. Овощи порежьте мелкими кубиками, яблоко натрите на крупной терке и переложите продукты в салатницу. Добавьте кукурузу, майонез и перемешайте. Соль — по вкусу.

Вам потребуется:

картофель — 3 шт.

яйца — 2 шт.

морковь — 2 шт.

яблоки — 2 шт.

консервированная кукуруза — 5–6 ст. л.  
майонез — 100 г  
соль — по вкусу

### **САЛАТ «ВЕСНА»**

Зеленый лук вымойте и мелко порежьте. Переложите его в салатницу. Яйца отварите, охладите и порежьте мелкими кубиками. Смешайте яйца и лук в салатнице. В последнюю очередь порежьте зеленые яблоки, поскольку недозревшие плоды быстро окисляются на воздухе. Салат посолите и заправьте растительным маслом.

Вам потребуется:  
зеленый лук — 70 г  
яблоки — 5–6 шт.  
яйца — 2 шт.  
растительное масло — 3 ст. л.  
соль — по вкусу

### **САЛАТ «АССОРТИ»**

Порежьте тонкой соломкой морковь, яблоки, огурцы и помидоры. Тонко нашинкуйте листья салата. Все переложите в салатницу. Посолите, сбрызните лимонным соком и заправьте сметаной.

Вам потребуется:  
яблоки — 2 шт.  
морковь — 2 шт.  
огурцы — 1 шт.  
помидоры — 2 шт.  
листья салата — 3–4 шт.  
соль — по вкусу  
сметана — 4 ст. л.

### **САЛАТ «ОСОБЫЙ»**

Свеклу отварите до полной готовности и охладите. Натрите ее на крупной терке. Яблоко очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте тонкой соломкой. Соедините их в салатнице. Немного посолите. Добавьте сахар и сметану.

Вам потребуется:  
яблоки — 2–3 шт.  
свекла — 1 шт.  
соль — 1 ч. л.  
сахар — 1,5 ст. л.  
сметана — 5 ст. л.

## САЛАТ «ИНТРИГА»

Яблоки очистите от кожицы и удалите сердцевину. Нарежьте их небольшими кубиками и переложите в салатницу. Добавьте зеленый горошек. Сварите вкрутую яйца, охладите и как можно мельче порежьте. Можно измельчить их с помощью вилки. Сельдерей вымойте и порежьте маленькими кубиками. Все смешайте в салатнице. Заправьте салат майонезом. Соль — по вкусу.

Вам потребуется:  
яблоки — 2 шт.  
зеленый горошек — 100 г  
сельдерей — 100 г  
яйца — 2 шт.  
соль — по вкусу  
майонез — 0,5 банки

## САЛАТ «КАССАНДРА»

Болгарский перец освободите от семечек и порежьте тонкой соломкой. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и порежьте соломкой. Нашинкуйте листья салата эскариоля и порежьте сельдерей. Все продукты смешайте в салатнице. Заправьте соусом.

Для приготовления соуса помидоры ошпарьте кипятком и снимите с них кожицу. Затем мелко порежьте и подавите вилкой. Можно пропустить их через мясорубку. Смешайте помидоры со сметаной. Посолите по вкусу.

Вам потребуется:  
яблоки — 3 шт.  
болгарский перец — 1 шт.  
листья салата эскариоля — 3–4 шт.  
сельдерей — 100 г  
помидоры — 2 шт.

сметана — 0,5 ст.  
соль — по вкусу

### **САЛАТ «ВЕНГЕРСКИЙ»**

Яблоки, можно с кожицей, нарежьте соломкой. Отварите картофель, очистите его от кожуры и потрите на крупной терке. Соленые огурцы порежьте мелкими кубиками. Сладкий перец очистите от семечек и порежьте тонкой соломкой. Все продукты смешайте в салатнице. Добавьте соль и немного сбрызните уксусом. Заправьте салат растительным маслом.

Вам потребуется:

яблоки — 3 шт.  
картофель — 2 шт.  
соленые огурцы — 1–2 шт.  
сладкий перец — 2 шт.  
уксус, соль — по вкусу  
растительное масло — 4–5 ст. л.

### **САЛАТ «ДИЕТИЧЕСКИЙ»**

Овсяные хлопья залейте молоком или простоквашей и оставьте на некоторое время, чтобы они набухли. Яблоки натрите на крупной терке или порежьте мелкими кубиками. Морковь отскоблите ножом и вымойте. Натрите ее на мелкой терке. Смешайте в салатнице морковь, яблоки и хлопья. Влейте в салат йогурт.

Вам потребуется:

овсяные хлопья — 6 ст. л.  
яблоки — 1 шт.  
морковь — 1 шт.  
йогурт — 135 г

### **САЛАТ «ЧУДО»**

Яблоки очистите от кожицы и удалите сердцевину. Порежьте их мелкими кубиками и переложите в салатницу. Изюм хорошенько промойте и на некоторое время замочите в горячей воде. После этого отожмите его и смешайте с яблоками в салатнице. Орехи измельчите и переложите их в салатницу. Добавьте творог и указанное в рецепте количество сметаны.

Положите сахар и хорошо перемешайте.

Вам потребуется:

яблоки — 2 шт.

изюм — 4 ст. л.

орехи — 4 ст. л.

творог — 200 г

сахар — 4 ст. л.

## ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Если вы и ваши друзья не вегетарианцы, то в этом случае вы просто не представляете себе праздничный стол без мяса. Но используя для приготовления мясного блюда яблоко, вы соблазните кушаньем самого стойкого противника всего мясного. Оно сделает его намного пикантнее.

### ГУСЬ «РОЖДЕСТВЕНСКИЙ»

Вымытую и выпотрошенную тушку гуся натрите солью внутри, поперчите и дайте постоять некоторое время, чтобы пряности впитались. Потроха хорошенько промойте. Желудок очистите от пленок. Рис как следует промойте, слегка присолите. Яблоки очистите от кожуры, удалите сердцевину и порежьте ломтиками или кубиками. Смешайте их с рисом. Добавьте вымытую бруснику. В начинку положите гусиные потроха и заложите в брюшко гуся. Кожицу на нем слегка стяните и закрепите при помощи деревянных шпажек или нитки. Противень смажьте маслом и положите на него тушку гуся спинкой вниз. Затем отправляйте его в духовку. Для того чтобы мясо было более сочным, поставьте туда кастрюльку с водой. В процессе обжаривания поливайте гуся жиром, который из него вытопится.

Вам потребуется:

гусь — 1 шт.

яблоки — 4 шт.

рис — 1 ст.

брусника — 2–3 ст. л.

соль — по вкусу

### КУРИНОЕ РАГУ «АНИТА»

Курицу вымойте и выпотрошите. Порежьте ее на порционные кусочки. Пересыпьте их солью, перцем и оставьте на некоторое время, чтобы специи впитались. Разогрейте в глубокой сковороде растительное масло и обжарьте курятину на сильном огне до появления румяной корочки. После этого огонь сразу убавьте.

Морковь вымойте и натрите на крупной терке. Можно нашинковать ее соломкой. Яблоки кислых сортов очистите от кожицы и порежьте. Когда

кураца будет почти готова, переложите нарезанные морковь и яблоки в сковороду и тушите. После того, как морковь и яблоки станут мягкими, положите в сковороду консервированный зеленый горошек и мелко порезанный зеленый лук. Немного посолите и поперчите рагу.

Вам потребуется:

кураца — 1 шт.

яблоки — 3–4 шт.

морковь — 3–4 шт.

консервированный зеленый горошек — 150 г

зеленый лук — 50 г

соль, перец — по вкусу

## **ЗРАЗЫ «ОСЕННИЕ»**

Мясо вымойте, очистите от пленок и прокрутите через мясорубку. Очистите луковицу и прокрутите ее вместе с мясом. Хлеб раскрошите и залейте молоком. Разбухший хлеб слегка отожмите и переложите в фарш. Добавьте в него чеснок, потертый на мелкой терке. Посолите и поперчите. Приступайте к начинке. Яйца сварите вкрутую и охладите. Яблоки натрите на крупной терке. Морковь — на мелкой. Яблоки и морковь слегка обжарьте в хорошо разогретом сливочном масле до мягкости. Яйцо мелко порежьте и переложите в сковороду. Посолите и поперчите по вкусу. Начинку поджаривайте еще около 5 минут и снимайте с огня.

Начинайте готовить зразы. Для этого вылепите из фарша плоские лепешки. Одну ее сторону обваляйте молотыми сухарями. На другую сторону положите начинку. Сверху накройте другой лепешечкой фарша. Края обеих лепешек соедините. Обжарьте зразы в хорошо разогретом жире до появления золотистой корочки. После этого зразы переложите в сотейник. На сковороду, где они жарились, выложите сметану и доведите до кипения. Этим соусом залейте их и поставьте в духовку на 20 минут. Зразы подаются к столу горячими, украшенными зеленью. В качестве гарнира можно приготовить рис или картофель-фри.

Вам потребуется:

говядина — 500 г

белый хлеб — 100 г

молоко — 5–6 ст. л.

яйцо — 1 шт.

лук — 1 шт.

чеснок — 1–2 головки  
соль, перец — по вкусу  
Для начинки:  
яблоки — 2 шт.  
морковь — 1 шт.  
яйца — 2 шт.  
соль, перец — по вкусу

## **ПЛОВ «УТОНЧЕННЫЙ»**

Курицу вымойте, выпотрошите и разделайте на порционные кусочки. В глубоком сотейнике разогрейте сливочное масло и обжарьте их на среднем огне до появления золотистого цвета. Луковицу очистите и порежьте крупными колечками, помидоры и яблоки — дольками. Овощи выложите в сотейник и обжаривайте вместе с кусочками курицы в течение 5–7 минут. Рис промойте и выложите в сотейник. Залейте рис двумя стаканами воды, посолите и поперчите. Положите лавровый лист. Когда плов загустеет и воды почти не останется, переставьте сотейник в духовку и доведите свое блюдо до готовности. Для этого вам потребуется около 20 минут.

Вам потребуется:  
курица — 1 шт.  
рис — 1 ст.  
лук — 1 шт.  
помидоры — 3 шт.  
яблоки — 2–3 шт.  
соль, перец — по вкусу

## **ГОЛУБЦЫ «ЯБЛОЧНЫЕ ГРЕЗЫ»**

Мясо свинины промойте и прокрутите через мясорубку. Рис хорошо промойте и отварите до полуготовности. Яблоко очистите от кожуры, разрежьте пополам и удалите сердцевину. Натрите его на крупной терке, морковь — на мелкой. Яблоко, морковь и рис переложите в мясной фарш и хорошенько перемешайте. Добавьте немного соли и поперчите. Листья крупного вилок капусты промойте и на несколько секунд поместите в кипящую воду. Можно просто ошпарить. На подготовленный капустный лист положите 2 ст. л. начинки и заверните его конвертиком. Хорошо

разогрейте на сковороде растительное масло. Положите голубцы «швом» вниз и немного обжарьте на среднем огне. Обжаренные с двух сторон голубцы переложите в кастрюлю или сотейник. Яблоко очистите от кожуры, удалите сердцевину и натрите на мелкой терке. Выложите в сковороду, в которой обжаривались голубцы, добавьте воду и растительное масло. Потушите в течение 3–5 минут и слейте приготовленный соус в кастрюлю с голубцами. Поставьте их в духовку на 20–25 минут.

Вам потребуется:

свинина — 350–400 г

капуста — 1 шт.

морковь — 1 шт.

яблоки — 2 шт.

растительное масло — 3–4 ст. л.

соль, специи — по вкусу

## **ЛАНГЕТ «РАЙСКИЙ ОСТРОВ»**

Мясо вымойте, очистите от пленки и порежьте на порционные куски. Поскольку слово «лангет» в переводе с французского означает «язык», то постарайтесь, чтобы кусочки были продолговатой формы. Затем их хорошенько отбейте, посолите, поперчите и оставьте на некоторое время, чтобы соль и перец немного впитались в мясо. Жир или растительное масло разогрейте на сковороде. Кладите ломтики на сильно прогретую сковороду и обжаривайте до полной готовности и появления золотистой корочки. После лангеты уберите со сковороды. Яблоки порежьте на мелкие кусочки и обжаривайте до мягкости в оставшемся жире. Выложите их в большое блюдо и слегка разровняйте. На слой яблок положите лангеты. Украстье зеленью укропа и петрушки.

Вам потребуется:

говядина — 500 г

жир или растительное масло — 4–5 ст. л.

яблоки — 500 г

Соль, перец — по вкусу

## **ЭСКАЛОП «РОЗОВЫЙ»**

Рыбу подготовьте и начинайте разделывать. Разрежьте ее вдоль хребта. Удалите его и реберные кости. Мясо лосося или семги порежьте на

порции. Рыбные кусочки слегка присыпьте солью и обваляйте в муке. На сковороде разогрейте жир и обжарьте рыбу сначала с одной стороны, потом с другой. Яблоки натрите на мелкой терке и положите по 2–3 чайные ложки яблочного пюре на каждый кусочек рыбы. Огонь уменьшите и закройте сковороду крышкой. Каждые 2–3 минуты поливайте тертые яблоки жиром, в котором жарится рыба.

Вам потребуется:

лосось или семга — 500 г

жир — 5 ст. л.

мука — 3 ст. л.

соль — по вкусу

яблоки — 2 шт.

## **ЧАХОХБИЛИ**

Курицу выпотрошите и вымойте. Порежьте ее на порционные кусочки. Пересыпьте курицу солью и перцем. В глубокой сковороде разогрейте жир и обжарьте до полуготовности.

Чеснок очистите и порежьте кружочками. С яблоков удалите кожицу и порежьте яблоки кубиками. Переложите их чеснок в сковороду и тушите до полной готовности. Перед тем как чахохбили подать к столу, посыпьте блюдо свежей рубленой зеленью.

Вам потребуется:

курица — 1 шт.

жир для обжаривания — 5–6 ст. л.

яблоки — 3 шт.

чеснок — 1 головка

соль, перец — по вкусу.

## **КУРИНЫЕ ПОТРОХА «НЕЖНОСТЬ»**

Куриные потроха тщательно промойте и порежьте на кусочки. Немного посолите и поперчите. Слегка обжарьте их в хорошо разогретом сливочном масле и переложите в небольшую кастрюлю.

Лук порежьте крупными кольцами и переложите в сковороду, где жарились куриные ломтики. Доведите его до золотистого цвета. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину. Порежьте небольшими кубиками и тоже обжарьте в сковороде. При необходимости добавьте масла.

