

A vibrant assortment of fresh fruits including apples, pears, oranges, lemons, kiwis, and bananas. The fruits are piled together, creating a colorful and appetizing display. The background is a dark, rich color, making the bright colors of the fruit stand out.

МАРГАРИТА ШУТАН

ЛЮБИМЫЕ ФРУКТЫ

Маргарита Шутан

Любимые фрукты

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72744178

ISBN 9785006848924

Аннотация

Вы узнаете про свои любимые фрукты много очень интересной информации. А также исторические факты и много рецептов из разных стран.

Содержание

Маргарита Шутан	6
Не просто фрукт: яблоко	6
Рецепт 1: Классическая шарлотка – душа русского дома	10
Рецепт 2: Моченые яблоки – забытый деликатес русской кухни	12
Рецепт 3: Утиное филе с яблочным глазировом – изысканно и просто	13
Не просто фрукт: груша	16
Рецепт 1: Грушевый тарт «Татин» – французская классика	20
Рецепт 2: Салат с грушей, рукколой и сыром с плесенью – гармония контрастов	22
Рецепт 3: Грушевое варенье с розмарином и лимоном – не то, что вы думали	23
Не просто фрукт: слива	25
Рецепт 1: Сливовый пирог «Тарт Татен» – осенняя классика	29
Рецепт 2: Соус «Ткемали» из алычи – грузинская душа на вашей кухне	30
Рецепт 3: Сливы в пряном сиропе – изысканный десерт за 15 минут	31
Не просто ягода: вишня	34

Рецепт 1: Классический вишневый пирог «Шарлотка» – вкус детства	38
Рецепт 2: Кисло-сладкий соус из вишни к мясу – гранд-удар по вкусу	39
Рецепт 3: Варенье-пятиминутка из вишни – чтобы сохранить лето	41
Не просто фрукт: абрикос	43
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Любимые фрукты

Маргарита Шутан

© Маргарита Шутан, 2025

ISBN 978-5-0068-4892-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Маргарита Шутан

ЛЮБИМЫЕ ФРУКТЫ

Не просто фрукт: яблоко

Приготовьтесь отправиться в увлекательное путешествие в мир одного из самых привычных и одновременно самых удивительных фруктов на нашей планете. Речь пойдет о яблоке! Этот скромный плод, который мы так часто бездумно кладем в сумку для перекуса, хранит в себе целые вселенные вкуса, истории и пользы. Давайте вместе откроем завесу тайны и узнаем, почему яблоко заслуживает звания настоящего суперфуда, подаренного нам самой природой.

Давайте начнем с самого интересного – с фактов, которые заставят вас взглянуть на яблоко по-новому.

Яблоко раздора и яблоко Ньютона. Вы наверняка помните эти истории. В греческой мифологии яблоко стало причиной Троянской войны, а в физике – помогло Ньютону открыть закон всемирного тяготения. Но знали ли вы, что в действительности Ньютону на голову упал не апельсин, не груша, и даже не банан, а именно яблоко? Эта история, рассказанная самим ученым, навсегда связала яблоко с силой человеческого познания.

Великое путешествие яблока. Дикая прародина яблони – территория современного Казахстана. Город Алматы (что в переводе означает «Отец яблок») и по сей день считается неофициальной яблочной столицей мира. Оттуда по Великому шелковому пути яблоки начали свое триумфальное шествие по Европе и Азии, скрещиваясь с местными дикими сортами и порождая невероятное разнообразие.

Феноменальное разнообразие. А вот и один из самых впечатляющих фактов: в мире существует более 10 000 сортов яблок! Только вдумайтесь в эту цифру. Они различаются всем: размером (от величины горошины до крупного грейпфрута), цветом (от салатого и нежно-желтого до почти фиолетового и полосатого), вкусом (от медово-сладкого до терпко-кислого) и текстурой (от нежной, тающей во рту, до хрустящей и плотной, как у репы). В России культивируются несколько сотен сортов, от легендарной «Антоновки» до современных «Голден Делишес» и «Фуджи».

Секрет молодости и... яда. Яблочные косточки – это палка о двух концах. С одной стороны, они содержат витамин В17 (амигдалин), которому приписывают противораковые свойства. С другой, при расщеплении этот же амигдалин превращается в синильную кислоту – известный яд. Не паникуйте! Чтобы почувствовать эффект, нужно разжевать и съесть очень большое количество косточек за раз (не меньше полстакана). Горстка семечек из одного яблока абсолютно безопасна и даже полезна.

