

Рацион

Немаловажным плюсом этого фруктово-ягодного лакомства является то, что, будучи приготовленным дома, оно не содержит никаких вредных химических добавок.

Немного истории

Первое варенье было сварено в Персии, случилось это тысячулетия назад. Персы придумали десерт, состоящий из розовой воды, местных фруктов, крахмала и мёда. В него добавляли много специй, и получалась пикантная приправа, которую подавали к острым блюдам. Нечто подобное готовят на Арабском Востоке и в наши дни, используя в качестве фруктовой составляющей апельсина и айву.

Раннее появление варенья в Персии объясняется тем, что она ближе к Индии – стране, из которой в древности завозили сахар. В Европе сахар стал недорогим продуктом только после того, как его научились делать из свёклы.

Среди европейских народов первыми отведали вкус собственного варенья греки. В процессе готовки продукта они обходились без сахара: уваривали на медленном огне айву в мёде. В результате получалось вязкое кушанье, название которого переводится как «мёд с фруктами». Такое блюдо считалось даром богов, поскольку, по легенде, Парис подарил Афродите золотое яблоко, то есть айву.

Уже в нашей эре эстафету подхватили римляне. Они успешно переняли опыт греков и придумали большое количество своих рецептов. В книге «Апикус» описано множество сладких кушаний из различных фруктов, включая яблоки, груши, сливы и лимоны. Уже в то время был известен рецепт варенья из свежесорванных лепестков роз.

Более-менее массово начали готовить варенье в Европе в средние века, после появления относительно дешёвого тростникового сахара из колоний. Поставки с Нового Света позволили попробовать сладкое кушанье обычным людям. Варенье перестало быть экзотикой, украшающей трапезы знатных вельмож и королей.

До начала XIX века в России не было собственного сахара, привезённый из-за границы был очень дорогим. В Древней Руси сладкое лакомство варили в меду или патоке из ягод, фруктов, орехов и даже цветов. В ход шли не только привычные нам ягоды и фрукты, но и редька, тыква, цикорий, репа, зелёные помидоры, одуванчики, цветочные лепестки. Лакомство варили в меду до полной потери влаги, пока продукт не становился густым и сладким. Его называли вареньем. С появлением сахара в России с XIX века очень часто в рецептах стало применяться слово «кандирование» (способ приготовления фруктов в сахарном сиропе). По русской традиции варенье готовят из крупно нарезанных фруктов или цельных ягод, которые хорошо держат свою форму в сиропе. Англичане предпочитают готовить джем, а французы – конфитюр не из нарезанных, а протёртых ягод и фруктов.

Калорийность

Назвать данное лакомство диетическим нельзя. Это обусловлено тем, что в состав помимо ягод/фруктов входит сахар. Калорийность варенья зависит от количества сахара. В 100 г сахара содержится 370 ккал. В 100 граммах фруктов/ягод содержится 30–50 ккал. Соответственно, чем меньше

Сладкое лакомство

Варенье – один из любимых натуральных десертов, его относительно несложно готовить, а ингредиенты просты и доступны

Готовим сами

Варенье на зиму

Ингредиенты: 1,2 кг малины, 1 кг сахара, 250 мл воды.

Приготовление: переберите и отложите испорченные ягоды, удалите плодоножки. Положите малину в большую кастрюлю или таз для варенья, засыпьте сахаром и оставьте на 4–6 ч. Как только ягоды выделят достаточное количество сока и пропитают сахар, добавьте воду и поставьте кастрюлю на средний огонь. Доведите до кипения, аккуратно помешивая.

Как только варенье закипит, уменьшите огонь. Начните снимать пену, собирая её в центре. Старайтесь собирать пену тщательно, от этого зависит вид вашего варенья. Варите варенье при лёгком кипении, пока сироп не загустеет, а ягоды не станут мягкими, 45–50 мин. Проверьте готовность варенья: окуните ложку в варенье и немного остудите. Затем проведите

черенком другой ложки по сиропу – если полоса не смыкается, варенье готово. Снимите варенье с огня и полностью остудите. Разложите малиновое варенье на зиму по чистым, сухим банкам и плотно закройте крышками. Храните в темном, прохладном месте.

сахара было добавлено в варенье, тем меньше в нём будет калорий.

Польза

Если варенье приготовлено дома без добавления различных химических улучшителей вкуса, то, безусловно, есть польза. Варенье подходит для холодного времени года, когда у нас нет возможности поддержать организм свежими ягодами и фруктами и получить должное количество витаминов, которые так необходимы. После термической обработки остаётся некоторое количество витаминов, клетчатка, и это всё помогает в поддержании иммунной системы. Витамины А и С, которых очень много в ягодах и фруктах, частично распадаются, но какая-то доля их остаётся. Но витамины Е, РР, В1, В2 отлично справляются с температурной обработкой, и большая их часть остаётся в варенье. Клетчатка так же слабо воспринимает термообработку и помогает желудку справляться с вредными веществами.