Морковь натрите на крупной терке и вложите ее в сковороду с яблоками и луком.

Тушите морковь, лук и яблоки в течение 10 минут. Насыпьте в сковороду муки, хорошо перемешайте и влейте стакан воды. Доведите до кипения и переложите их в кастрюлю с потрохами.

Тушите потроха до полной готовности. К столу подавайте горячими и посыпанными свежей рубленой зеленью.

Вам потребуется:

куриные потроха — 300 г

яблоки — 3 шт.

лук — 2 шт.

морковь — 2 шт.

сливочное масло — 100 г

соль, перец — по вкусу

## **УТКА «ЯБЛОЧНАЯ ФАНТАЗИЯ»**

Утку выпотрошите и вымойте. Наберите немного соли в ладонь и натрите ею утку изнутри. Яблоки очистите от кожуры и удалите сердцевину. Порежьте их дольками и начините брюшко утки. Чтобы кожица на нем не расползалась, закрепите ее нитками или деревянными шпажками.

Тушку натрите солью и перцем. Чтобы она аппетитно подрумянилась, смажьте ее сметаной. Сделать это можно в утятнице или запечь на смазанном противне. В последнем случае иногда поливайте утку соком, который вытапливается из нее.

Когда мясо будет готово, выложите его на блюдо, украшенное яблочными дольками.

Вам потребуется:

утка — 1 шт.

яблоки — 5 шт.

соль, перец — по вкусу

сметана — 1–2 ст. л.

## **КОТЛЕТЫ «НАСЛАЖДЕНИЕ»**

Срежьте с курицы или с окорочков мясо и мелко порежьте его. Яблоки без кожицы и сердцевины натрите на крупной терке. Все это смешайте

мясо. Добавьте яйца, манную крупу, соль и перец по вкусу.

В сковороде разогрейте растительное масло и обжарьте котлеты до появления корочки. Когда они будут подрумянены с двух сторон, огонь можно уменьшить и тушить до полной готовности.

Вам потребуется:

мясо курицы — 500 г

яблоки — 2 шт.

яйца — 2 шт.

манная крупа — 2 ст. л.

соль, перец — по вкусу

## **ШАШЛЫК «СЕРБСКИЙ»**

Можете взять говяжье, свиное мясо или баранину. Лучше всего подойдет задняя часть. Порежьте на порционные кусочки и замаринуйте. Для этого сложите их в отдельную посуду. Немного посолите, поперчите, полейте вином, желательно на яблочной основе. Яблоки натрите на крупной терке и переложите в посуду с мясом. Лук нарежьте помельче. Все тщательно перемешайте и оставьте на 3,5–4 часа в прохладном месте.

Замаринованное мясо нанизывайте на шпажки. После каждого кусочка нанизывайте колечко лука и яблока.

Вам потребуется:

мясо — 1 кг

яблоки — 700 г

лук — 4 шт.

вино — 200–300 г

соль, перец — по вкусу

## **ГУЛЯШ «МАЛОРОССИЙСКИЙ»**

Мякоть говядины очистите от пленок и сухожилий. Порежьте на небольшие кусочки, посыпьте перцем и солью. В сковороде с хорошо разогретым растительным маслом обжарьте мясо до появления золотистой корочки и переложите в кастрюлю.

Яблоки без кожицы и сердцевины порежьте кубиками, лук — колечками. Морковь натрите на крупной терке. Все продукты переложите в сковороду, влейте немного масла и обжарьте до мягкости. Добавьте томатную пасту. Положите в сковороду муку и хорошенько перемешайте.

Переложите поджаренные лук, яблоки и морковь в кастрюлю. В них немного воды, лаврового листа, перца горошком. Посолите и поперчите.

Приготовьте тесто для клецек. Насыпьте в миску указанное в рецепте количество муки, добавьте туда яйцо и воду, замесите круто. Сформируйте из теста шарики и опускайте их в кипящий бульон. Только делать это нужно, когда мясо будет практически готово. Перед тем как снять гуляш с плиты положите в кастрюлю сметану и посыпьте мелко порезанную зелень.

Вам потребуется:

говядина — 500 г

яблоки — 3 шт.

лук — 2 шт.

морковь — 2 шт.

соль, перец — по вкусу

Для клецек:

мука — 150 г

яйцо — 1 шт.

вода — 5 ст. л.

## СЛАДКИЕ БЛЮДА

Сложно представить себе праздничный стол без торта или без пирога. Ведь сладкие блюда всегда вносят в дом атмосферу радости и благополучия. Современная кулинария знает огромное множество различных рецептов их приготовления, в том числе и с яблоками.

### КАША «ЯБЛОЧНАЯ»

Отварите указанное в рецепте количество риса до полуготовности. Если кожица у яблок достаточно мягкая, можно ее не счищать. Удалите у них сердцевину и порежьте яблоки кубиками или ломтиками. На дно кастрюли положите несколько кусочков сливочного масла и насыпьте не слишком толстый слой риса. На него снова положите несколько кубиков сливочного масла. Аккуратно выложите слой яблочных долек и посыпьте сахаром. Теперь снова выложите слой риса и положите несколько кусочков масла. Продолжайте выкладывать слои риса и яблок. Можно слегка посыпать яблочные слои изюмом или орехами. Влейте в кастрюлю чуть больше половины стакана воды и поставьте такую кашу на маленький огонь. Когда рис распарится, а яблоки станут мягкими, яблочная каша готова.

Вам потребуется:

рис — 1 ст.

яблоки — 3–4 шт.

сливочное масло — 100 г

### ПИРОГ «ЯБЛОНЬКА»

Приготовьте дрожжевое тесто безопасным способом. Для этого дрожжи разведите в небольшом количестве молока и дайте им постоять в теплом месте, пока они не начнут подниматься пышной пеной. Затем в большую кастрюлю всыпьте муку, яйца, соль, сахар и начинайте вымешивать тесто. Молоко подливайте небольшими дозами. Влейте подошедшие дрожжи. Перед окончанием вымешивания влейте растопленное масло. Тесто не должно сильно липнуть к рукам и к стенкам кастрюли. Затем тесто прикройте полотенцем и оставьте в теплом месте для брожения. «Пухнувшее» тесто опускайте. Через 1,5–2 часа оно готово.

Займитесь приготовлением начинки. Яблоки очистите от кожуры, удалите сердцевину и порежьте их тонкими ломтиками. Дольки переложите в глубокую миску и пересыпьте сахаром. Дайте им немного постоять, пока сахар не впитается и яблоки не дадут сок.

Готовое тесто выложите на стол, присыпанный мукой. Отделите от него большой кусок и оставьте немного для украшения пирога. Основную массу раскатайте и выложите на смазанный маслом противень. Из теста сделайте бортики по краям раскатанного пласта. Начинайте располагать яблочные дольки: выложите их ровными полосками или другим рисунком, который вам нравится.

Из оставшегося кусочка теста скатайте тонкие полоски и выложите их сеточкой на пироге. Края закрепите. Пирогу дайте расстояться в течение 15 минут, смажьте его взбитым яйцом для получения румяной корочки и отправляйте в духовку. Выпекайте пирог при температуре 180–200 градусов в течение 25–30 минут. Испеченный пирог посыпьте сахарной пудрой.

Вам потребуется:

мука — 500 г

яйца — 2 шт.

молоко — 1,5 ст.

дрожжи — 30 г

сливочное масло — 150–200 г

сахар — 0,5 ст.

соль — 2 ч. л.

яблоки — 500 г

сахарная пудра — 1 ст. л.

## **ПИРОГ «ЛЕСНОЕ ЧУДО»**

Приготовьте тесто безопасным способом. Разведите дрожжи в молоке и дайте им расстояться. В большую кастрюлю всыпьте указанное в рецепте количество муки, сахар, соль, яйца и начинайте вымешивать. Небольшими порциями подливайте молоко. В конце добавьте растопленное масло. После тесто оставьте в теплом месте для брожения.

Для приготовления начинки яблоки очистите от кожуры и удалите сердцевину. Порежьте их на мелкие кубики или тонкие ломтики, выложите в блюдо и пересыпьте сахаром. Когда они «отдадут» некоторое количество сока, можно укладывать их на раскатанный и уложенный на смазанный

маслом противень. Можно слегка присыпать сахаром. Яблочный слой посыпьте мукой. Это делается, чтобы малиновый сок, который ягоды дадут при выпечке впитывался и не просачивался через стенки пирога. Малину присыпьте тонким слоем сахара.

Из куска теста, который вы оставили для украшения пирога сделайте жгуты и уложите их поверх начинки. Пирог смажьте взбитым яйцом и оставьте для расстойки. Выпекайте при температуре 180–200 градусов 25–30 минут. Готовый пирог присыпьте сахарной пудрой и тертыми орехами.

Вам потребуется:

мука — 500 г

молоко — 1 ст.

яйца — 3 шт.

соль — 2 ч. л.

сахар — 0,5 ст.

дрожжи — 25–30 г

яблоки — 200 г

малина — 150 г

## **КЕКС «ЛАУРА»**

Яйца взбейте с сахаром. Всыпьте соду, погашенную уксусом. В полученную массу небольшими порциями подсыпайте муку. Добавьте размягченный маргарин и как следует вымешивайте тесто. Яблоки очистите от кожуры и удалите сердцевину. Натрите их на крупной терке и выложите в тесто. Добавьте толченые орехи. Тесто хорошо промешайте и выложите в смазанную маслом формочку. Выпекайте кекс при температуре 200 градусов в течение 25 минут.

Вам потребуется:

яйца — 4 шт.

мука — 1,5 ст.

сахар — 1 ст.

сода — 0,5 ч. л.

маргарин — 200 г

яблоки — 2 шт.

орехи — 0,5 ст.

## **ПЕЧЕНЬЕ «СКАЗКА»**

Яблоки очистите от кожуры и натрите на мелкой терке. В эту массу добавьте яйца, корицу, погашенную соду, сахар и начинайте вымешивать тесто. Умеренными порциями подсыпайте муку. Добавьте сметану. Тесто должно получиться густым. Если оно недостаточно густое, надо еще немного муки. Затем отрежьте небольшие кусочки и скатайте из них жгуты. Сделайте из каждого лепешечки. Каждую лепешечку смажьте растопленным маслом. В центр печенья положите изюминку, орех или ягоду. Печенье выложите на смазанный противень и выпекайте в духовке при температуре 200–210 градусов в течение 20 минут. Готовое печенье посыпьте сахарной пудрой.

Вам потребуется:

яблоки — 200 г

яйца — 3 шт.

корица — 1 ч. л.

сода — 0,5 ч. л.

сметана — 4 ст. л.

сахар — 1 ст.

мука — 500 г

## ПИРОГ «АЛИСА»

Яйца взбейте с сахаром, добавьте соду, погашенную уксусом. Яичную массу влейте в указанное количество муки и взбейте тесто. Положите размягченное масло.

Мягкие яблоки можно оставить с кожурой. Удалите из них сердцевину. Яблоки порежьте мелкими кубиками. Курагу хорошенько промойте и залейте горячей водой. Потом порежьте на кусочки и смешайте с яблоками.

Формочку смажьте маслом и слегка присыпьте манной крупой. Вылейте в нее половину или чуть больше теста. Выложите начинку. Сверху вылейте оставшуюся часть теста. Поставьте пирог в духовку и выпекайте при температуре 200 градусов около 20–25 минут.

Готовый пирог посыпьте сахарной пудрой.

Вам потребуется:

мука — 250 г

яйца — 4 шт.

сахар — 1 ст.

сода — 0,5 ч. л.

сливочное масло — 100 г  
яблоки — 3–4 шт.  
курага — 150 г

## **ЯБЛОЧНАЯ СЛОЙКА «ЧЕРНИГОВСКАЯ»**

Для приготовления теста яйцо немного взбейте с уксусом и растопленным жиром. Смешайте взбитую массу с мукой. Добавьте немного воды и замесите густое тесто. Вымешивайте его до тех пор, пока оно не начнет отделяться от рук. Во время вымешивания в тесто можно добавить немного вина.

Потом его раскатайте. В отдельной посуде перемешайте немного муки и кусочек жира. Эту массу выложите на раскатанный пласт теста и размажьте. Сверните конвертиком и оставьте на 10–15 минут. Затем снова раскатайте и смажьте жиром, перемешанным с мукой. Эту процедуру нужно проделать не менее трех раз. После тесто положите в холодное место на 30–40 минут.

Приступайте к приготовлению начинки. Яблоки натрите на крупной терке. Положите их в глубокую посуду, засыпьте сахаром и потушите в течение 20 минут. Перед тем как выложить начинку на слой теста, ее нужно немного охладить.

Остывшее тесто поделите на две части. Одну раскатайте и выложите на смазанный маслом противень. Выложите на слой теста начинку. Раскатайте второй пласт. Смажьте его маслом и посыпьте тертыми орехами, изюмом и творогом. Положите его поверх первого и заверните оба пласта в виде рулета.

Чтобы края теста не раскручивались, смажьте их водой и плотно присоедините друг к другу. Положите рулет на противень, так, чтобы он оказался «швом» вниз.

Выпекайте слойку в течение 35–40 минут при температуре 180 градусов. Готовое изделие посыпьте сахарной пудрой.

Вам потребуется:

мука — 600 г  
яйцо — 1 шт.  
жир — 60 г  
уксус — 1 ст. л.  
вода — 4 ст. л.  
соль — 1 ч. л.

сахар — 3 ч. л.  
яблоки — 5 шт.  
сахар — 300 г  
орехи — 0,5 ст.  
изюм — 3 ст. л.  
творог — 5 ст. л.

## **КОНДИТЕРСКИЕ ИЗЫСКИ**

### **ЯБЛОЧНОЕ СУФЛЕ «ЧЕРНОМОРОЧКА»**

Яблоки очистите от кожуры и удалите сердцевину. Выложите их на противень и запеките в духовке до мягкости. Затем остудите их и разотрите до состояния пюре. Яйца взбейте с сахаром и соедините с яблочным пюре. Добавьте корицу и муку. Яблочную массу тщательно перемешайте и выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями формочку. Суфле считается готовым, когда оно хорошо застынет и испарится вся влага. Дайте ему немного остыть, прежде чем переложить на блюдо. Перед подачей к столу полейте растопленным шоколадом.

Вам потребуется:

яблоки — 5 шт.

сахар — 1 ст.