Плавать или тонуть? Проведите дома эксперимент! Опустите яблоко в воду. Оно не утонет, потому что на 25% состоит из... воздуха! Эта воздушная прослойка между клетками помогает плодам держаться на воде и обеспечивает ту самую пористую, но упругую текстуру.

Ваша личная природная аптечка: чем полезно яблоко?

Теперь давайте разберемся, что же делает яблоко таким незаменимым для нашего здоровья. Это не просто вода и фруктоза, это мощный комплекс витаминов, минералов и уникальных соединений.

Содержание витаминов и их влияние на организм:

Витамин С (аскорбиновая кислота). Содержится в среднем 4,6—10 мг на 100 грамм. Это наш главный защитник иммунитета, мощный антиоксидант, борющийся со старением клеток, и essential участник синтеза коллагена, который отвечает за упругость кожи и здоровье суставов. Интересный факт: в диких и кислых сортах (как «Антоновка») витамина С значительно больше, чем в сладких магазинных.

Витамины группы В (В1, В2, В5, В6, В9). Эта команда незаменима для здоровья нервной системы. Они помогают нам справляться со стрессом, улучшают сон и настроение, участвуют в энергетическом обмене и поддерживают здоровье волос и ногтей.

Витамин К. Один из самых недооцененных витаминов. Он критически важен для нормальной свертываемости крови и здоровья костей, помогая усваиваться кальцию.

Витамин А и Е (в виде бета-каротина и токоферолов). Это «витамины красоты» и антиоксиданты. Они защищают наши клетки от повреждений, улучшают зрение и состояние кожи.

Калий. Настоящий сердечный друг! Калий регулирует кровяное давление, нормализует сердечный ритм и выводит лишнюю жидкость из организма, снимая отеки.

Железо. Хотя его в яблоках не так много, как в мясе или гречке, оно присутствует в легкоусвояемой форме. А в сочетании с витамином С его усвоение улучшается, что помогает в профилактике анемии.

Клетчатка (пищевые волокна). Это главный «санитар» нашего организма. Нерастворимая клетчатка (особенно в кожуре) улучшает перистальтику кишечника и борется с запорами. А растворимая клетчатка пектин – это настоящая звезда! Пектин действует как натуральный энтеросорбент, связывая и выводя из организма токсины, тяжелые металлы и «плохой» холестерин. Он же является пищей для полезной микрофлоры кишечника, работая как пребиотик.

Влияние на организм в целом:

Для похудения: Низкая калорийность, высокое содержание воды и клетчатки делают яблоко идеальным перекусом. Оно надолго дает чувство сытости и ускоряет метаболизм.

Для сердца и сосудов: Калий, пектин и антиоксиданты снижают риск атеросклероза, инфарктов и инсультов.

Противораковый потенциал: Исследования показывают, что флавоноиды и антиоксиданты в кожуре яблок могут по-

давливать рост раковых клеток, особенно в легких, молочной железе и толстой кишке.

Для мозга: Антиоксиданты защищают клетки мозга от окислительного стресса, что является профилактикой болезни Альцгеймера и возрастного снижения памяти.

Для зубов: Откусывание и пережевывание твердого яблока массирует десны, очищает зубную эмаль от налета и стимулирует выработку слюны, которая снижает количество бактерий в ротовой полости.

Три народных рецепта, или что приготовить из яблок, кроме шарлотки?

Яблоки невероятно щедры в кулинарии. Они готовы стать главным героем десерта, изысканным гарниром к мясу или основой для полезного напитка. Вот три проверенных временем рецепта.

Рецепт 1: Классическая шарлотка – душа русского дома

Это не просто пирог, это символ уюта, детства и аромата, который мгновенно собирает всю семью на кухне.

Ингредиенты:

Яблоки (кислые, например, «Антоновка» или «Симиренко») – 4—5 крупных

Мука – 1 стакан (160 г)

Сахар – 1 стакан (200 г)

Яйца – 4 шт.

Щепотка соли

Сода или разрыхлитель – 1 ч.л. (гасим уксусом, если сода)

Ванильный сахар – по вкусу

Сливочное масло – для смазывания формы

Приготовление:

Разогрейте духовку до 180° С. Форму для выпечки смажьте сливочным маслом.