Малиновым вареньем до сих пор спасаются в качестве жаропонижающего средства. Оно отлично помогает при простуде и гриппе, используется также во время лечения различных нервных расстройств и при инфекционных заболеваниях.

Вред

Несмотря на значительное количество качеств, которые делают варенье во всех отношениях полезным продуктом, его неумеренное употребление действительно может нанести определённый

вред здоровью. К варенью нужно с осторожностью относиться людям, которые склонны к аллергиям. И если аллергией вы не страдаете, при определённых обстоятельствах, например, в периоды гормональной перестройки организма, она неожиданно может у вас проявиться, когда варенье приготовлено на мёдовом сиропе вместо сахарного. Не стоит забывать, что варенье, это не только ягоды и фрукты, но и значительное количество сахара. И хотя сахар тоже нужен организму, его избыточное содержание может нанести вред, в первую очередь – людям, страдающим сахарным диабетом. Сахар является источником глюкозы, из которой вырабатываются углеводы. Поэтому большое количество варенья вредно людям с избыточной массой тела. Сахар вредно отражается на здоровье зубов.

Влияние на обмен веществ

Если организм здоров и нормально справляется с поступающими с пищей сахарами, то благодаря витаминам группы В варенье достаточно благотворно сказывается на состоянии организма. При уже имеющихся же нарушениях в виде сахарного диабета или ожирения варенье, даже не очень сладкое, только усилит проявления заболеваний.

Варенье и настроение

Как и любой сладкий продукт, при переваривании в организме оно вызывает выброс в кровь серотонина, который называют ещё гормоном радости. Он приводит к активизации разных участков мозга и возникновению ощущения радости.

С косточками или без?

С косточками полезнее. Известно, что косточки тех же абрикосов или слив, сохраняясь в варенье, придают ему неповторимый оттенок натурального вкуса. Это происходит за счёт веществ, выделяемых из косточки при кипячении. Эти вещества не только имеют оригинальный вкус и запах, но и обладают полезными свойствами для организма. Поэтому лучше есть варенье и выплёвывать косточки, чем наслаждаться однородной мягкой массой.

Сохраняется ли клетчатка?

При приготовлении этого лакомства клетчатка почти не видоизменяется. Попадая в кишечник, стимулирует его работу и собирает на себя всякие вредные вещества. А параллельно – замедляет всасывание холестерина. Как результат, угроза атеросклероза действительно уменьшается.

Поддерживает иммунитет зимой

Благодаря витамину Е, который присутствует почти во всех фруктах и ягодах. Да и остатки той же аскорбиновой кислоты и каротина очень сильно повышают иммунитет. Особенно это характерно для варенья из смородины и малины, в состав которых входят косточки этих ягод. Многие из этих косточек не пережёвываются, но те, которые под зубы попали, привносят в организм свою порцию пользы.

Варенье или джем

Главное отличие варенья от джема – сохранность формы самих плодов. Они могут немного развалиться, но в общем определённую форму сохраняют. Джем же специально уваривают до такого состояния, когда все исходные продукты полностью теряют форму и превращаются в максимально однородную массу. Такое уваривание длится дольше и приводит к уменьшению пользы джема по сравнению с вареньем.

Самое полезное варенье

Из всего многообразия варенья самый полезный вариант – варенье-пятиминутка. Суть приготовления понятна уже из названия: его можно готовить из различных ягод и при его приготовлении стоит ограничить добавление сахара небольшой порцией.

Варенье из малины

Одним из самых полезных называют свойства малинового варенья не только для похудения, но и для общего состояния организма. Лакомство укрепляет иммунитет, спасает от простуд, «убивает» вредные бактерии. В день диетологи рекомендуют есть не более двух с половиной чайных ложек продукта, в которых содержится около 10 г сахара. Такое количество не повредит фигуре, не даст калориям отложиться. Специалисты советуют есть перетёртые ягоды с сахаром или фруктозой, а если их варить, то время термической обработки не должно занимать дольше 10–15 минут для сохранения пользы. Малина положительно влияет на пищеварение – косточки улучшают перистальтику кишечника, нормализуют выработку желудочного сока, помогают усилить чувство сытости, дольше не испытывать голод.

Варенье из смородины

Очень полезным считается варенье из смородины. Лучше обрабатывать его недолго, чтобы сохранить максимальное количество витамина С. В отличие от других видов варенье из чёрной смородины лучше варить, а не перетирать свежие ягоды. Смородина обогащает сахар, который под её воздействием теряет часть вредных свойств. Проще готовить пятиминутку.

Варенье из абрикосов

Вкусным и полезным является варенье абрикосовое, которое можно есть для поступления в организм витаминов А, В, С, калия, магния, фосфора, йода, железа и кальция. Лакомство сохраняет вещества даже после термической обработки, улучшает пищеварение, кровообращение, восстанавливает гемоглобин. Каротин положительно влияет на зрение, метаболизм и работу мозга, выводит лишнюю жидкость.



ФОТО ИЗ АРХИВА «ММ»