яйца — 4 шт.

корица — 0,5 ч. л.

мука — 0,5 ст.

### **МАРМЕЛАД «ЛАКОМКА»**

Яблоки очистите от шкурки, удалите сердцевину, порежьте мелкими кубиками и варите до мягкости на слабом огне. Их можно считать готовыми, если при раздавливании не образуется комочков. Разотрите до получения однородной массы. Добавьте сахар и варите до загустения, пока не испарится вся влага. Помешивайте деревянной ложкой. Начинаящую густеть массу переложите в формочки и дайте ей застыть. После порежьте на фигурки и обсыпьте сахаром.

Вам потребуется:

яблоки — 1 кг

сахар — 700 г

### **ЯБЛОЧНЫЕ КОНФЕТЫ «МАЛЮТКА»**

Очищенные от кожуры яблоки порежьте небольшими дольками, засыпьте сахаром и варите на медленном огне до загустения. После

добавьте измельченные орехи, изюм, прокрученную на мясорубке курагу и все хорошо перемешайте. Скатайте шарики и обваляйте их в сахаре, какао-порошке, молотых орехах.

Вам потребуется:

яблоки — 300 г

сахар — 300 г

изюм — 0,5 ст.

орехи — 0,5 ст.

курага — 0,5 ст.

### **ЯБЛОЧНОЕ ЖЕЛЕ «ТРОПИКИ»**

Яблоки отварите до мягкости, предварительно очистив их от кожуры и сердцевин. Разотрите до состояния пюре. Сахар разведите водой и сварите сироп. Влейте в него разведенный желатин. Смешайте сироп и яблочное пюре. Разлейте полученную смесь по формочкам и оставьте застывать.

Вам потребуется:

яблоки — 1,5 кг

сахар — 400 г

желатин — 60 г

### **ЖЕЛЕ «ОФЕЛИЯ»**

Яблоки нарежьте фигурными дольками и отварите в сладкой воде. Они не должны развариться. Охладите их и выложите в формочки, положите туда кусочки сладкой дыни, тоже вырезанной фигурно. В сироп, в котором варились яблоки, добавьте разведенный желатин и залейте фрукты. Оставьте желированные яблоки в прохладном месте.

Вам потребуется:

яблоки — 5 шт.

дыня — 1 шт.

сахар — 200 г на 500 г воды

желатин — 30 г

### **«ЯБЛОЧКИ-ГОРШОЧКИ»**

Яблоки аккуратно очистите от кожуры и удалите сердцевину.

Поместите их в кипящую воду и варите около 5 минут. Они ни в коем случае не должны разваливаться. После немного охладите их и заполните начинкой. Для ее приготовления смешайте промытый и вымоченный в течение 15 минут в горячей воде изюм, толченые орехи и мед. Мед можно заменить любым вареньем. Яблочные горшочки выложите на блюдо и залейте сливками или сметаной, взбитыми с сахарной пудрой.

Вам потребуется:

яблоки — 5 шт.

изюм — 0,5 ст.

орехи — 0,5 ст.

мед или варенье — 5 ст. л.

сметана или сливки — 0,5 ст.

Сахарная пудра — 5 ст. л.

### «ЯБЛОЧКИ С СЕКРЕТОМ»

Яблоки очистите от кожуры. Срежьте немного верхнюю часть и аккуратно удалите сердцевину. Заполните их начинкой. Для ее приготовления смешайте молотые орехи, курагу, изюм и мед. Наполните ими яблоки, уложите их на смазанную маслом форму. Сверху положите по чайной ложке сметаны и по кусочку сливочного масла. Закройте начинку яблочной крышечкой. Запеченные в духовке яблоки можно посыпать сахарной пудрой.

Вам потребуется:

яблоки — 10 шт.

орехи — 0,5 ст.

курага — 60–70 г

изюм — 70 г

мед — 0,5 ст.

### «ЯБЛОЧНЫЙ ШЕДЕВР»

Срежьте с яблок кожуру. Порежьте дольками средней величины, удалите сердцевину. Отварите их в сладкой воде до мягкости. Для этого потребуется около 3 минут. Яблоки не должны разваливаться. Приступайте к приготовлению крема. Смешайте яйцо, сахар, муку и варите на слабом огне, помешивая. После загустения снимите с огня. В охлажденную смесь влейте 200 г размягченного сливочного масла. Яблочные дольки красиво

уложите и украсьте кремом.

Вам потребуется:

яблоки — 5–6 шт.

Для крема:

яйцо — 1 шт.

сахар — 200 г

мука — 2 ч. л.

сливочное масло — 200–250 г

## «ЯБЛОЧКИ В ПЛАТЬИЦАХ»

Замесите густое песочное тесто. Муку разотрите с размягченным маргарином. Яйца немного взбейте с сахаром и смешайте с мукой. Добавьте соду, погашенную уксусом.

Яблоки понадобятся самые маленькие. Очистите их от кожицы и удалите сердцевину. Внутри каждого насыпьте по щепотке сахара и положите орешек или изюминку.

Тесто раскатайте и вырежьте кружки, в которые яблочки свободно поместятся. Каждое оберните кружочком из теста, чтобы оно оказалось полностью в нем. Сверху закрепите его. Чтобы при выпечке тесто не раскрылось, смажьте его водой и крепко прижмите края.

Формочку смажьте жиром и выложите яблочки. Выпекайте их в течение 20 минут при температуре 180–200 градусов. Готовые яблочки в платяцах посыпьте сахарной пудрой.

Вам потребуется:

мука — 3 ст.

маргарин — 250 г

яйца — 2 шт.

сахар — 1 ст.

сода — 0,5 ч. л.

яблоки — 15–20 шт.

## «СНЕЖНЫЕ ЯБЛОКИ»

Из яблок удалите сердцевину и заполните джемом или вареньем. Переложите их в форму, смазанную маслом, и запекайте в духовке до тех пор, пока они не станут мягкими. Из белков и сахара взбейте крутую пену и красиво уложите ее на остывшие яблоки.

Вам потребуется:  
яблоки — 700 г  
джем — 200 г  
яичный белок — 3  
сахар — 1 ст.

## ГЛАВА III. ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА ЯБЛОК

Сегодня, когда в продаже появилось множество различных лекарственных препаратов, мы, уповая на них, подчас забываем, что главное — не только своевременно их принимать, но и не допускать того, чтобы наш организм «износился». Для этого важно заниматься спортом, правильно питаться и совмещать работу с отдыхом. Но если вдруг вы все-таки заболели, не забывайте о том, что иной раз простые народные средства помогут вам ничуть не хуже, чем дорогие лекарства, надо только знать некоторые секреты народной медицины.

В этой книге мы расскажем вам о целительных свойствах яблока. Это не только вкусный, но и полезный фрукт. Входящее в его состав железо делает его необходимым компонентом нашего рациона, а набор витаминов, содержащийся в плодах, поможет вашему организму приспособиться ко всем изменениям окружающей среды. Во многом именно благодаря яблокам вы сможете сохранить свое здоровье и хорошее настроение.

В медицине применяются плоды яблони, их сок, а также листья.

А теперь более подробно поговорим о том, с какими заболеваниями помогают справиться яблоки.

Для многих из вас наверняка большую проблему представляют заболевания, связанные с нарушением пищеварения. Вы неправильно питались: переедали или недоедали, часто употребляли грубую, острую или однообразную пищу. Не забывайте о том, что небрежное отношение к питанию может привести к хроническому гастриту или язве желудка. Если же все-таки о вас можно сказать, что болезни органов пищеварения — это то, что мешает вам жить здоровой, полноценной жизнью, попробуйте на себе целительные свойства яблок.

Прежде всего, вы должны подумать о своем питании. Так, например, если вы страдаете болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки, запомните, что вам необходимо принимать пищу не реже шести раз в сутки, небольшими порциями и тщательно пережевывая, так как она, смоченная ферментами слюны, уже на 10–15 % переварена и не требует чрезмерного напряжения работы желудка.

Не забудьте, что многие продукты вам противопоказаны. Так, например, исключите жирные мясные бульоны, яйца, жирное мясо, острые

блюда. Зато фрукты и ягоды в протертом, вареном и печеном виде очень полезны. Не забывайте и о яблоках, ведь они исправляют вялое пищеварение.

Только учтите, что они должны быть сладкими, достаточно спелыми — кислые, недостаточно спелые фрукты нельзя употреблять. Поэтому при желудочных заболеваниях врачи рекомендуют сладкие сорта яблок.

Если у вас хронический гастрит, врач наверняка посоветует вам диету, в которой будут и яблоки, например, печеные.

Коли мы заговорили о диетах, давайте скажем несколько слов и о том, как помогают нам яблоки сбросить лишний вес. Помощь яблок будет просто неоценимой, если вы хотите избавиться от ожирения. Ожирением мы называем одно из самых распространенных заболеваний, которое возникает при нарушении энергетического баланса, обмена веществ и избыточного отложения жира в тканях. Поступление энергии с пищей значительно превышает ее расход, поэтому в организме накапливается ее избыток, который остается невостребованным и активизирует синтез жиров.

Итак, проблема похудения актуальна для многих. Стремясь добиться желаемого результата, вы «садитесь на диету», то есть отказываетесь от завтраков и, буквально, сидите на хлебе и воде (а то и на одной воде). Мы неслучайно поставили здесь кавычки. Это значит, что вы забыли о том, что одним из важнейших условий похудения является регулярная работа кишечника. И здесь вам поможет яблоко. Врачи советуют выпить натощак стакан воды комнатной температуры, выжав в нее сок лимона, и съесть одно яблоко, которое активизирует работу кишечника.

Какой бы ни была ваша диета, врачи-диетологи единодушно скажут, что завтрак вам необходим. Причем он должен содержать четверть дневных калорий. Если вы не в состоянии есть с самого утра, устройте себе сладкий завтрак, состоящий, например, из чая с заменителем сахара и яблока.

А может быть, вы захотите раз в неделю фруктово-овощную диету? Тогда выберите себе самые любимые фрукты и овощи, среди которых, конечно, будут яблоки. На десерт балуйте себя питательным и вкусным фруктовым салатом. Пейте натуральные соки.

К сожалению, очень и очень многих беспокоят хронические запоры. Но прежде чем начинать их лечение, нужно устранить саму причину. Наверняка все дело в том, что вы неправильно питаетесь: едите много хлеба из белой муки, злоупотребляете рафинированным сахаром и в то же время принимаете пищу, обедненную клетчаткой.

Неприменно измените свой рацион. Потребляйте больше фруктов,

поскольку они содержат нерастворимые волокна. И не забывайте о яблоках, так как они являются прекрасным нежным слабительным средством. Не зря в древности говорили: яблоки на ужин дарят сон и чуть слабят. Пусть в ваш рацион войдут сырые яблоки или яблочный сок, и вскоре запоры перестанут давать о себе знать. Народная медицина советует принимать натощак печеные яблоки: они оказывают послабляющее действие и стимулируют работу кишечника.

Роль яблок в очищении организма этим не ограничивается. Одной из важнейших процедур в системе очистительной терапии является выведение шлаков из печени и желчного пузыря. Как известно, печень является одновременно органом кровообращения, пищеварения и обмена веществ. Углеводный, жировой, витаминный и другие обмены напрямую связаны с ее функцией. Именно поэтому врачи советуют периодически «чистить» оба органа.

Они рекомендуют водные процедуры в сочетании с вегетарианской пищей. При этом отмечается, что очень эффективен в данном случае свежавыжатый яблочный сок, который можно пить в неограниченном количестве. Однако если у вас проблемы с желудком, для приготовления такого сока лучше всего использовать сладкие сорта.

Если вы заболели дизентерией, вас избавит от нее антоновка. Исследователями доказано, сок этих яблок губительно действует на микробы, вызывающие заболевание. Вообще, плоды яблони обладают противомикробным, противогнилостным и противовоспалительным свойствами, что широко используется в народной медицине.

Продолжая тему о пользе яблок, скажем, что они в больших количествах просто необходимы тем, кто много курит или работает в типографии. Дело в том, что в их состав входит много пектиновых веществ, которые помогают нейтрализовать некоторые токсичные вещества, содержащиеся в табаке и типографской краске.

Яблоки понижают неблагоприятное действие на организм повышенной радиации, то есть в свежем виде они, помимо других лечебных свойств, являются еще и антирадиантами.

В последнее время продолжают лидировать сердечно-сосудистые заболевания. Самое серьезное из них — ишемическая болезнь сердца. Она возникает вследствие того, что в его артериях откладываются атеросклеротические бляшки, которые состоят из жиров, холестерина и кальция. Из-за них сужается просвет сосуда, и работа «мотора» затрудняется.

Ишемическая болезнь сердца имеет следующую клиническую

картину: нарушения ритма сердца, стенокардические боли (их называют грудной жабой, поскольку больной ощущает, будто что-то тяжелое опускается на грудь и сжимает сердце, мешая дышать), сердечная недостаточность.

Яблоко — главное средство при симптоматическом лечении этого заболевания. Дело в том, что к развитию ишемии приводит ожирение, неправильное питание, повышение уровня холестерина в крови. Статистика подтверждает тот факт, что у лиц, страдающих ожирением, инфаркт миокарда, то есть поражение сосудов сердца, возникает в три раза чаще, чем у худощавых. Как вы уже знаете, яблоки помогают сбросить лишний вес. Вот почему, назначая диету такому больному, врач включает в нее яблоки, которые можно принимать свежими или в виде сухофруктов и соков.

Возвратиться к нормальной полноценной жизни после инфаркта миокарда опять же яблоки. Наравне с подвижным (в меру, конечно) образом жизни и положительными эмоциями всем перенесшим инфаркт миокарда необходима специальная противосклеротическая диета.

В первые дни после инфаркта калорийность пищи для больного не должна превышать 2000 ккал, а в первые 2–3 дня вообще лучше ограничиться несколькими стаканами компота из сухофруктов или разведенного сока. При этом не забывайте о сушеных яблоках и яблочном соке, поскольку этот фрукт, как мы уже говорили, препятствует образованию жировых отложений.

Кроме того, после инфаркта миокарда особенно важна профилактика запоров, поэтому нужно обязательно использовать мягко послабляющие продукты, и здесь больному в качестве простого и эффективного средства можно было бы порекомендовать яблочное пюре, которое улучшает работу желудка и кишечника.