Яблоки помойте, очистите от кожуры и сердцевины, нарежьте тонкими дольками.

Секрет успеха: Выложите яблочные дольки на дно формы. Это позволит им равномерно пропечься и пустить сок, который пропитает тесто.

В глубокой миске взбейте яйца с щепоткой соли до пышной светлой пены. Постепенно, не переставая взбивать, добавляйте сахар. Должна получиться густая светлая масса, которая увеличилась в объеме в 2—3 раза.

Просейте муку с разрыхлителем (или гашеной содой) и аккуратно, порциями, вмешайте ее в яичную массу ложкой или лопаткой движениями снизу вверх. Не стоит использовать миксер – мы бережем воздушность теста!

Залейте яблоки тестом, стараясь распределить его равномерно.

Поставьте форму в разогретую духовку на 25—35 минут. Важный момент: Не открывайте духовку первые 20 минут, чтобы пирог не осел!

Готовность проверяйте деревянной шпажкой. Дайте шарлотке немного остыть в форме, а затем переверните на тарелку, чтобы яблочная «шапка» оказалась сверху. Подавайте теплой, с шариком ванильного мороженого или просто с чаем.

Рецепт 2: Моченые яблоки – забытый деликатес русской кухни

Этот старинный способ заготовки не только сохраняет яблоки на зиму, но и придает им уникальный пикантный вкус и мощные пробиотические свойства, как у квашеной капусты.

Ингредиенты (на 3-литровую банку):

Яблоки (лучше мелкие, поздние сорта, типа «Антоновки») – сколько войдет

Вода – 1,5 литра

Сахар – 3 ст. ложки

Соль – 1 ст. ложка (без горки)

Ржаная мука или солод – 2—3 ст. ложки (для закваски)

Листья смородины, вишни, мята – для аромата

Пряности: горчичный порошок (1 ч.л.), хрен (лист или кусочек корня)

Приготовление:

Яблоки тщательно вымойте. На дно чистой стерилизованной банки уложите часть листьев и пряностей.

Плотно, но аккуратно, чтобы не помять, уложите яблоки хвостиками вверх. Перекладывайте их оставшимися листьями и пряностями.

Приготовьте заливку: в теплой воде растворите сахар, соль и ржаную муку (ее лучше предварительно развести в небольшом количестве воды до состояния жидкой сметаны). Доведите до кипения, остудите до комнатной температуры.

Залейте яблоки рассолом так, чтобы они были полностью покрыты.

Накройте банку марлей и оставьте при комнатной температуре на 3—7 дней для брожения. Периодически снимайте образующуюся пену.

Когда брожение утихнет (пузырьки перестанут активно выделяться), закройте банку капроновой крышкой и уберите в прохладное место (в погреб или холодильник). Яблоки будут готовы через 1—1,5 месяца. Получается упругий, кисло-сладкий продукт с незабываемым ароматом – прекрасная закуска и источник витаминов зимой!

Рецепт 3: Утиное филе с яблочным глазировом – изысканно и просто

Это блюдо доказывает, что яблоки – не только для десертов. Их кисло-сладкий вкус идеально оттеняет жирное и насыщенное мясо.

Ингредиенты (на 2 порции):

Утиное филе (грудка) – 2 шт.

Яблоки (твердые, кисло-сладкие) – 2 шт.

Мед – 2 ст. ложки

Бальзамический уксус – 1 ст. ложка

Чеснок – 1—2 зубчика

Розмарин – 1—2 веточки

Соль, перец по вкусу

Растительное масло

Приготовление:

Утиное филе промокните салфеткой, на коже сделайте острым ножом частые неглубокие надрезы в виде сеточки. Это поможет вытопить лишний жир, и кожа станет хрустящей. Натрите филе солью и перцем.

Разогрейте сухую сковороду (без масла) на среднем огне. Выложите филе кожей вниз. Готовьте 6—8 минут, пока кожа не станет золотистой и хрустящей. Переверните и готовьте еще 3—4 минуты с другой стороны. Достаньте утку и заверните в фольгу «отдохнуть».

В столовой ложке утиного жира со сковороды обжарьте нарезанные дольками яблоки (очищенные от сердцевины) в течение 3—4 минут до мягкости и легкого румянца. Выложите их из сковороды.

