

Православные праздники

Яблочный Спас стоит в череде августовских праздников, связанных именно с едой: 14 августа прошёл Медовый Спас, а 29 будет Ореховый. С детства помню, что бабушка никогда не ела до 19 августа яблоки этого года: нас, конечно, не оговаривала, но сама первый плод вкушала утром в Яблочный Спас. Тогда в саду росли башкирская красавица, призовое – их и собирали ей накануне, чтобы отведать от души. Что это за народный праздник, с чем он связан, тогда даже не задумывалась.

Яблочный Спас – праздник Преображения Господне посвящён явлению преображённого воскресшего Иисуса Христа своим ученикам, когда те молились на горе Фавор. Преображение символизирует божественное триединство. Праздник посвящён Иисусу Спасителю, поэтому в народе он получил название Спас. А поскольку в это время идёт Успенский пост, можно «спасаться» свежими яблоками, которые как раз поспевают в это время. Отсюда народное название праздника.

Яблочный Спас связан с целым рядом примет и обрядов, которые в основном соотносились с Успенским постом и были посвящены проводам лета и чествованию нового урожая. Главная традиция – освящать на Яблочный Спас плоды нового урожая, в первую очередь яблоки, а также виноград и другие дары земли. Считалось, что освящённые в Яблочный Спас плоды приобретают целебную силу.

Освящённые яблоки в этот день ели сырыми, из них делали всевозможные блюда, их запекали с мёдом. Яблоки, другие фрукты и мёд шли на изготовление постных пирогов и другой выпечки. Из яблок готовили напитки: компоты, взвары, сидры. В этот день начинали заготавливать плоды нового урожая впрок – варили варенье, повидло.

На Яблочный Спас нельзя было работать в поле и огороде. Начиная с 19 августа под окончательный запрет попадают все купания в открытых водоёмах, нарушителей сурово осуждали за то, что они беспокоят водяную нечисть.

На Руси на Яблочный Спас начиналась массовая торговля яблоками и другими фруктами, их продавали целыми возами, устраивая ярмарки и гуляния. В этот день было принято одаривать яблоками друзей, родных, соседей. Люди устраивали семейные чаепития, дарили друг другу яблочные пироги. Традиция одаривать в этот день близких яблоками и яблочной выпечкой жива и поныне.

Если спросить кого-нибудь о блюдах с яблоками, уверена, что первым делом многие назовут шарлотку.

Яблочный Спас

Этот народный праздник считался проводами лета и началом осенней страды

Этот заливной воздушный пирог с яблоками готовят практически в каждой семье. Поэтому именно её сегодня не будем давать в списке рецептов с самым русским, любимым лакомством. Постарались подобрать и народные рецепты, и необычные, изысканные, заморские, но при этом достаточно простые в приготовлении блюда.

Печёные яблоки с орехами

Яблоки моем в проточной воде. Вырезаем сердцевину, стараясь не задеть нижнюю часть фрукта. Добавляем в выемку измельчённый орех. Сверху поливаем любым джемом или перетёртыми ягодами с сахаром. Выкладываем яблоки в форму. Больше ничего дополнительно не требуется, разве что можно чуть в прыснуть воды для сочности, а сверху положить кусочек сливочного масла.

Ставим запекать на 35 минут в разогретую духовку до 350 градусов. Степень готовности проверяем маленьким ножом: если он спокойно прорезает мякоть яблока, значит, готово – смело вынимаем его из духовки. Можно присыпать готовое яблоко сахарной пудрой для красоты, так как сладости в яблоке вполне достаточно.

Быстрый яблочный пирог к чаю

Начинка: на 800 граммов яблок 150 граммов сахара, 50 граммов масла. Заливка: 5 яиц, 200 граммов сметаны, сахарная пудра, ванильный сахар.

Яблоки нарезаем тонкими дольками. Разогреваем сковороду с маслом. Добавляем сахар, помешиваем пару минут, кладём туда яблоки, помешиваем минут пять. Форму смазываем маслом, выкладываем в неё кусочки лаваша, начинку, снова лаваш. Яйца, сметану, пудру и ванильный сахар перемешиваем до однородной массы, заливаем этой массой пирог. Выпекаем в течение 10 минут в духовке, разогретой до 180 градусов.