Думаем, вы согласитесь с тем, что сердечно-сосудистые заболевания лучше всего предупреждать. В этом случае простым и эффективным средством остаются яблоки. Они очень полезны для профилактики и лечения начальных стадий гипертонии, ишемии и атеросклероза. Их можно принимать отдельно, 300–500 г в день для профилактики и 1500 г в день, если речь идет о лечении. Если же вы принимаете яблоки вместе с другими плодами, их объем можно уменьшить, в зависимости от того, сколько употребляется фруктов и ягод одновременно.

Сахарный диабет является одним из самых распространенных и серьезных заболеваний. Скажем, хотя бы, что среди непосредственных причин смерти он занимает третье место после онкологических и сердечно-

сосудистых заболеваний. Основная его причина — нарушение механизма действия инсулина — гормона поджелудочной железы.

Яблоки являются одним из компонентов диеты, которую назначает врач при сахарном диабете. Дело в том, что в этой диете предпочтение отдается продуктам, богатым витаминами, минеральными веществами и пищевыми волокнами. Плоды яблони отвечают этим требованиям, поэтому не стоит забывать о них.

Яблоки, в основном, используются в медицине как послабляющее средство и источник железа. Но надо помнить, что они помогают при лечении болезней почек и мочевыводящих путей.

Одним из наиболее распространенных недугов считается мочекаменная болезнь. Камни в почках появляются по той причине, что соли, выделение которых они и осуществляют, из-за повышенной концентрации или нарушений кислотно-щелочного равновесия в них выпадают в кристаллы, из которых впоследствии и образуются камни.

Этому способствуют нарушения обмена веществ, наследственная предрасположенность, а также некоторые заболевания. Камни в почках бывают разными по составу (оксалаты, ураты, фосфаты), в зависимости от того, какие соли накапливаются в организме.

Яблоки могут оказаться полезными при выведении уратов (камней, образующихся из солей мочевой кислоты). Чаще всего врач назначает диету, в которой один из компонентов — витаминный сок. Основание для его потребления в том, что, во-первых, в данном случае вообще рекомендуется больше пить, а во-вторых, надо есть больше овощей и фруктов (в любой кулинарной обработке), обладающих ярко выраженным ощелачивающим действием. Заметим, что к их числу принадлежат и яблоки, поскольку соотношение в них минеральных веществ кислотного и щелочного характера равняется соответственно 27,3 % к 72,7 %. Разность между ними составляет 45,4 %, что свидетельствует о сильно выраженном ощелачивающем их действии.

Плоды необходимы не только для удаления уратов. Дело в том, что они способствуют выведению из организма щавелевой кислоты, поэтому их рекомендуют и при оксалурии.

Для предупреждения камнеобразования рекомендуется пить яблочный чай.

Приготавливай его следующим образом: нарежьте 3–5 неочищенных свежих яблок, залейте кусочки 1 л воды, кипятите в закрытой посуде 10–15 минут. Затем полученный отвар следует настаивать в течение четырех часов. Принимайте его в теплом виде, как чай, несколько раз в день.

С этой же целью рекомендуется употреблять порошок из сушеной кожуры яблок — 1 ст. л. на 1 ст. кипятка. Считается, что это средство помогает даже при сильно выраженных камнях в почках и мочевом пузыре.

Говоря о роли яблок в лечении почечных заболеваний, не забудем и о том, что они помогают при хроническом пиелонефрите.

Хроническим пиелонефритом называется инфекционное хроническое воспаление почечной ткани, сочетающееся с поражением мочевыводящих путей. В его основе лежит восприимчивость почек к инфекции и нарушение прохождения мочи. Инфекция попадает в почки из мочевого пузыря, уретры и мочеточников, когда они утрачивают способность к защите.

При обострении такого заболевания появляются тупые длительные боли, нарушение мочеиспускания, которое становится болезненным, частым и обильным. В почках, при воспалении отдельных участков, развивается соединительная ткань, что не характерно для их структуры. В результате они начинают утрачивать свои функции: появляются отеки, повышение артериального давления. Часто обострение хронического пиелонефрита проявляется у женщин во время беременности, так как в этот период весь организм перестраивается для выполнения новой функции и нагрузка на почки увеличивается.

Для лечения важно правильное питание. В частности, следует уменьшать количество соли в пище и периодически устраивать разгрузочные дни, например, фруктовые. Не забывайте о яблоках, особенно в том случае, если у вас анемический синдром: вам необходимо обогащение рациона продуктами, содержащими большое количество железа и кобальта. Здесь яблоки остаются незаменимыми. Кроме того, они будут полезны и в том смысле, что прекрасно нормализуют работу кишечника, ведь запоры и вздутие живота нарушают процесс мочеиспускания. Наконец, плоды яблони служат надежным средством избавления от отечности. Не случайно их используют как мочегонное при водянке.

Заметную роль играют яблоки и в лечении одного из самых серьезных почечных заболеваний — хронического гломерулонефрита. Его опасность в том, что оно часто приводит к развитию хронической почечной недостаточности.

Как правило, недуг подкрадывается незаметно. Чаще всего совершенно случайно происходят изменения в составе мочи: в ней обнаруживают белок и эритроциты. Затем возникают новые симптомы: повышение артериального давления, головные боли, тяжесть в затылке,

головокружение. Нередко появляются и отеки, причем жидкость может скапливаться в животе и брюшной полости.

При этом наряду со специальным лечением врачи назначают диету, цель которой — щажение почек и уменьшение отеков. Пища готовится без соли. Большое место отводится яблочному соку, блюдам из яблок и других фруктов, желе.

Если у вас такая неприятность, как слабый мочевой пузырь, попробуйте следующее народное средство: смешайте поровну протертый лук, яблоки и пчелиный мед. Полученную кашу принимайте по одной столовой ложке три раза в день, и очень скоро эта проблема исчезнет для вас навсегда.

Говоря о целительных свойствах яблок, нельзя не остановиться и на том, что они являются прекрасным средством при подагре. Подагрой (podagra — греч. — болезнь ног) называется хроническая болезнь суставов и тканей вследствие отложения мочекислых солей, вызванного нарушением обмена веществ. Как правило, при этом, а также при декомпенсации сердца рекомендуется устраивать себе «яблочные дни», в которые плоды яблони, яблочное пюре, яблочный чай или отвар из листьев яблони должны стать основными блюдами вашего меню.

К числу заболеваний, связанных с нарушениями кислотно-щелочного баланса, относится ацидоз. В чем его причина? Дело в том (мы уже неоднократно говорили об этом), что наш организм представляет собой целостную систему, которая стремится поддерживать равновесие всех своих сред, в том числе и кислотно-щелочной. У здорового человека количество кислот и щелочей уравновешено. Но если показатель меняется в сторону увеличения кислот, возникает ацидоз.

Постоянный их избыток приводит к тому, что организм для противодействия вынужден скапливать лишнее количество жидкости. Это отрицательно сказывается на обмене веществ и приводит к деструкции тканей.

Одна из главных причин ацидоза — неправильное питание. Помните, скорее всего, вы злоупотребляли мучными и молочными изделиями, мясом, сладостями, чаем, кофе или алкогольными напитками. Все они окисляют кровь. Это вовсе не значит, что от такой пищи надо совершенно отказаться: просто нужно знать, что обладает окислительными, а что — ощелачивающими свойствами. Так, врачи советуют каждое утро съедать натощак свежие фрукты. Так как яблоки обладают ощелачивающим действием, не забывайте включать их в свой рацион. Если вы будете правильно, сбалансированно питаться, у вас не

будет проблем с кислотнo-щелoчным балансом, и, следовательно, ваше здоровье не оставит желать лучшего.

А теперь запомните: если вы страдаете ожирением, гипертонией, недостаточностью кровообращения или почек, острым нефритом, болезнями печени и желчных путей, применяйте раз в неделю яблочную разгрузочную диету. Для этого 5 раз в день принимайте по 300 г спелых яблок (сырых или печеных). Всего — 1,5 кг. При нефрите и болезнях сердечно-сосудистой системы можно добавить 50-100 г сахара. Если у вас хронический энтероколит с поносами, ваша разгрузочная диета должна состоять из сырых спелых тертых яблок, принимаемых 5 раз в день по 250–300 г. Такая диета поможет многим, поэтому не пренебрегайте ею.

Авитаминозом сегодня страдают многие. С приближением весны вы думаете отнюдь не о том, что она пора любви, а о слабых, безжизненных волосах, плохой коже, шелушащихся ладонях. Испытываете быструю утомляемость, сонливость, у вас плохое настроение, которое, кажется, и не улучшится. Следствием авитаминоза является так называемая «весенняя усталость». Причина в том, что утомленный за зиму организм не может приспособиться к изменениям в природе. Вот почему весной чрезвычайно важно восполнить тот запас витаминов, который был израсходован.

В этом, конечно, помогут овощи и фрукты. Но при этом не стоит, пожалуй, отдавать предпочтение экзотике. Врачи считают, что наибольшую пользу организму принесут те фрукты и овощи, которые растут в одной с вами климатической зоне. Кроме того, некоторые фрукты и овощи зимой и в начале весны довольно дорогие. Но яблоки вы всегда можете себе позволить. Не забудьте мудрое изречение англичан: «Кто съедает каждый день по яблоку, тот не знает дороги к врачу».

Чтобы обеспечить свой организм нужными витаминами, смело приготавливай соки и коктейли из овощей и фруктов. Полезный напиток может получиться из половины огурца, очищенного от кожуры. Нарежьте его на кусочки и сделайте пюре. Добавьте 1/4 ст. йогурта, 1/4 л яблочного сока и 1 ст. л. рубленой петрушки.

А если вы все же очень любите экзотические фрукты и имеете возможность их покупать, попробуйте, не забывая, однако, о целительных свойствах яблок, приготовить такой коктейль: сделайте пюре из 200 г киви, добавьте 200 мл ананасового и 200 мл яблочного сока. Такой напиток является настоящей «витаминной бомбой», которая обеспечит организм необходимыми полезными веществами.

Листья яблони часто предлагается использовать как источник витамина С. Для этого измельчите листья, залейте четырехкратным

объемом кипятка и кипятите 10–15 минут. Затем слегка остудите и процедите. Принимайте по 2–3 десертные ложки в день. Отвар можно использовать и в качестве добавки в блюда. На зиму приготовьте сироп из листьев яблони, и вы никогда не будете страдать от недостатка витамина С.

Превосходным его источником являются не только листья, но и плоды яблони. Однако в этом случае рекомендуется употреблять их в виде компота. Дело в том, что мякоть свежих яблок богата содержащими медь ферментами, которые при жевании быстро окисляют витамин С приблизительно на 50 %. А при непродолжительной варке они быстро разрушаются. Таким образом, большее количество этого витамина попадет в организм.

К сожалению, авитаминозом страдают не только взрослые, но и дети. Если родители с должным вниманием относятся к питанию ребенка, следят за тем, чтобы он получал с пищей все необходимые ему вещества, малыш будет здоров и весел. Даже если он и простудится, его организм легко справится с болезнью, поскольку витамины повышают устойчивость организма к заболеваниям.

Сначала авитаминоз проявляется в форме почти незаметных изменений в поведении ребенка: он быстро устает, часто плачет без всякой на то причины, плохо и беспокойно спит. Затем теряет аппетит, бледнеет, худеет, у него могут быть запоры или поносы. Он часто простужается и болеет месяцами.

Одним из наиболее важных витаминов, как известно, является аскорбиновая кислота. С витамином С связано обеспечение прочности стенок кровеносных сосудов, правильное протекание окислительно-восстановительных процессов в организме. Кроме того, он активизирует работу клеток печени. Очень важно то, что витамин С повышает устойчивость организма к различным заболеваниям, в том числе к инфекционным.

Если у ребенка наблюдается слабость, подавленное психическое состояние, вялость, боль в мышцах, особенно икроножных, ему не хватает аскорбиновой кислоты. То же можно сказать, если у малыша кровоточат и становятся более рыхлыми десны. На коже можно заметить мелкие кровоизлияния. Иногда наблюдается так называемый фолликулярный гиперкератоз кожи, который характеризуется тем, что она как бы колется при проведении рукой по поврежденному участку (чаще всего это кожа бедер, ягодиц, локтей).

Вот почему так важно включать яблоки в рацион детей. Богатые витамином С, они предотвращают все названные симптомы.

Преимущество в этом случае состоит и в том, что они продаются практически круглый год, ведь есть сорта, которые хранятся в погребе всю зиму.

Очень велика их роль в лечении малокровия. Вы, наверное, знаете, что малокровие (анемия) — это целая группа заболеваний крови, при которых в организме снижается содержание гемоглобина и эритроцитов. Одна из анемий носит название железодефицитной. Как правило, чаще всего ею страдают женщины. Как известно, одной из причин является кровотечение, а у женщин так называемого репродуктивного возраста они наблюдаются ежемесячно физиологически.

Железо входит в состав гемоглобина, и если с кровью уходит большее количество железа, по сравнению с тем, сколько его приходит вместе с пищей, в организме возникает его дефицит.

Вы начинаете ощущать мышечную слабость, сухость кожи, вялость, сердцебиения, выпадение волос. Ваши ногти становятся ломкими и «исчерченными», то есть неровными. Вероятно, вы чувствуете ухудшение аппетита, тошноту, слабость, сонливость, быстро утомляетесь.

В таком случае врач пропишет вам препараты железа. И в этом случае вам помогут яблоки. Дело в том, что сок кислых яблок идет на приготовление применяемого при малокровии препарата — яблочно-кислого железа. Настойка назначается внутрь в виде капель, а экстракт — в порошках. Итак, польза яблок при малокровии неоспорима.

Применяются они и при лечении анемии беременных. Под этим понимаются анемические состояния у женщин, возникающие в период беременности и прекращающиеся после родов или ее прерывании. Дело в том, что во время беременности женский организм приспособливается к выполнению новых функций. Его перестройка характеризуется и изменениями показателей содержания эритроцитов в крови, так возникает дефицит железа. Возможно, что медикаментозное лечение в таком случае вам не понадобится. Однако фрукты и овощи, содержащие большое количество железа, вам просто необходимы. Поэтому смело включайте их в рацион.

Для периода беременности характерно такое явление, как токсикоз. Под ним мы понимаем патологические состояния женского организма, возникающие во время беременности и осложняющие ее. Как правило, они прекращаются после родов или прерывания беременности.

Яблоко эффективно при лечении поздних токсикозов. Одним из их признаков могут быть отеки, которые часто могут быть скрытыми. В таком случае врачи ведут регулярное наблюдение за динамикой веса беременной.