В оставшемся жире пассеруйте измельченный чеснок и розмарин 30 секунд до появления аромата. Влейте бальзамический уксус и мед, хорошо перемешайте и уваривайте

соус 2—3 минуты до легкого загустения.

Верните утиное филе и яблоки в сковороду, полейте соусом и прогрейте минуту.

подавайте утку, нарезанную ломтиками, с яблоками и соусом, с картофельным пюре или тушеной капустой. Это беспрюгрышное сочетание!

Как видите, яблоко – это не просто «вода и сахар». Это комплексный продукт, который при минимальной калорийности дает нам клетчатку, витамины и микроэлементы, жизненно важные для здоровья.

Так что в следующий раз, когда вы возьмете в руки это хрустящее чудо, помните: вы держите не просто фрукт, а целую историю, мини-аптеку и кулинарный шедевр одновременно. Приятного аппетита и крепкого здоровья

Давайте продолжим наше фруктовое путешествие и поговорим о груше – сестре-изумруде яблока, которая скрывает за своей скромной внешностью целую вселенную изысканного вкуса, древних тайн и невероятной пользы. Если яблоко – это народная душа, то груша – это аристократическая утонченность. Готовы узнать, чем же она так особенна?

Не просто фрукт: груша

Давайте начнем с самого интересного – с фактов, которые заставят вас посмотреть на грушу с совершенно нового ракурса.

Дикая прародительница и культурная аристократка. Дикая груша существовали еще в доисторические времена, а первые культурные сорта появились в Древней Греции и Персии. Оттуда они начали свое победоносное шествие по Европе. В Китае груша и вовсе была символом бессмертия, а сломать грушевое дерево считалось дурной приметой. Интересно, что в отличие от яблони, которую активно культивировали на Руси, груша долгое время оставалась «дикаркой» или деревом для дворянских усадеб, пока селекционеры не вывели морозостойкие сорта.

Форма, давшая имя. Задумывались ли вы, почему женская фигура типа «песочные часы» иногда называется «груша»? Все просто! Форма многих сортов груш, особенно старинных, с их пышными, округлыми боками, сужающимися к черенку, стала эталоном изящества и женственности. Это, пожалуй, самый вкусный комплимент в мире!

Бергамот – это не только чай! Вспомните знаменитый чай «Эрл Грей» с ароматом бергамота. Так вот, бергамот – это не только цитрус, но и группа сортов груш! «Бергамот» в переводе с итальянского означает «господский груш» – гру-

ша, достойная господ. Эти округлые, немного приплюснутые груши с незабываемым вкусом выращивали в Европе веками.

Древесина роскоши. Грушевое дерево – это не только фрукты, но и уникальный материал. Его древесина очень плотная, твердая и имеет ровную текстуру. При окрашивании она приобретает красивый красно-коричневый оттенок и используется для изготовления элитной мебели, музыкальных инструментов и дорогих чертежных линеек. Из нее же делают кухонную утварь, которая не впитывает запахи и не трескается.

Загадка созревания. В отличие от яблок, которые можно смело класть в пирог прямо с ветки, большинство груш обладают одной хитростью. Их нужно собирать слегка недозрелыми, твердыми. А вот дозревают они уже в вазе при комнатной температуре. Секрет в этилене, который груши активно выделяют. Положите твердую грушу в бумажный пакет с бананом, и через день-два вы получите идеально спелый, сочный плод. Определить спелость просто: слегка надавите на основание плода, у черенка – оно должно чуть-чуть поддаваться.

Ваша личная природная клиника: чем полезна груша?

Теперь давайте разберемся, что же делает грушу такой ценной для нашего здоровья. Это настоящий диетический продукт и кладезь уникальных веществ.

Содержание витаминов и их влияние на организм:

Витамин С. Хотя его в груше чуть меньше, чем в яблоке, он все равно присутствует в достойных количествах. Наш верный страж иммунитета, борец со старением и помощник в усвоении следующего важнейшего элемента...

Железо. И вот главный сюрприз! В груше железа больше, чем в яблоках. А благодаря тому, что в ней же есть витамин С и медь (о которой ниже), это железо усваивается нашим организмом гораздо эффективнее. Это делает грушу незаменимым фруктом для тех, кто страдает от быстрой утомляемости, слабости и склонности к анемии.

