

*ВСЕ ОБ ОБЫЧНЫХ*

# ЯБЛОКАХ

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



**Иван Ильич Дубровин**  
**Все об обычных яблоках**  
Серия «Всё об обычных продуктах»

*Издательский текст*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=176095](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=176095)  
*Все об обычных яблоках: Эксмо-Пресс, Яуза; М.;*  
*ISBN 5-8153-0124-8*

**Аннотация**

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!

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ГЛАВА I. ВСЕ О ЯБЛОКАХ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# 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 привле-

кательными, 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 вред-

ного 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 Сими-ренко, – 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 бла-

годаря большому количеству хлорофилла, который участвует в синтезе и накоплении углеводов. По мере поспевания 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, обре-

заετε 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 созревании, 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 зимнестойкий, 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 коричнево-

го 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, винно-сладкого 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, скоро-спелый, 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.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.