Считается нормальным, если в последние месяцы беременности вес увеличивается на 350–400 г в неделю. Если же появляются отеки, большую переводят на стационарное лечение и прописывают специальную диету, которая призвана способствовать выведению из тканей организма мочи и хлоридов. Вполне вероятно, что врач порекомендует яблочные разгрузочные дни, поскольку яблоки являются эффективным мочегонным средством.

Поговорим о детском малокровии. К сожалению, очень часто молодые родители приводят ребенка к детскому врачу, жалуясь на его необычную бледность. Существует множество причин, по которым кожные покровы становятся бледными: может быть, у ребенка глубоко расположены кровеносные сосуды; возможно также, что он редко бывает на свежем воздухе. Нездоровая бледность — следствие детского малокровия.

Нередко оно связано с недостатком железа в организме. Дело в том, что это вещество переносит кислород вдыхаемого воздуха от легких к каждой клетке тела. Вот почему его нехватка в крови так заметно сказывается на детском организме.

Лечение железодефицитных заболеваний складывается из потребления больным богатых железом продуктов и специальных препаратов, назначаемых врачом. В яблоках его много, поэтому при лечении детской анемии не забудьте про эти фрукты. А еще лучше было бы предупредить заболевание. Вот почему советуем почаще покупать для ребенка яблоки и другие фрукты и овощи, в которых есть этот микроэлемент (черную смородину, картофель) для вашего ребенка.

Возможно, вы не знаете, что яблоко окажется полезным и при лечении простуды. Народной медицине давно известно, что теплый яблочный отвар или настой на воде кусочков яблок (так называемый яблочный чай) оказывают полезное воздействие при кашле и хрипоте, вызванной отеком голосовых связок.

Заметную роль играют яблоки и в лечении гриппа. Установлено, что пектин, содержащийся в плодах яблони, задерживает вирус А. Наряду с препаратами, которые назначит врач, вам показаны свежие яблоки, свежевыжатый яблочный сок, яблочный чай и отвар из листьев яблони.

Говоря о целебных свойствах яблок, не забудем и о рекомендациях стоматолога. Наверняка он скажет, что для нормального роста зубов малышу они необходимы. Очень полезны яблоки твердых сортов, так как они дают нагрузку на десны и зубы. Кроме того, за счет яблок организм обогащается кальцием и железом. Яблоки прекрасно очищают зубную эмаль и предотвращают рыхлость и кровоточивость десен из-за высокого

содержания в них витамина С.

До сих пор мы говорили о внутреннем приеме яблок. Но не стоит забывать о том, что они служат и противовоспалительным средством. Это свойство используется при лечении не только заболеваний внутренних органов, но и поверхностных воспалительных процессов. Известно, например, что кашлицу свежих яблок прикладывают к обожженным и обмороженным участкам тела с целью ослабить воспалительный процесс.

Во Франции яблоки, протертые со свежим сливочным маслом или жиром, служили «помадой» (фр. *pomme* — яблоко) для быстрого заживления ссадин и трещин на губах, сосках груди и руках. Этот рецепт и сейчас пользуется большой популярностью благодаря своей эффективности.

Крайне неприятным заболеванием является фурункулез. Причиной его возникновения являются гноеродные бактерии. В последнее время установлено, что они могут находиться под ногтями у 17 из 100 здоровых людей. Таким образом, фурункул часто появляется после того, как человек расчесает грязными руками зудящее место. На коже вскакивает болезненный красный узелок, который на пятый или седьмой день достигает размеров лесного ореха или сливы. Затем он вскрывается, но на месте заживления остается небольшой рубец, который не проходит. Бывает так, что фурункулы возникают один за другим. «Любимые» места их высыпаний — шея, предплечья, кисти, бедра, ягодицы.

Излечиваться от фурункулеза самостоятельно лучше и не пробовать: обязательно обращайтесь к врачу. Однако он наверняка назначит специальную диету. Вам нужно отказаться от острой пищи, картофеля, меда, шоколада. Рекомендуется пить много жидкости. Особая роль отводится свежевыжатому яблочному соку, поскольку плоды яблони обладают противовоспалительным и противомикробным действием.

Итак, в этой главе вы познакомились с основными целительными свойствами обычного яблока. Быть может, покупая дорогостоящие лекарственные препараты, которые, безусловно, могут оказаться для вас необходимыми, вам не стоит забывать и о народной медицине, которая многие серьезные заболевания излечивает с помощью натуральных продуктов: плодов, дикорастущих лекарственных растений. А еще прислушивайтесь к советам специалиста, который назначает вам свежие фрукты и овощи для лечения или профилактики заболевания. Доброго вам здоровья!

## **ГЛАВА IV. ПРИМЕНЕНИЕ ЯБЛОК В КОСМЕТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ**

## **МАСКИ НА ЯБЛОЧНОЙ ОСНОВЕ ДЛЯ РАЗНЫХ ТИПОВ КОЖИ**

Если о глазах говорят, что они «зеркало души», то про кожу можно сказать, что она «зеркало тела», так как по ее состоянию можно судить о здоровье и возрасте женщины, поэтому она должна стараться сделать все возможное, чтобы ее кожа была гладкой, нежной и имела приятный здоровый цвет. Позаботьтесь о своей коже, тем более что она ведь женского рода, а значит, так же, как и женщины, любит внимание и заботу.

Самым простым, доступным и очень эффективным средством ухода за ней являются косметические маски. Это старинное средство при регулярном применении делает женщину еще более привлекательной. Для приготовления масок совсем не обязательно искать какие-то экзотические фрукты или очень редкие компоненты, достаточно обратить внимание на те продукты, которые обычно под рукой. Молоко, сметана, яйца, мед — с их помощью можно ухаживать за кожей не хуже, чем самой дорогой косметикой. А вот из фруктов, часто присутствующих в масках, советуем обратить внимание на яблоко.

Может, это не всем хорошо известно, но оно обладает прекрасными косметическими свойствами. Еще в старину широкое распространение получили различные яблочные маски, которые бережно ухаживают за кожей, питают и увлажняют ее. Но для того, чтобы было желаемое воздействие, нужно суметь правильно выбрать и нанести маску, иначе нельзя не только ожидать желаемого эффекта, но и состояние может кожи ухудшаться.

Перед тем как накладывать маску, нужно тщательно очистить кожу от декоративной косметики, пыли и дневного крема. Сначала следует удалить декоративную косметику. Для этого ее нужно сначала «растопить» небольшим количеством крема или косметического молочка. Крем при снятии косметики не нужно втирать или вбивать в кожу. Наберите его немного на подушечки пальцев и нанесите на лицо легкими движениями обеих рук. Затем протрите ваткой или легкой салфеткой и обработайте лосьоном или тоником. Один раз в неделю рекомендуется массировать лицо и шею специальной круглой щеточкой, смоченной в мыльной воде.

После можно приступать к нанесению косметической маски, но и в этом процессе есть свои хитрости и правила. Ее следует наносить на все лицо, оставляя кожу вокруг глаз и веки нетронутыми. В этих местах она

очень нежная и чувствительная, поэтому ее нужно щадить. Лучше перед нанесением маски смазать места вокруг глаз и веки тонким слоем питательного крема. Следует помнить, что в тщательном уходе нуждается не только лицо, но и шея. Уход за ней нужно начинать с 24–26 лет. Накладывая маску на лицо, нанесите ее и на шею. Времени на то, чтобы маска впиталась или высохла, оказав при этом воздействие на кожу, требуется не очень много времени, поэтому постарайтесь провести его лежа, расслабив все мышцы лица и шеи. При таком положении маска эффективна больше.

## **МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ**

### **СМЕТАННО-ЯБЛОЧНАЯ МАСКА**

Натрите на мелкой терке одно свежее яблоко и один огурец. Добавьте одну столовую ложку густой сметаны и все хорошо перемешайте. Маску накладывайте на лицо и шею на 15–20 минут. Она оказывает легкое отбеливающее и освежающее действие.

### **ЖЕЛТКОВО-ЯБЛОЧНАЯ МАСКА**

Возьмите желток одного яйца, смешайте с одной столовой ложкой сметаны и добавьте одно небольшое яблоко, натертое на мелкой терке. Накладывайте тонким слоем на лицо и шею. Через 20 минут смывайте сначала теплой, потом холодной водой.

### **ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА**

Натрите на мелкой терке 1–2 яблока, добавьте одну столовую ложку сметаны и 1/2 чайной ложки меда. Маска хорошо питает и увлажняет кожу. Нанесите ее на лицо и шею на 15 минут, затем смойте теплой водой.

### **СТЯГИВАЮЩАЯ И ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНАЯ МАСКА**

Два-три небольших яблока натрите на мелкой терке. Смешайте яблочную массу с одной столовой ложкой молока. Нанесите ее на лицо и шею на 15 минут, затем удалите остатки маски салфеткой и сполосните

лицо водой, желательно кипяченой или с добавлением одной чайной ложки борной кислоты на тазик воды.

### **ЯБЛОЧНО-КЛЮКВЕННАЯ МАСКА**

Желток одного яйца разотрите с 1/2 ложки оливкового масла, добавьте 5 капель клюквенного сока и одно тертое яблоко. Нанесите маску на кожу и подождите не менее 15 минут. Затем смойте смесь сначала теплой, потом холодной водой.

### **ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ**

Возьмите один яичный желток и добавьте к нему 1/2 чайной ложки меда. Хорошо перемешав, добавьте 3 капли растительного масла, 9-10 капель лимонного сока. Полученную смесь хорошо взбейте до образования густой пены. После этого засыпьте 1 чайную ложку молотых овсяных хлопьев и одно-два тертых яблока. Овсяные хлопья можно размолоть в кофемолке. Накладывайте полученную смесь на лицо и шею на 20 минут, затем смойте теплой водой. Эта маска хорошо питает, очищает кожу и регулирует водный баланс.

### **МАСКА ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ**

Возьмите один яичный желток и разотрите его с 5 чайными ложками миндальных отрубей. Затем добавьте немного молока и одно свежее тертое яблоко. В результате у вас должна получиться масса средней густоты. Накладывайте ее на 1–1,5 часа, после смойте теплой водой. Во время действия маски лицо должно оставаться неподвижным.

### **ЯБЛОЧНО-МЕДОВАЯ МАСКА**

Натрите на мелкой терке половинку яблока, добавьте 1 ст. л. меда, 1 яичный желток и 1 ч. л. любого растительного масла. Хорошо разотрите все компоненты до получения однородной массы. Накладывайте на лицо и шею на 20–25 минут. После удаления умойтесь теплой водой, затем сполосните холодной.

## **МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ**

### **ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ МАСКА**

Вам потребуется немного свежего творога и два яблока средних размеров. Яблоки натрите на мелкой терке и смешайте с творогом, чтобы получилась однородная масса. Нанесите ее на лицо и шею на 15–20 минут, затем смойте сначала теплой, потом холодной водой.

### **ОЧИЩАЮЩАЯ МАСКА**

Взбейте белок одного яйца в густую пену. Добавьте 1 столовую ложку оливкового масла и половинку тертого яблока. Все хорошо перемешав, нанесите на лицо и шею. Через 20 минут маску можно удалить при помощи салфетки и сполоснуть кожу теплой водой.

### **МАСКА ДЛЯ ПОРИСТОЙ КОЖИ**

При жирной коже, чтобы очистить поры, хорошо применять следующую маску: возьмите 1–2 столовые ложки бодяги и смешайте с 3 % раствором борной кислоты. Получится каша. Затем добавьте одно тертое свежее яблоко, перемешайте и осторожно вотрите в кожу. Через 15–20 минут маску можно смыть, но обязательно холодной водой.

### **МАСКА ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ**

Взбейте белок одного яйца и добавьте 1 ч. л. меда, 1 столовую ложку толкна и 1 тертое яблоко. Все хорошо перемешайте. Накладывая смесь на лицо, не забывайте, что шея тоже нуждается в уходе. Через 15–20 минут снимите маску бумажной салфеткой и сполосните кожу водой комнатной температуры.

### **УВЛАЖНЯЮЩАЯ МАСКА**

Натрите на мелкой терке одно небольшое яблоко. Затем взбейте в густую пену белок одного яйца и соедините с яблочной массой. Все

хорошо перемешайте и накладывайте маску на лицо и шею на 10–15 минут.

### **ДРОЖЖЕВАЯ МАСКА**

Возьмите одну чайную ложку дрожжей и размешайте ее с одной столовой ложкой молока, затем добавьте одно тертое яблоко. Маска накладывается на 15–20 минут, затем смывается теплой водой.

### **МАСКИ ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ**

#### **АССОРТИ**

Эта маска особенно полезна для людей со смешанным типом кожи. Нарезьте тонкими ломтиками помидор, огурец # одно небольшое яблоко. Ломтики помидора положите на щеки, огурец — на лоб и крылья носа, а яблоко — на шею, подбородок и нос. Маску следует держать 20 минут, затем убрать и сполоснуть кожу водой комнатной температуры.

#### **МАСКА ПРОТИВ МОРЩИН**

Прекрасное действие при увядающей коже оказывает следующая маска: 1 ч. л. меда смешайте с 1 ч. л. растительного масла, 1 тертым яблоком и 1 ч. л. сока рябины. Нанесите тонким слоем на лицо и шею. Подождите 15 минут, потом снимите смесь с кожи ваткой или салфеткой. В заключение сполосните прохладной водой.

#### **МЕДОВАЯ МАСКА ПРИ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖЕ**

Если вы стали замечать на лице или шее первые маленькие морщинки, то вам поможет медовая маска с яблоком. Возьмите немного меда, смешайте с одним тертым яблоком и нанесите смесь тонким слоем на кожу. Оставьте на 3–4 минуты, затем снимите ваткой, смоченной в теплом молоке.

#### **ЗИМНЯЯ МАСКА**

Зимой кожа часто приобретает сероватый оттенок. Чтобы избавиться от него и придать ей свежий вид и приятный цвет, нужно использовать специальную маску, приготовить которую можно без особого труда даже зимой, когда трудно найти нужные компоненты. Возьмите 2 столовые ложки свежего творога и разотрите с одним яичным желтком. Затем добавьте несколько капель перекиси водорода и одно тертое свежее или моченое яблоко. Все хорошо перемешайте и нанесите на лицо тонким слоем. Подождите 10–15 минут и смойте прохладной водой. После снятия маски рекомендуем сполоснуть кожу совсем холодной водой и смазать питательным кремом.