Калий. Как и яблоко, груша – прекрасный источник калия. Этот макроэлемент жизненно важен для здоровья сердечно-сосудистой системы. Он укрепляет сердечную мышцу, нормализует ритм, помогает выводить лишнюю жидкость и, как следствие, снижает артериальное давление. Съедая грушу, вы делаете прямое инвестиционное вложение в здоровье своего сердца.

Кремний. Это настоящий «элемент молодости». Груша – один из чемпионов по его содержанию среди фруктов. Кремний необходим для синтеза коллагена и эластина – белков, которые делают нашу кожу упругой, а суставы и связки – прочными и гибкими. Хотите продлить молодость кожи и сохранить подвижность? Ешьте груши!

Медь. Еще один микроэлемент, которым груша может понастоящему гордиться. Медь играет ключевую роль в усвоении того самого железа, участвует в образовании коллагена

и энергии в клетках, а также поддерживает здоровье нервной системы.

Витамин К и Фолиевая кислота (В9). Эти витамины критически важны для нормального функционирования кровеносной системы и процессов роста. Фолиевая кислота особенно необходима беременным женщинам для правильного развития нервной трубки плода.

Клетчатка и уникальный пектин. Груша – прекрасный источник пищевых волокон. Но ее главное отличие от яблока – в составе клетчатки. Мякоть груши содержит больше каменистых клеток (склереид), которые и создают ту самую характерную зернистую текстуру. Эти волокна прекрасно очищают кишечник. А пектин в грушах действует как пребиотик, питая полезную микрофлору. Важный момент: груша обладает закрепляющим действием, поэтому при склонности к запорам лучше есть ее с кожурой и не запивать водой.

Влияние на организм в целом:

Для стройности: Калорийность груши еще ниже, чем у яблока – около 47—57 ккал на 100 грамм! Она содержит больше фруктозы, которая дает чувство сытости и медленнее усваивается, не вызывая резких скачков сахара в крови. Это делает ее идеальным десертом для худеющих и диабетиков.

«Щетка» для сосудов и кишечника: Клетчатка и пектин связывают и выводят излишки холестерина и токсины, очищая организм изнутри.

Противовоспалительный эффект: Флавоноиды и антиок-

сиданты в груше помогают бороться с внутренними воспалительными процессами.

Для настроения: Натуральные сахара и эфирные масла, содержащиеся в спелой груше, обладают легким бодрящим и освежающим действием, помогают снять напряжение и поднять настроение.

Гипоаллергенность. Груша – один из самых безопасных фруктов, ее одной из первых вводят в прикорм младенцам. Она крайне редко вызывает аллергические реакции.

Три изысканных рецепта, или Волшебство груши на вашей кухне

Груша невероятно благодарный продукт в кулинарии. Ее изысканный сладкий вкус и нежная текстура прекрасно раскрываются как в десертах, так и в салатах, и даже в основных блюдах.

Рецепт 1: Грушевый тарт «Татин» – французская классика

Этот перевернутый пирог – шедевр, который покорила весь мир. Карамелизированные груши на хрустящем тесте – это невероятно просто и божественно вкусно.

Ингредиенты:

Груши (твердые сорта, например «Конференц») – 4—5 шт.

Сливочное масло – 100 г

Сахар – 150 г

Готовое слоеное или песочное тесто – 1 упаковка

Щепотка корицы или ванильный экстракт (по желанию)

Приготовление:

Разогрейте духовку до 200° С.

Возьмите жаропрочную форму (идеально чугунную сковороду). Растопите в ней сливочное масло, добавьте сахар и, помешивая, готовьте на среднем огне до получения золотистой карамели. Снимите с огня.

Груши очистите от кожуры, разрежьте пополам и удалите сердцевину. Плотно выложите их срезом вверх на дно формы поверх карамели. Посыпьте корицей.

Раскатайте тесто по размеру формы. Накройте им груши, заправив края внутрь формы. Сделайте вилкой несколько проколов для выхода пара.

Выпекайте 25—30 минут, пока тесто не станет золотисто-коричневым.

Самый важный момент: Дайте тарту немного остыть в форме (5—10 минут), а затем накройте его сервировочным блюдом и смело переверните. Карамелизированные груши окажутся сверху, как драгоценные камни в золотой оправе. Подавайте теплым с шариком ванильного мороженого.

Рецепт 2: Салат с грушей, рукколой и сыром с плесенью – гармония контрастов

Этот салат – взрыв вкуса и текстур. Сладкое, соленое, острое и горькое соединяются в одном блюде.

Ингредиенты (на 2 порции):

Груши – 1—2 шт. (твердые, сладкие)

Руккола – 1 большой пучок

Сыр с плесенью (Дор Блю, Горгонзола) – 70—100 г

Грецкие орехи или пекан – горсть

Для заправки: оливковое масло – 3 ст. л., бальзамический крем – 1 ст. л., мед – 1 ч.л., соль, перец.

Приготовление:

Орехи слегка подсушите на сухой сковороде до появления аромата.

Грушу нарежьте тонкими дольками. Сыр раскрошите вилкой.

На большое блюдо выложите рукколу. Сверху разложите дольки груши и крошки сыра. Посыпьте орехами.

Приготовьте заправку: взбейте венчиком оливковое масло, бальзамик, мед, соль и перец до эмульсии.

Полейте салат заправкой прямо перед подачей, чтобы руккола не успела пустить сок. Хрустящая сладкая груша, пикантный сыр, острая руккола и ореховый хруст создают неве-

роятную симфонию вкуса!

Рецепт 3: Грушевое варенье с розмарином и лимоном – не то, что вы думали

Это не просто сладкое варенье к чаю. Это изысканный десертный соус, который преобразит сырную тарелку, мороженое или блинчики.

Ингредиенты:

Груши (лучше ароматные, но твердые) – 1 кг

Сахар – 500—600 г (можно меньше, по вкусу)

Лимон – 1 шт. (сок и цедра)

Свежий розмарин – 1—2 веточки

Приготовление:

Груши очистите от кожуры и сердцевины, нарежьте небольшими кубиками.

Переложите груши в кастрюлю для варки, пересыпьте сахаром, добавьте цедру и сок лимона, а также веточку розмарина.

Оставьте на 2—4 часа (или на ночь в холодильнике), чтобы груши пустили сок.

Поставьте кастрюлю на средний огонь, доведите до кипения, убавьте огонь и варите, периодически помешивая, около 30—40 минут, пока сироп не загустеет, а груши не станут полупрозрачными.

Секрет: За 5 минут до готовности достаньте веточку розмарина. Она отдала свой аромат, но если ее оставить, вкус может стать слишком навязчивым.

Готовое варенье разлейте по стерилизованным банкам и закатайте. Сочетание сладкой груши, цитрусовой свежести и хвойного аромата розмарина не оставит никого равнодушным!

Так что проходя мимо прилавка с грушами, не проходите мимо. Возьмите эту душистую красавицу, почувствуйте ее аромат и помните – вы держите в руках не просто фрукт, а древний символ жизни, эликсир молодости и вдохновение для шеф-поваров. Приятного аппетита и пусть ваша осень будет сладкой и ароматной!

Если яблоко – это народная душа, а груша – аристократическая утонченность, то слива – это страстная, немного меланхоличная поэзия. Она приходит в конце лета, чтобы напомнить нам о быстротечности красоты и подарить немислимое количество вкусовых оттенков: от терпко-кислого до медово-сладкого. Готовы раскрыть все её секреты?

Не просто фрукт: слива

Начнем наше путешествие с удивительных фактов, которые превратят обычную сливу в объект восхищения.

Древний гибрид. Ученые считают, что домашняя слива (*Prunus domestica*) – не совсем дикое растение. Это древний природный гибрид тёрна и алычи, который произошел на Кавказе несколько тысяч лет назад. Представьте: колючий, терпкий тёрн и нежная, южная алыча подарили миру всё то разнообразие слив, которые мы знаем сегодня. Это ли не чудо?

Символ зимы в Китае. В Китае слива – один из самых почитаемых символов. Цветок сливы (мэйхуа) распускается зимой, даже в лютый холод, символизируя стойкость, надежду, чистоту и возрождение жизни. Пять его лепестков олицетворяют пять богов счастья. А в Японии цветок сливы, хотя и уступил пальму первенства сакуре, до сих пор почитается как знак весны, красоты и нежности.

Феноменальное разнообразие. В мире существует более 2000 сортов слив! Они радикально отличаются друг от друга. Это и знакомые всем синие и фиолетовые сливы, и желтые, как солнце, и зеленые «ренклоды», и красные, как рубин, и даже полосатые! Они бывают крупными, как маленькое яблоко, или мелкими, как вишня. Вкус – от освежающе-кислого до приторно-сладкого, а текстура – от хрустящей, как

у яблока, до нежной, тающей во рту, как у спелого персика.

Секрет дымчатого налета. Вы когда-нибудь задумывались, зачем природа покрыла многие сливы таким красивым матово-белым налетом? Это вовсе не пыльца и не следы химикатов! Это защитный восковой налет (пруин), который оберегает нежную кожицу сливы от испарения влаги, вредных микроорганизмов и даже от некоторых вредителей. Перед едой его, конечно, лучше смыть, но знайте – это знак качества и естественной защиты.

Слива против чернослива. Все знают, что чернослив – это сушеная слива. Но не всякая слива для этого подходит! Лучший чернослив получается из особых сортов с высоким содержанием сахара и сухих веществ, например, из «Венгерки». Косточка у таких слив легко отделяется, а мякоть плотная и сладкая. Процесс сушки концентрирует все полезные вещества, делая чернослив в разы полезнее свежей сливы в некоторых аспектах.

Ваша личная природная аптека: чем полезна слива?

Теперь давайте разберемся, что же делает сливу такой ценной для нашего здоровья. Это настоящий диетический продукт и кладезь уникальных веществ.

Содержание витаминов и их влияние на организм:

Витамин С. Хотя слива и не чемпион по его содержанию, она вносит свою лепту в укрепление нашего иммунитета. Аскорбиновая кислота – это главный защитник клеток от старения, помощник в усвоении железа и гарант упругой и здо-

ровой кожи.

Витамин А и бета-каротин. Особенно богаты ими желтые и оранжевые сорта слив. Эти витамины – «витамины зрения». Они критически важны для здоровья сетчатки глаз, особенно в условиях современной нагрузки от гаджетов. Также они являются мощными антиоксидантами и поддерживают здоровье кожи и слизистых оболочек.

Витамин К. Один из ключевых регуляторов свертываемости крови. Без него даже небольшая ранка могла бы кровоточить очень долго. Также он работает в тандеме с кальцием, помогая ему укреплять кости и предотвращая остеопороз.

Витамины группы В (В1, В2, В3, В6, В9). Эта команда незаменима для нашей нервной системы. Они помогают нам справляться со стрессом, превращают пищу в энергию, улучшают сон и настроение. Фолиевая кислота (В9) особенно важна для беременных женщин.

Калий. Настоящий «сердечный» минерал! В сливе его содержится довольно много. Калий нормализует сердечный ритм, выводит лишнюю жидкость из организма, снимая отеки, и помогает контролировать артериальное давление. Съедая горсть слив, вы делаете одолжение своему сердцу.

Кремний и магний. Как и груша, слива содержит кремний, необходимый для синтеза коллагена. Магний же – лучший друг нашей нервной системы, он помогает бороться с бессонницей, тревожностью и мышечными спазмами.

Клетчатка и уникальные органические кислоты. Это глав-

ная «суперсила» сливы, особенно в виде чернослива. Она содержит два типа клетчатки: растворимую (пектин), которая связывает и выводит холестерин и токсины, и нерастворимую, которая, как щетка, очищает кишечник. Но уникальность сливе придают сорбитол и производные фенола – натуральные вещества, которые мягко стимулируют перистальтику кишечника. Именно поэтому слива и чернослив – самые известные природные средства для нормализации стула при запорах.

Влияние на организм в целом:

Для пищеварения №1: Способность мягко и естественно решать проблемы с запорами – главный «конек» сливы. Это не химическое слабительное, а деликатная помощь собственному организму.

Для сердца и сосудов: Калий, клетчатка и антиоксиданты укрепляют стенки сосудов, снижают давление и уровень «плохого» холестерина.

Антиоксидантная защита: Темные сорта слив (синие, фиолетовые) богаты антоцианами – пигментами, которые придают им цвет и являются мощнейшими борцами со свободными радикалами, защищая нас от рака и преждевременного старения.

Для контроля веса и диабета (с осторожностью): Несмотря на сладость, слива имеет средний гликемический индекс (около 35—40 в свежем виде). Клетчатка замедляет всасывание сахаров. Однако, из-за высокого содержания фрукто-

зы, людям с диабетом нужно употреблять ее умеренно. А вот для худеющих она подходит идеально – калорийность свежей сливы всего около 46—49 ккал на 100 грамм!

Для красоты кожи: Комплекс витаминов А, С, