



Ведущая—Татьяна ТЮМЕНЕВА

# ГОТОВИМ ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ САМИ

## ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ ГОРАЗДО ПОЛЕЗНЕЕ ПОКУПНЫХ

Ягодно-фруктовый сезон в разгаре. В садах радуют глаз красная и черная смородина, малина, крыжовник. Можно пойти в лес за черникой и лесной малиной. Поспевают брусника. И наконец-то появились местные ранние яблоки. Подборку яблочных рецептов вы найдете в номере «ВП» за 17 августа. А сегодня о пользе яблок рассказывает Елена Евгеньевна ЛЕСИОВСКАЯ, председатель секции фитотерапии Санкт-Петербургского общества терапевтов имени С. П. Боткина, профессор, д. м. н.

— Несмотря на холодное лето, урожай яблок обязательно будет. А яблоки — это замечательные возможности для оздоровления. Недаром у англичан есть поговорка «One apple every day — doctor go away» («Если есть по яблоку ежедневно, доктор не нужен»). И действительно: яблоки содержат провитамин А — каротин, витамины В1, В2, В9, РР, витамин С (до 400 мг — при суточной потребности нашего организма в аскорбиновой кислоте 150 мг!), значительное количество железа, а также калий, магний, фосфор, серу, йод, марганец, медь, молибден, фтор и цинк. Особенно надо отметить, что яблоки содержат легко усваиваемые органические соли железа. Поэтому издревле применяют яблоки в питании при анемиях, то есть при снижении содержания в крови гемоглобина.

Сочетание витаминов, микроэлементов, органических кислот и флавоноидов обеспечивает способность яблок повышать устойчивость клеток организма к дефициту кислорода, а значит, и к различным неблагоприятным воздействиям. Пектины, в избытке содержащиеся в яблоках, очищают пищеварительный тракт от патогенных бактерий и токсических веществ. Кроме того, благодаря яблочной, винной, лимонной и другим органическим кислотам яблоки облегчают процессы брожения и улучшают секрецию пищеварительных желез. Это объясняет успех применения яблок при различных нарушениях пищеварения. В свежем виде они показаны при пониженной секреции желудочного сока, дискинезии желчевыводящих путей (особенно при гипокINETическом варианте, то есть при сниженном тоне гладких мышц желчевыводящих путей). Широко известны различные диеты с яблоками для контроля над избыточным весом.

Что касается соков из свежих яблок, то они имеют легкий мочегонный эффект и противомикробные свойства. Так, например, установлено, что сок яблок сорта антоновка губителен для возбудителей дизентерии.

В народной медицине плоды яблони применяли очень широко. Натощак их рекомендовали при вялом пищеварении и как мягкое желчегонное, а также при угрях и витилиго. В печеном виде использовали как легкое слабительное. После еды печеные яблоки советовали применять для улучшения выделения урины и снятия отеков.

Регулярное употребление яблок препятствует накоплению в организме солей мочевой кислоты. Поэтому они полезны при мо-



Яблоки могут составить хорошее сочетание с другими ягодами и фруктами.



Елена Лесиовская.

чекаменной болезни, а также при различных заболеваниях суставов, которые часто связаны с отложением солей.

При простудах яблочный компот в теплом виде смягчит кашель и поможет уменьшить охриплость голоса, а пюре из свежих яблок будет хорошим источником витаминов и микроэлементов и уменьшит гипоксию. Зимой компот можно варить и из высушенных яблок. Поэтому стоит не только запастись свежими яблоками (многие сорта хранятся всю зиму), но и засушить их. Использовать при этом лучше инфракрасную сушку, которая обеспечивает сохранность витаминов и других активных веществ.

Очень популярен и широко применяется в питании яблочный уксус.

### КАК ГОТОВИТЬ ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК

Нужно нарезать 3 — 5 неочищенных свежих яблок, прокипятить их 10 — 15 минут в 1 литре воды, затем настаивать в тепле 4 часа. Принимать по стакану 2 — 4 раза в день в теплом виде.

### КАК ПРИГОТОВИТЬ ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

Для его получения к свежесжатому яблочному соку добавляют сахар, нагревают до 25°C, переливают в бутылки, заполняя их на 2/3 объема. Хорошо добавить в бутылку пару размятых ягод малины. Затем бутылку закрывают ватным тампоном и оставляют в теплом месте при температуре около плюс 25°C на 2 недели. После раствор процеживают, снова разливают по бутылкам, добавляют немного старого уксуса и снова закрывают тампоном. Через 2 месяца уксус готов. Его крепость около 6%. Можно применять для приготовления салатов, соусов, маринования мяса и рыбы.