### **ТВОРОЖНАЯ УВЛАЖНЯЮЩАЯ СМЕСЬ**

Возьмите 3 ст. л. творога, добавьте 1/2 чайной ложки масла авокадо, немного ванильного порошка и одно тертое яблоко. Все хорошо перемешайте и нанесите на кожу на 20–30 минут, после чего смойте прохладной водой. Хранить смесь нужно только в холодильнике.

### **ЯБЛОЧНЫЙ МАССАЖ**

Для тех, у кого на лбу появились маленькие морщинки, будет полезен следующий массаж: возьмите половинку яблока и срезанной стороной круговыми движениями слева направо массируйте лоб в течение двух-трех минут. Из яблока будет выделяться сок, который образует маску. Ее нужно держать 15 минут, затем смыть водой.

### **РИМСКАЯ МАСКА**

Хорошо разомните две столовые ложки зеленого горошка, добавьте столовую ложку сыворотки и одно небольшое яблоко, натертое на крупной терке. Перемешайте смесь до образования кашицы и нанесите на лицо. Через 15 минут маску можно смыть холодной водой.

### **КАРОТИНОВАЯ МАСКА**

Натрите на мелкой терке одну небольшую морковь, добавьте одно мелко нарезанное яблоко и одну чайную ложку оливкового масла. Затем

соедините с одним яичным белком и добавьте немного крахмала. Маску нанесите на лицо и шею и смойте через 15–20 минут.

### **ШВЕДСКАЯ МАСКА**

Отварите одну картофелину в кожуре, очистите и разомните. Добавьте молоко, небольшое яблоко, нарезанное соломкой, и один яичный желток. Поставьте готовую смесь на водяную баню на 30 минут. Маску нанесите на лицо и накройте плотной тканью. Через 15 минут уберите ее и сполосните лицо теплой водой.

### **ЯБЛОЧНО-МЕДОВАЯ МАСКА**

Возьмите один яичный желток, добавьте несколько капель оливкового или любого другого растительного масла и перемешайте. Смесь оставьте на время, чтобы она загустела. Затем добавьте чайную ложку меда и опять хорошо перемешайте. Потом соедините полученную смесь с половинкой яблока, натертого на мелкой терке, и всыпьте немного картофельной муки. Маску накладывайте осторожно кончиками пальцев. Через 20 минут снимите ее ваткой, смоченной в воде комнатной температуры, затем сполосните лицо холодной водой.

## **ПРИМЕНЕНИЕ ЯБЛОЧНОГО СОКА, ЯБЛОЧНЫХ НАСТОЕК, НАСТОЕВ И ОТВАРОВ**

Кроме яблочных масок, которые готовят преимущественно из тертых или мелко нарезанных свежих яблок, прекрасным косметическим средством является яблочный сок, который содержит в себе множество полезных компонентов, прекрасно влияющих на кожу. Его используют в производстве некоторых косметических масок. А вот из яблочной кожуры получают прекрасные отвары, настои и настойки. Как именно приготовить их и как использовать яблочный сок, мы и расскажем в этом разделе.

### **ЯБЛОЧНЫЙ СОК В КОСМЕТОЛОГИИ**

#### **КОМПРЕСС ИЗ ЯБЛОЧНОГО СОКА**

Яблочным соком очень полезно протирать лицо. Намочите в нем кусочек ватки, протрите все лицо и оставьте получившуюся маску примерно на 30 минут. Затем протрите лицо ваткой, смоченной в теплом молоке.

### **МАСКА ДЛЯ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ**

Для проблемной кожи очень хорошо применять следующую смесь: смешайте в равных пропорциях луковый и яблочный сок. Этим лосьоном протирайте кожу утром и вечером. Но учтите, что соки должны быть обязательно свежими!

### **МАСКА ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ**

При бледной, тонкой и сухой коже очень полезно применять следующий состав. Смешайте в равных количествах яблочный сок, мед и лецитин. Полученную смесь накладывайте на лицо и шею.

### **МАСКА ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ**

Эта маска является прекрасным отбеливающим средством, применяемым при жирной коже с расширенными порами. Возьмите одно яйцо и отделите белок от желтка. Белок взбейте в густую пену и добавьте по одной чайной ложке лимонного и яблочного сока. Накладывайте маску на лицо и шею.

### **ОСВЕЖАЮЩИЙ КОМПРЕСС**

Очень хорошо влияет на кожу яблочно-сметанный компресс. Выжмите сок из трех-четырех яблок, процедите его и добавьте 2 ст. л. свежей сметаны или сливок. Затем возьмите марлю и намочите ее в полученной смеси. Накладывайте на лицо на 15 минут, потом снимите и сполосните лицо прохладной водой. Такая процедура очень хорошо освежает кожу.

### **НАСТОИ, НАСТОЙКИ И ОТВАРЫ**

## **ЯБЛОЧНО-ОГУРЕЧНАЯ НАСТОЙКА**

Для начала подберите подходящий сосуд, в котором будет настаиваться смесь. Затем натрите на терке несколько небольших яблок и огурцы, так, чтобы сосуд оказался заполненным на 4/5 объема. Долейте 1/5 объема водки. Настаивать получившуюся смесь нужно 10 дней, потом настойку процедите и протирайте лицо каждый вечер.

## **ОТВАР ДЛЯ РУК И НОГ**

Столовую ложку измельченной дубовой коры и кожуру одного яблока залейте небольшим количеством воды и поставьте на огонь. Кипятить нужно 10–15 минут, после чего следует остудить. Затем слейте жидкость в стакан и отожмите туда остатки. Соедините получившийся отвар с одним стаканом водки и 1/2 стакана столового уксуса. Используйте летом как ванночки для рук и ног, чтобы уберечь их от потливости.

## **НАСТОЙ ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ**

Возьмите по одной столовой ложке измельченной яблочной кожуры, зелени укропа и липового цвета. Залейте двумя стаканами кипятка и держите 2 часа. Затем настой следует процедить и использовать для протирания лица и шеи перед сном.

## **НАСТОЙ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ**

Для настоя потребуется: по одной столовой ложке сухих лепестков розы, шалфея, ромашки, мяты, измельченной зелени петрушки, подорожника, алоэ и кожура одного яблока. Все компоненты смешайте и поместите в стеклянный сосуд с плотной крышкой. Одну столовую ложку получившейся смеси залейте одним стаканом кипятка и настаивайте в теплом месте около двух часов. Затем процедите и протирайте настоем кожу лица и шеи утром и вечером вместо умывания.

## **НАСТОЙКА ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ**

Две столовые ложки овсяных хлопьев залейте стаканом воды,

прокипятите, добавьте одну чайную ложку соли и дайте остыть. Умывайте получившимся отваром лицо и споласкивайте его следующей настойкой: возьмите кожуру кислых яблок и лимонные корки. Все мелко нарежьте и залейте теплой водой. Настаивайте в течение двух часов. Особенно хорошо пользоваться этим средством при наличии на коже лица небольших угрей.

## **ОТВАР ДЛЯ ОБВЕТРЕННОЙ КОЖИ**

Для тонкой и склонной к покраснению кожи будет очень полезен отвар из свежей яблочной кожуры и трав. Возьмите одну столовую ложку смеси из петрушки, ромашки, подорожника, мяты и кожуру одного-двух яблок. Залейте компоненты одним стаканом кипятка и настаивайте один час. Затем получившийся отвар следует процедить и отжать остатки. Его используют в виде компрессов. После кожу нужно смазать кремом или теплым растительным маслом.

## **ЯБЛОЧНО-ТРАВЯНАЯ НАСТОЙКА**

Для настойки потребуется: одна столовая ложка мальвы, липового цвета, одна ложка меда и мелко нарезанная кожура двух небольших яблок. Все компоненты залейте стаканом воды и кипятите с закрытой крышкой в течение 10 минут. Потом смесь должна настояться еще 10 минут. Затем ее следует процедить и перелить в стеклянный сосуд. Применяйте настойку, после того как снимете грим и умоетесь. Смочите в ней ватку, слегка отожмите и протирайте лицо и шею перед сном.

## **МАСКИ ДЛЯ ВОЛОС НА ЯБЛОЧНОЙ ОСНОВЕ**

Здоровые и блестящие волосы — неотъемлемая часть красоты и показатель вашего здоровья. Но далеко не каждый человек может похвастаться своими волосами. Даже густые и приятные от природы, они при плохом или неправильном уходе утрачивают свою привлекательность. Восстановить и укрепить их можно, используя различные готовые средства, но можно приготовить и самостоятельно. Они известны еще с давних времен, поэтому являются уже проверенными и эффективными. Очень распространены те, что на яблочной основе. Яблоки содержат в себе большое количество витаминов и полезных веществ, благотворно влияющих на волосы и кожу головы. Чтобы лучше разобраться, какое

именно средство вам подойдет, необходимо сначала выяснить к какому типу они относятся.

Сухие волосы — хрупкие, расщепляющиеся на концах, часто без блеска. Их нужно хорошо питать, защищать от воздействия солнца, желательно не осветлять и не сушить феном. Сухими волосы могут быть от природы или от недостатка витаминов, частой окраски или перманента. Этот тип волос нужно мыть один раз в 10 дней и раз в месяц накладывать яблочную питательную смесь.

Жирные волосы очень быстро утрачивают свою пушистость, становятся сальными уже через 2–4 дня после мытья. Это происходит из-за чрезмерной секреции сальных желез или жирной себореи. Они могут быть таковыми с рождения, во время полового созревания или гораздо позже. Их нужно мыть один раз в 2–4 дня по мере их загрязнения. После делать полоскание с добавлением настоя из яблок и различных лекарственных трав.

Обладатели нормальных волос — счастливые люди. Но такие волосы в наше время, при современном ритме жизни, встречаются довольно редко. Их можно мыть один раз в неделю. Они не секутся на концах и не становятся жирными в течение 6–8 дней. Но даже этот тип волос требует тщательного ухода и внимания.

Самыми известными и широко применяемыми способами ухода за волосами являются мытье и расчесывание. А вот про полоскание волос различными настоями и про накладывание питательных и укрепляющих смесей знают не все, а если и знают, то редко кто их регулярно применяет. И напрасно! Ведь это может кардинально изменить их внешний вид и справиться с перхотью и выпадением волос. Мы предлагаем вам рецепты некоторых полосканий и смесей на яблочной основе, которые придадут вашим волосам здоровый вид и блеск.

## **СРЕДСТВА УХОДА ЗА СУХИМИ ВОЛОСАМИ**

### **УКРЕПЛЯЮЩАЯ СМЕСЬ**

При тонких, секущихся и сухих волосах хорошо пользоваться следующей смесью: возьмите примерно в равных количествах натертое яблоко, шпинат и цедру лимона. Все компоненты смешайте и наносите на волосы и кожу головы на 20–30 минут. Затем прополощите большим

количеством теплой воды, а при необходимости вымойте небольшим количеством шампуня для сухих волос.

### ***ПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПРЕСС***

Налейте в небольшую кастрюлю немного соевого или оливкового масла и подогрейте его на водяной бане. Добавьте по чайной ложке лимонного и яблочного сока. Полученную смесь хорошо вотрите в кожу головы, наденьте полиэтиленовый чепчик и замотайте теплым махровым полотенцем. Держите компресс не менее одного часа, можно даже два часа. Потом смойте смесь шампунем для сухих волос и сполосните волосы водой с добавлением настоя из липового цвета.

### ***СМЕСЬ НА ЯБЛОЧНОЙ ОСНОВЕ***

Возьмите по одной столовой ложке растительного и касторового масла, разбавьте их шампунем для сухих волос, соедините с одним желтком и двумя-тремя яблоками, натертыми на мелкой терке. Затем нанесите смесь на голову и замотайте полиэтиленом и махровым полотенцем. Через час можно смыть.

### ***СРЕДСТВА УХОДА ЗА ЖИРНЫМИ ВОЛОСАМИ***

#### ***СРЕДСТВО ДЛЯ МЫТЬЯ ВОЛОС***

Для мытья жирных волос очень хорошо применять не шампунь, а растительное средство собственного приготовления. Возьмите 100 г крапивы и кожуру одного-двух яблок, залейте все одним литром воды, добавьте 1/2 литра столового уксуса и поставьте на огонь. Кипятите в течение 30 минут, затем процедите. Когда будете мыть голову, добавьте 3 столовые ложки смеси на тазик воды.

#### ***ПОЛОСКАНИЕ ДЛЯ ТЕМНЫХ ВОЛОС***

После мытья брюнеткам рекомендуется споласкивать волосы водой с добавлением яблочно-травяного настоя. Приготовить его достаточно просто. Возьмите по 2 столовые ложки лекарственных трав: хвоща, мяты перечной и коры дуба, добавьте кожуру одного-двух яблок. Залейте компоненты одним литром кипятка и настаивайте в течение часа. Затем полученный отвар слейте в стеклянную посуду и отожмите туда остатки. Для полоскания следует брать его 2–3 столовые ложки на тазик воды.

### ***ПОЛОСКАНИЕ ДЛЯ СВЕТЛЫХ ВОЛОС***

Обладателям светлых волос следует применять полоскание из яблочной кожуры и трав, но травы нужно брать другие, нежели людям с темными волосами. Возьмите по две столовые ложки хвоща, почек хмеля и ромашки. Залейте травы и яблочную кожуру одним литром кипятка и настаивайте в течение часа. Потом настоем слейте и отожмите остатки. Добавляйте в воду перед полосканием волос.

### ***УКРЕПЛЯЮЩАЯ СМЕСЬ***

Людям с жирными волосами очень полезно пользоваться для мытья головы следующей смесью: возьмите шампунь для жирных волос, добавьте в него один желток и одну чайную ложку меда. Затем соедините полученную смесь с натертой сырой луковицей или с двумя натертыми дольками чеснока и добавьте одно мелко нарезанное яблоко. Нанесите смесь на волосы. Через час вымойте голову и прополощите отваром из крапивы, коры вербы и полыни. Отвар готовится так: одну столовую ложку травы залейте стаканом кипятка и не снимайте с огня в течение 20 минут. После применения смеси и полоскания волосы приобретают здоровый блеск и долго не становятся жирными. Такими средствами ухода нужно пользоваться раз в месяц и желательно регулярно.

### ***ЛИМОННО-ЯБЛОЧНАЯ ВОДА***

Для того чтобы жирные волосы дольше оставались чистыми, следует для полоскания применять яблочно-лимонную воду. Лимон и яблоко разрежьте на дольки и залейте холодной водой. Настаивайте 2–3 часа под

крышкой. Затем процедите жидкость и слейте в сосуд с крышкой. Полученную смесь следует хранить в холодильнике в течение 3–4 суток.