Парфе с карамелизованными яблоками, йогуртом и мюсли

Яблоки моем, очищаем от кожуры и семян, нарезаем средними ломтиками. Чтобы яблоки не потемнели, их можно сбрызнуть лимонным соком и опустить в воду с добавлением небольшого количества лимонного сока или белого винного уксуса. Это влияет только на эстетику, но не на вкусовые качества. Сливаем воду с яблок. Присыпаем яблоки сахаром. Растапливаем сливочное масло на сковороде. Выкладываем яблоки, добавляем корицу. Доводим яблоки до мягкости в течение пяти минут на среднем огне. Выкладываем яблоки в отдельную посуду, чтобы они остыли до комнатной температуры. Затем в стакан или в красивый фужер выкладываем не-

много йогурта, присыпаем мюсли, сверху – часть карамелизованных яблок. Повторить слои ещё раз. Уже через пару минут мюсли станут мягкими, и парфе с яблоками можно подавать в столу.

Яблочный крамбл

На 5 штук яблок 1 столовая ложка лимонного сока, 50 граммов сахара, 30 граммов миндаля, 50 граммов сливочного масла, 100 граммов муки, 1 чайная ложка корицы.

Яблоки можно брать любой степени сладости или кислоты. Соответственно, потребуется больше или меньше сахара. Вместо миндаля можете взять любые другие орехи: фундук, грецкие, арахис, кешью. Можно отказаться от орехов совсем.

Яблоки хорошо моем, очищаем от кожуры. Нарезаем на кусочки, добавляем сок лимона и корицу. Лимон спасёт их от потемнения, а корица оттенит вкус. Измельчаем орехи, добавляем к яблокам и перемешиваем. Смазываем порционные формочки для запекания маслом. Перекалываем в них яблочную начинку. Её должно быть много, так как во время выпечки немного потеряется объём. Теперь готовим мучную крошку. Для этого к муке добавляем сахар и хорошо перемешиваем. Кладём холодное сливочное масло и перетираем его с мукой руками до состояния крошки. Посыпаем полученной крошкой яблочную начинку в формочках. Выпекаем мини-пироги при температуре 180 градусов около 15–20 минут, до румяной корочки. Остужаем и подаём к столу. Яблочный крамбл получается нежный и ароматный. К начинке можно добавлять ягоды или цедру лимона, апельсина. Чтобы сделать начинку сочнее, перед посыпкой крошкой на неё можно выложить небольшой кусочек сли-

вочного масла. Выпекать такой пирог не обязательно в порционных формочках, можно испечь в большой форме и потом выкладывать на тарелки

большой ложкой вместе с шариком мороженого или заварным кремом.

Квашеные яблоки с мёдом

Заливка: на литр воды – стакан мёда, стакан сахара, 1 чайная ложка соли, 15 граммов корицы, 2 штуки гвоздики.

В старину наши бабушки и дедушки не знали, что такое маринад. Применяли полезные способы заготовки, при которых выделялась молочная кислота: мочение, соленье, закваска.

Берём только зимние сорта яблок, с плотной мякотью, чтобы они нигде не были повреждёнными. Моем их и удаляем плодоножки. Затем плотно укладываем в деревянную бочку или обычную большую эмалированную кастрюлю. Делаем заливку, заливаем ею фрукты, только холодной. Сверху накрываем тканью или марлей и кладем груз. Пусть постоит в тёплом месте десять дней, а потом выносим на холод. Уже через месяц можно есть.

Мочёные яблоки в банке

Сироп: на 1,75 килограмма яблок 3 литра воды, 130 граммов сахара, 20 граммов соли.

А вот и другой вариант консервирования яблок на зиму. Сначала готовим сироп, для чего воду соединяем с сахаром и солью, доводим до кипения и варим три-четыре минуты. Затем сироп охлаждаем примерно до комнатной температуры. Вымытые яблоки целиком кладём в банки, заливаем сиропом, закрываем плотно крышками. Убираем банки с яблоками в прохладное место, в первое время сироп нужно подливать, как только он будет впитываться в яблоки. Храним мочёные яблоки в холоде.

Это интересно

- Археологи нашли свидетельства того, что люди наслаждаются яблоками, по крайней мере, с 6500 года до нашей эры.
- Китай является ведущим производителем яблок в мире.
- Различные сорта яблок имеют разное количество семян.
- 7500 сортов яблок выращивается по всему миру.
- Среднее яблоко содержит около 50 калорий.
- Большинство яблок по-прежнему собирается вручную после их падения.
- Сорта яблок варьируются в размерах от немного больших, чем вишня, до огромных, как грейпфрут.
- 25 процентов от объёма яблока – воздух. Именно поэтому они плавают.
- Некоторые яблони живут более ста лет.
- Большинство сортов яблок можно выращивать севернее, чем другие фрукты, потому что они цветут в конце весны, сводя к минимуму возможность повреждения от заморозков.



Виктор Рамих

Рацион

Яблоки, пожалуй, самый распространенный диетический продукт. Они доступны в любое время года, и – шутка ли! – средних размеров яблоко содержит около 40–50 калорий (а зелёное и того меньше).

Несмотря на это «сидеть» только на яблоках врачи не рекомендуют и вообще настоятельно советуют в принципе не увлекаться монодиетами. Использовать же яблоки как основу для разгрузочных дней можно, тем более, эти фрукты невероятно полезны.

Нормализуют работу ЖКТ. Яблоки на 80 процентов состоят из воды (кстати, поэтому не тонут), оставшиеся 20 процентов содержат клетчатку, которая улучшает пищеварение и уменьшает вероятность появления кишечных расстройств.

Снижают холестерин. Его из-

Полезные свойства яблок

лишек приводит к образованию бляшек, а значит, нарушению кровотока в сонных артериях, что рано или поздно грозит инсультом. Сердечный приступ, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, стенокардия и многие другие болезни также могут возникнуть на фоне повышенного уровня холестерина. Яблоках содержится пектин, который помогает выводить из организма излишки холестерина, снижая вероятность закупорки сосудов и уменьшая вероятность сердечного приступа. Помимо холестерина,

пектин также «удаляет» токсичные вещества.

Защищают от опухолей. Конечно, панацеей от онкологии яблоки назвать нельзя, но содержащиеся в них флавоноиды и полифенолы действительно обладают противоопухолевым эффектом – они связывают опасные свободные радикалы, одну из главных причин неконтролируемых клеточных изменений.

Повышают иммунитет. Витамин С, содержащийся в яблоках, укрепляет иммунную систему. Кроме того, многими исследованиями доказано, что яблоки защищают бронхолегочную систему – в частности, от содержащихся в воздухе вредных примесей и табачного дыма. Они даже являются своеобразной и очень вкусной профилактикой астматических заболеваний.

Восполняют дефицит железа. Железа в яблоках содержится не-

сколько меньше, чем в других продуктах (тех же гранатах, красном мясе), но яблоки помогают его активному усвоению.

Насыщают. Клетчатка, которой богаты яблоки, способствует быстрому утолению голода, но главное – яблоки помогают качественному перевариванию пищи и предотвращают преобразование углеводов в жиры, способствуя похудению. Кстати, легкий мочегонный эффект, который вызывают яблоки, также работает на эту цель.

Чистят зубы. Пектины, которыми насыщена яблочная мякоть, обладают бактерицидным свойством и в буквальном смысле могут обеспечить санацию ротовой полости. Твёрдая кожура яблок также массирует и укрепляет десны, стимулирует внутреннее кровообращение. Когда под рукой нет зубной щётки – съешьте яблоко.

Спасают от авитаминоза. В межсезонье, когда собственные запасы организма истощаются, давно ставшие круглогодичным фруктом яблоки спасают его. Яблоки – это уникальный комплекс витаминов и минералов. Помимо витамина С в них содержатся витамины А, К, Е и группы В, много микроэлементов (медь, цинк, хром, железо, йод, фтор, селен и другие) и макроэлементов (магний, кальций, фосфор, калий, хлор, сера).

Помогают печени. Помимо того, что пектины справляются с излишками холестерина, помогая печени, содержащаяся в яблоках хлорогеновая кислота выводит из организма щавелевую кислоту (не органической её формы, а промежуточного продукта метаболизма, который в чрезмерных количествах может вызывать нарушения работы почек и мочевыводящих путей).