## **СРЕДСТВА УХОДА ЗА НОРМАЛЬНЫМИ ВОЛОСАМИ**

### ***ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА И ПОЛОСКАНИЕ***

Нормальные волосы не нуждаются в интенсивном уходе или лечении, но все же для поддержания их здоровья и красоты, следует хотя бы раз в месяц баловать кожу головы питательной маской. Готовится она очень просто. Возьмите немного касторового и репейного масла, смешайте их и втирайте в кожу головы после мытья. Затем снимите их остатки махровым полотенцем и прополощите волосы водой с добавлением столовой ложки яблочного сока. Потом прополощите еще раз, но уже чистой кипяченой водой, можно с добавлением уксуса.

### ***ПОЛОСКАНИЕ ДЛЯ СВЕТЛЫХ ВОЛОС***

Если вы находитесь на море и боитесь, что морская вода неблагоприятно подействует на ваши светлые волосы, то вам следует пользоваться после их мытья специальным способом полоскания. Возьмите по одной чайной ложке лимонного и яблочного сока, добавьте их в кипяченую воду и прополощите в получившемся растворе. Затем можно сполоснуть чистой водой, но это необязательно.

### ***НАСТОЙКА ДЛЯ СВЕТЛЫХ ВОЛОС***

Возьмите по одной столовой ложке ромашки, розмарина, измельченной яблочной кожуры и залейте их 3/4 стакана водки. Затем перелейте полученную смесь в сосуд из темного стекла и поставьте в темное место, чтобы смесь настоялась. Держать следует две недели. Потом процедите, перелейте в любой стеклянный сосуд и плотно закройте. Применять рекомендуется 2 раза в неделю. Смесь втирайте в кожу головы перед сном при помощи ватки или мягкой щетки.

## ***ОТВАР ДЛЯ ТЕМНЫХ ВОЛОС***

После мытья темные волосы полезно споласкивать травно-яблочным отваром. Возьмите по две столовые ложки хмеля и татарника, добавьте кожуру одного небольшого яблока, залейте все компоненты литром воды и кипятите в течение 20 минут. Потом отвар процедите и остудите.

## ***ЯБЛОЧНЫЕ СМЕСИ ОТ ПЕРХОТИ И ОБЛЫСЕНИЯ***

### **СРЕДСТВО ОТ СУХОЙ ПЕРХОТИ**

Возьмите по одной чайной ложке растительного и касторового масла, добавьте туда мед и чайную ложку майонеза, затем влейте немного яблочного сока. Смесь втирайте в кожу головы за 2–3 часа до мытья. Лучше мыть голову специальным шампунем или кремом для бритья и желателно кипяченой водой.

## ***УХОД ЗА ВОЛОСАМИ ПРИ ИХ ВЫПАДЕНИИ***

Вам потребуется одна столовая ложка меда, немного сока алоэ, одна чайная ложка чесночного сока. Все компоненты смешайте и перелейте в стеклянный сосуд. Плотно закрыв, храните смесь в холодильнике. Перед применением зачерпните ее одну столовую ложку, добавьте один желток и одно натертое на мелкой терке маленькое яблочко. Все перемешайте, разделите волосы на пряди и нанесите смесь на кожу головы. Затем замотайте голову целлофаном, а поверх махровым полотенцем. Через 20 минут хорошо прополощите волосы. Потом возьмите один желток и нанесите его на волосы, затем сполосните кипяченой водой. Для достижения ощутимого результата это средство нужно применить не менее пяти раз подряд.

## ***СМЕСЬ ОТ СИЛЬНОГО ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС***

Возьмите один желток и одну столовую ложку водки или 70 %-ного процентного спирта. Хорошо перемешайте и добавьте мелко нарезанное яблоко. Средство втирайте в кожу головы и держите не менее 40 минут.

Затем сполосните волосы теплой водой.

## **ГЛАВА V. СПОСОБЫ ХРАНЕНИЯ ЯБЛОК**

Как известно, первыми людьми, попробовавшими яблоко, были Адам и Ева. После человечество не отказывало себе в удовольствии наслаждаться замечательным вкусом яблок.

Благодаря тому, что в мякоти яблок содержится много сока, из них делали разнообразные напитки. Начиная с сока и заканчивая разнообразными винами и настойками.

## СУШКА

Согласно легенде, когда Зевс хотел выделить из всех богинь самую красивую, он решил вручить яблоко. Каждая считала себя самой изящной, и в конце концов они переругались между собой за право обладания этим яблоком. Его тогда называли «яблоком раздора». А почему, собственно яблоко, а не груша или виноград?

Да потому, что оно в нашем сознании чаще всего ассоциируется со свежестью, красотой, гармонией. Не случайно в народных сказках часто встречается выражение «яблочко наливное».

Их вкус может быть различным: сладким, кисло-сладким или кислым, но каждый сорт обладает своим неповторимым сочетанием вкуса и имеет свой аромат.

По времени созревания яблоки делятся на летние, осенние и зимние сорта.

Характерным признаком каждого является кожица: у летних она более нежная и тонкая, а у зимних— бывает более грубой, маслянистой, со слабовыраженным восковым налетом. Именно кожица играет большую роль в сохраняемости яблок, потому что она защищает мякоть не только от высыхания, но и от проникновения в нее микроорганизмов. Поэтому плоды с толстой кожицей и восковым налетом способны храниться в течение долгого времени.

Летние сорта нужно снимать с дерева с большой осторожностью, так как нежные сочные плоды с тонкой кожицей легко повреждаются. Хранить их в свежем виде не рекомендуется, но зато из них получаются прекрасные соки, компоты, повидло, варенья, цукаты и т. д. Их также сушат.

Осенние сорта созревают в сентябре. Через две-три недели после съема они обретают полноценный вкус, и их можно употреблять в пищу. Хранятся они свежими два-три месяца, потом, к сожалению, их вкусовые качества теряются, а плоды начинают портиться. Из осенних яблок готовят различные виды консервов — пюре, пастилу, мармелад, соки. Такие яблоки можно сушить, мариновать и мочить.

Зимние яблоки наиболее пригодны, для того чтобы хранить их длительное время в свежем виде. Снимают плоды в конце сентября-начале октября, и лежат они в зависимости от сорта 4–8 месяцев, при этом вкус их не только не портится, но и улучшается. Они, в основном, предназначены для хранения в свежем виде, но если урожай слишком велик, вполне

возможна переработка их на соки, компоты или варенье.

## **КАК СОХРАНИТЬ ЯБЛОКИ В СВЕЖЕМ ВИДЕ**

Как уже сообщалось выше, для хранения лучше всего подходят плоды зимних сортов. Если вы планируете сберечь их только в течение нескольких недель, можно положить осенние.

Нужно помнить, что сохранность яблок нельзя рассматривать в отрыве от того, в каких условиях они зрели на дереве, как их убирали, где и при какой температуре они будут лежать.

Качество яблок и их лежкоспособность формируются еще в ту пору, когда они висят на ветвях.

Следует учесть, что метеорологические условия существенным образом влияют на их параметры. Например, заморозки и град не только деформируют плоды, но и изменяют их химический состав, уменьшают пищевую ценность и снижают способность к долгому хранению.

Лежкость также во многом зависит от того, как яблоки были собраны. Поэтому для работы в саду при уборке урожая используйте лестницы или другие приспособления, которые позволят аккуратно, без повреждений, снять плоды с ветвей. Те, что предназначены для длительного хранения, во избежание повреждения тонкой кожицы и воскового налета рекомендуется собирать в перчатках. Также, для того чтобы уменьшить число механических повреждений, можно использовать специальные плодосборные сумки, а если их нет, то просто пластмассовые ведра, выложенные изнутри мешковиной.

Некоторые садоводы-любители, чтобы не затруднять себя, просто-напросто трясут дерево и собирают упавшие яблоки с земли. Но они для хранения не годятся. Небольшое повреждение кожицы влечет за собой образование гнили. А если поврежденный плод лежит вместе с другими целыми плодами, то гниль с такого яблока переходит на соседние.

Лучше всего лежат хорошо отсортированные плоды одного размера.

Укладывать на хранение плоды можно по-разному. Лучше всего это делать следующим образом: яблоки аккуратно снимаются с дерева и укладываются в деревянные ящики, выложенные изнутри сухой соломой или стружкой. Распределяются они в один ряд, плодоножкой кверху, потом перекадываются той же соломой или стружкой, затем укладывается второй слой. Идеально, если плоды расположены в три-четыре ряда. Некоторые предпочитают обертывать каждый плод газетной бумагой. Это

хорошо в том случае, если когда фрукты готовятся к хранению не в идеальном состоянии. Газетная бумага не даст возникшей гнили перекинуться на соседний плод.

Яблоки можно держать в полиэтиленовых мешках, однако следует учесть, что толщина пленки не должна превышать 30–50 мм, иначе яблоки испортятся. Для такого способа пригодны только совершенно здоровые, без повреждений, одного сорта и размера плоды. Перед тем как упаковать яблоки, их необходимо немного охладить. Пакеты должны быть небольших размеров, чтобы по ширине туда помещались два плода, а по высоте — 4–5. Пакеты следует туго обвязать шпагатом и разместить в хранилище на стеллажах таким образом, чтобы они не соприкасались между собой. А при желании их можно повесить, но опять-таки отдельно друг от друга.

Лучше всего плоды сохраняются в помещении, где в течение долгого времени поддерживается температура воздуха от 0 до 6 С, а относительная влажность 85–95 %.

В погребах или подвалах ящики с яблоками следует установить на поддоны или брусья, для того чтобы снизу проходил воздух. Пространство между ними по вертикали должно быть не менее 8 см, для этого каждый последующий ящик нужно ставить на толстые брусья или рейки. Между штабелями необходимо оставлять проход. Яблоки разных сортов складывают отдельно. Рекомендуется на ящики укрепить этикетку, где сказано, яблоки какого сорта здесь находятся, когда они были убраны и сданы на хранение.

И уже почти экзотический способ хранения яблок — упаковка плодов в полиэтиленовые пакеты и хранение их закопанными в землю ниже глубины заморозания. При этом они не теряют не только внешней привлекательности, но и прекрасных вкусовых качеств. Но закладывать яблоки в землю стоит только после установления устойчивой прохладной погоды. До этого же лучше сохранять их в прохладном помещении.

Повысить эффективность хранения можно с помощью вакуумирования пакетов. В промышленных условиях это достигается с помощью вакуум-аппарата, но в домашних, конечно, ни о каких специальных установках и речи быть не может. Но все же некоторого успеха можно добиться, если после укладки яблок в пакеты их слегка обжечь, чтобы удалить больше воздуха, при этом плотное облепание пленки вокруг плодов намного снизит образование капельной жидкости, а это, в свою очередь, сохранит сочность плодов и предупредит микробиологические заболевания.

Предупредить некоторые физиологические заболевания можно, если перед закладкой на хранение яблоки обработать 4 %-ным раствором хлористого кальция. После сбора их нужно опустить на 1 минуту в посуду с раствором, затем вынуть, обсушить на воздухе и уложить на хранение.

Если обработать плоды спиртовым раствором прополиса, можно существенно увеличить продолжительность хранения яблок. Каждый следует погрузить в раствор, дать стечь капельной жидкости, просушить на воздухе и уложить в ящики. Раствор готовится следующим образом: в 500 г водки растворите 100 г свежего прополиса. Пусть вас не пугает эта цифра, расход раствора совсем небольшой — на 100–150 кг яблок его требуется всего-навсего пол-литра.

Вы, наверное, не раз слышали об окуривании. Эта процедура способствует увеличению срока лежки плодов. Проводится она следующим образом: здоровые яблоки укладываются на сухие циновки в помещении, где и будет происходить окуривание (баня, сарай — то есть то, в котором можно наглухо закрыть все двери и окна), таким образом, чтобы они не соприкасались. Окуривают дымом горячей виноградной лозы. Через 5 дней рекомендуется повторить. И сразу же плоды заносят в сухой подвал.

Яблоки можно хранить и в песке. Для этого нужно взять мелкий песок, тщательно его промыть и высушить в печке. В подготовленные заранее ящики на дно тонким слоем насыпать песок, уложите на него яблоки (они должны быть обязательно досуха вытертыми) и засыпьте плоды песком таким образом, чтобы верхний его слой составлял 3 см. Потом можно уложить следующий слой. Повторяется так до тех пор, пока ящик не окажется заполненным до отказа.

Надеюсь, из всех предложенных видов хранения свежих яблок вы выберете один, который подойдет именно вам, потому что покажется наиболее удобным и практичным.

## **СУШКА**

Наступает зима, когда приходится волей-неволей сокращать в своем рационе количество свежих овощей и фруктов. Но ведь наш организм нуждается в витаминах зимой точно так же, как и летом. Пополнить их запас можно и при помощи сухофруктов, ведь именно они легко усваиваются организмом, а запас витаминов в них по сравнению со свежими фруктами уменьшается незначительно.

Сушить яблоки — невеликий труд, зато зимой как приятно, когда за окном стонет вьюга, побаловать себя компотом из сушеных яблок или пастилой!

Сушка яблок хороша еще и тем, что для нее можно использовать плоды, имеющие небольшие дефекты. Пойдет и падалица.

Вымытые и высушенные плоды разрежьте пополам, удалите сердцевину и поврежденные места. Остальную мякоть вместе с кожицей нарежьте тонкими ломтиками, которые необходимо разложить на чистый сухой противень или деревянную доску.

Держите их в прохладном, проветриваемом месте, так, чтобы солнечные лучи на них не попадали. Время от времени ломтики нужно переворачивать.

Можно воспользоваться и духовкой. Порезанные на ломтики яблоки уложите на противень, отрегулируйте фитиль так, чтобы огонь был минимальным, и сушите их с открытой дверцей в течение 3–4 часов.

Сухие яблоки нужно засыпать обязательно в полотняный мешочек, хранить в хорошо проветриваемом, прохладном и сухом месте. Моль очень любит ими полакомиться, откладывает в них яйца, здесь же развиваются ее личинки. Поэтому следует положить сухофрукты в такое место, которое для нее совершенно недоступно. Но профилактики ради нужно время от времени развязывать мешки и проверять, не завелись ли в них личинки моли.

## МАРИНОВАНИЕ

Что же делать, если яблок в этом году уродилось много, а сахара нехватка? Неужели оставите их пропадать?

Нет, у хорошего хозяина не должно ничего пропасть. Чем плохи, например, моченые яблоки?

## ЯБЛОКИ МОЧЕННЫЕ

Для мочения пригодны крепкие, здоровые плоды поздних осенних и зимних сортов, а также китайские и райские яблочки. Отберите их, вымойте чисто-чисто. Приготовьте бочонок — лучше всего дубовый, именно он придаст яблокам неповторимый вкус.

Чистый и сухой бочонок ошпарьте кипятком. На дно положите слой сухой соломы, предпочтение лучше всего отдать ржаной. На нее — листья черной смородины, вишни, дуба. Их тоже надо предварительно вымыть и ошпарить кипятком.

Яблоки укладывайте рядами, а чтобы они не мялись и обладали отменным вкусом и ароматом, ряды также следует перестилать ржаной соломой и листьями. Их слой должен быть обязательно сверху. Укройте все это холстинкой, на нее положите специально изготовленное деревянное доньшко (как при засолке капусты) и гнет.

После этого залейте рассол таким образом, чтобы весь верхний ряд был им покрыт. Самые вкусные яблоки получаются, если добавить в них самодельный солод: разболтайте муку (конечно, лучше всего ржаную) в холодной воде и потом заварите ее кипятком.

Неделю, а то и десять дней, бочонок следует держать в тепле, а потом перекатить его в погреб или подвал. Такие моченые яблоки хранятся до весны, причем со временем они становятся еще вкуснее. Вот только один совет — первое время нужно следить за поверхностью бочонка, и если появится плесень — сразу ее снимать.

Вам потребуется:

яблоки — 20 кг

листья черной смородины — 100 г

листья вишни — 100 г

листья дуба — 100 г

Для приготовления рассола:

вода — 10 л  
соль — 100–150 г  
сахар — 200–300 г или мед — 400–500 г  
солод — 100 г

Для приготовления солода:

мука ржаная — 2 ст. л.  
вода холодная — 2 ст. л.  
кипяток — 1 ст.

Мочить яблоки можно и по-другому — в капусте, причем вкус от этого не только не портится, а наоборот, улучшается.

## **ЯБЛОКИ, МОЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ**

Опять-таки самая вкусная капуста и яблоки получаются в деревянных кадках. Капуста мелко режется и смешивается с тертой морковью. Специально отобранные для этой цели плоды тщательно моются. Перемешайте капусту с солью, морковью и тмином. В кадку уложите ряд капусты, причем при помощи деревянного пестика ее нужно плотно утрамбовывать до тех пор, пока она не покроется собственным соком. Потом нужно выложить слой яблок и покрыть его уже утрамбованной капустой, и так до самого верха кадки.

Если капуста была не очень сочной, можно долить ее слабосоленым рассолом. Сверху должна быть капуста. Покройте чистой холстиной, придавите кружком и грузом (не забудьте предварительно дочиста отмыть деревянный кружок и груз и ошпарить их кипятком). Яблоки получаются ядреные, с отменным вкусом, и очень нравятся детям.

Вам потребуется:

капуста — 10 кг  
морковь — 1 кг  
яблоки — 5 кг  
соль — 200 г  
тмин — 2–3 ст. л.

Для приготовления рассола (если потребуется):

вода — 5 л  
соль — 50–70 г

## **ЯБЛОКИ МАРИНОВАННЫЕ**

Маринованные яблоки хороши и сами по себе, и как деликатесный гарнир к мясу, птице. Салаты, в которые добавлены маринованные яблоки, становятся намного вкуснее.

Итак, для маринования их нужно помыть, нарезать дольками, удалить семенные коробочки, а у маленьких (китайские, райские яблоки) вырезать сердцевину и мариновать целиком. По мере подготовки плоды кладите в холодную, чуть подсоленную воду (на 10 л воды нужно взять всего 10 г соли).

Их нужно забланшировать, то есть опустить в кипящую воду на 2–3 (если яблоки порезаны дольками) или 5 (если яблоки маринуются целиком) минут. Удобнее всего это делать, если использовать обыкновенный дуршлаг. Положите в него яблоки и опустите их в большую кастрюлю с кипящей водой. После выньте и сразу охладите, затем разложите их в литровые банки, на дно которых уложены пряности.

На воде, в которой бланшировались яблоки, приготовьте маринадную заливку с уксусом и сахаром. Залейте ею банки, накройте крышками (лучше всего взять лакированные), стерилизуйте полчаса, после чего банки закатайте. Если вы предпочитаете мариновать яблоки в трехлитровых банках, то стерилизовать их нужно в течение 45 минут.

Вам потребуется:

яблоки — 6 кг

вода — 2,5 л

сахар -1 кг

уксус 6 %-ный — 500 г

пряности по вкусу (гвоздика, корица, тмин)

## **МАРИНОВАННЫЕ ЯБЛОКИ С ВИНОГРАДОМ**

Необычны, но тем не менее очень вкусны яблоки, замаринованные не сами по себе, а вместе с виноградом. Для этого подготовьте яблоки так, как это сказано в предыдущем рецепте, и пробланшируйте их в кипящей воде в течение 2–3 минут. Виноград обязательно вымойте. Мариновать его можно гроздьями или отдельными ягодами.

В стерилизованную банку уложите яблоки и виноград, добавьте специи и залейте маринадом. Банки прикройте крышками и стерилизуйте 20 минут, после чего их нужно закатать. Для того чтобы они остывали медленнее, укутайте их чем-нибудь теплым и оставьте так на сутки.

Вам потребуется:

виноград — 3 кг  
яблоки — 3 кг  
вода — 3 л  
сахар — 500–600 г  
соль — 100 г  
уксус 6 %-ный — 500 г  
специи (гвоздика, корица, кардамон, мускатный орех) по вкусу

## «ОГОРОД»

Яблоки можно мариновать не только сами по себе, но и совместно с другими овощами и фруктами. Например, чрезвычайно вкусны маринованные овощи в следующем исполнении.

Яблоки разрежьте пополам, удалите плодоножку и сердцевину, мелкие головки репчатого лука очистите и оставьте целыми, морковь тоже очистите, но не разрезайте, болгарский перец разрежьте пополам и удалите семенную коробочку.

Помидоры остаются целыми, только их нужно в нескольких местах проколоть спичкой или вилкой. Подготовьте томатный сок, в который нужно положить все специи, соль, сахар и уксус.

В литровую банку на дно уложите слой листьев вишни, черной смородины, можно несколько веточек укропа. На слой зелени выложите бланшированные в кипящей воде в течение 2–3 минут овощи и яблоки (помидоры бланшировать не нужно). Между овощами поместите несколько зубчиков чеснока. Все это следует залить кипящим томатным соком. Банки закройте металлическими крышками и стерилизуйте. Стерилизовать литровые банки нужно 30 минут, трехлитровые — 45 минут. После банки закатайте, переверните вверх дном и оберните чем-либо теплым, чтобы они медленно остывали.

Вам потребуется:

яблоки — 1 кг  
морковь — 1 кг  
лук — 300 г  
помидоры — 1 кг  
перец болгарский — 500 г  
чеснок — 2–3 головки  
томатный сок — 3 л  
специи (перец черный горошком, корица, гвоздика, кардамон) — по

вкусу

соль — 3 ст. л. с верхом

сахар — 6 ст. л.

уксусная эссенция — 3 ч. л.

листья черной смородины, вишни, укроп — 20–30 г

## КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК

В заготовленных впрок компотах яблоки остаются очень вкусными, а также здесь сохранено достаточно много витаминов, которые так нужны зимой.

Для приготовления компота можно брать только здоровые и крепкие плоды. Их нужно тщательно помыть, крупные порезать пополам и вынуть сердцевину, мелкие можно класть целиком. Подготовленные яблоки бланшируйте в кипящей воде в течение 2–3 минут, а потом разложите их по банкам. На той воде, где они бланшировались, готовится сироп. Кипящим сиропом заливаются банки и закатываются.

Вам потребуется:

яблоки — 6 кг

вода — 3 л

сахар — 1,5–2 кг

## ВАРЕНЬЕ

Из яблок получается вкуснейшее варенье, если его варить по старинному рецепту. Их следует тщательно вымыть и порезать на тонкие ломтики, а твердые сорта можно даже на небольшие кубики. Приготовьте сироп, которым и залейте нарезанные яблоки. Поставьте на огонь и дайте закипеть, тут же снимите с огня. На следующий день вскипятите варенье еще раз. Повторить это нужно еще два раза. Шумовкой выньте яблоки из сиропа и уложите в чистые сухие банки, а сам сироп варите до тех пор, пока он не станет тянуться, и залейте им яблоки. Банки можно закатать или просто закрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить в прохладном месте.

Вам потребуется:

яблоки — 3 кг

сахар — 3 кг

вода — 1 л

## **КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК «ЮЖНЫЙ САД»**

Сахар залейте водой, добавьте лимонную цедру, немного корицы и гвоздики. Доведите раствор до кипения. В него положите яблоки, очищенные от кожуры и разрезанные на четыре части. Варите 20–25 минут. После этого кастрюлю с компотом снимите с огня, закройте крышкой и оставьте охлаждаться. После добавьте лимонный сок. Его сок можно заменить растворенной в воде лимонной кислотой.

Вам потребуется:

вода — 5 л

сахар — 1 кг

яблоки — 3 кг

гвоздика — 2 шт.

палочка корицы

цедра и сок 1 лимона — по вкусу

## **КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ «ВСПОМНИТЬ ВСЕ»**

Чтобы приготовить этот напиток, сделайте ассорти из сухофруктов. Подойдут самые разнообразные ингредиенты. Сухофрукты залейте водой и варите, пока они не станут мягкими. Добавьте лимонную цедру, корицу, сахар и оставьте на медленном огне еще на 15–20 минут. В готовый охлажденный компот добавьте несколько капель лимонного сока. Перед подачей к столу пряности выньте шумовкой.

Вам потребуется:

вода — 3 л

сушеные яблоки — 250 г

сушеные груши — 250 г

сушеный чернослив — 250 г

корица — 1 палочка

сахар — 0,5 кг

цедра и сок 1 лимона

## **ЯБЛОЧНО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК «БОДРОСТЬ»**

Для приготовления этого напитка подойдут яблоки разных сортов. Вполне возможно использовать чуть подпорченные, переспелые плоды, предварительно обрезав испорченные места. Вымытые плоды натрите

вместе с кожурой, смешайте с сахаром и добавьте горячее или холодное молоко. Хорошо перемешайте и взбейте. Поджарьте орехи, потолките и добавьте в приготовленную смесь. Еще раз все перемешайте.

Вам потребуется:

яблоки — 4–5 крупных плода или 0,5 л яблочного сока

сахар — 0,5 ст.

молоко — 1 л

орехи — 1 ст. л.

## **ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ С ЗЕЛЕНЫМИ ЯБЛОКАМИ «С ДОБРЫМ УТРОМ»**

Заварите чай и дайте заварке остыть. Жесткие, желательно неспелые яблоки мелко нарежьте и залейте кипятком, добавьте сахар и заварку. Остудите.

Вам потребуется:

яблоко — 1 шт.

кипяток — 1 ст.

заварка и сахар по вкусу

## **МОРС «МЕЖСЕЗОНЬЕ»**

Отожмите сок из яблок или возьмите готовый, добавьте кипяченую воду, сахар и корицу по вкусу.

Вам потребуется:

кислые яблоки — 5–6 шт.

вода — 1 л

сахар — 0,5 ст.

корица

## **МОРС ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И ЯБЛОК**

Очищенные плоды шиповника и яблоки нарежьте мелкими кусочками, залейте водой и прокипятите несколько минут. Процедите и в отвар добавьте сахар или мед, немного лимонной или апельсиновой цедры, лимонный сок или лимонную кислоту по вкусу.

Вам потребуется:

шиповник — 4 ст. л.

яблоки — 6 шт.  
вода — 1 л  
сахар — 0,5 ст.  
лимонная или апельсиновая цедра  
лимонная кислота

## **КЛЮКВЕННО-ЯБЛОЧНЫЙ МОРС С МОРКОВНЫМ СОКОМ**

Разомните клюкву, натрите яблоки. Через марлю процедите сок. Выжимки от ягод залейте водой, вскипятите и процедите. Натрите морковь, процедите через марлю. Соки смешайте, добавьте по вкусу сахар.

Вам потребуется:

клюква — 1 ст.  
яблоки — 5 шт.  
морковь — 0,1 кг  
вода — 1 л  
сахар по вкусу

## **ЯБЛОЧНЫЙ ЛИМОНАД**

В бокал налейте яблочный сок или морс. Добавьте сахар и лимонный сок. Размешивайте пока не растворится сахар. Долейте газированную или кипяченую воду, положите кусочек льда и дольку лимона.

Вам потребуется:

яблочный сок — 100 г  
вода — 100 г  
сахар по вкусу  
лед  
лимон и лимонный сок

## **ЯБЛОЧНО-ВОДОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ**

В яблочный сок без мякоти добавьте водку, тоник, сахар и лимонный сок, взбейте миксером. К столу подайте охлажденным.

Вам потребуется:

яблочный сок — 100 г  
тоник — 50 г

водка — 50 г  
сахар и лимонный сок по вкусу

## **ЯБЛОЧНЫЙ ЛИКЕР**

Для приготовления напитка можно взять яблочный сироп или яблочное варенье. Если вы используете яблочное варенье, его следует разбавить водой в пропорции один к одному. Лимонный сок или лимонную кислоту разведите в воде и смешайте с яблочным сиропом. Добавьте водку и красное (сладкое) вино. Тщательно перемешайте.

Вам потребуется:

яблочный сироп — 200 г

лимонный сок — 50 г

водка — 200 г

вино — 100 г

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Представленной книгой мы напомним вам о той незаменимой пользе, какую дают любимые многими фрукты — яблоки. Но они могут нанести вред тем людям, которые страдают повышенной кислотностью и язвой желудка. Чрезмерное их употребление усугубит состояние больного, вызовет неприятные ощущения, изжогу и метеоризм. В этом случае рекомендуется употреблять яблоки в небольшом количестве, лучше в печеном виде. А всем здоровым их можно и нужно есть, ведь недаром существует такое выражение: «Если в день съесть по одному яблоку, то не будешь никогда болеть».

Надеемся, что вы по-достоинству оценили предлагаемые нами рекомендации и правильно, выгодно используете щедрый дар растительного мира — яблоко.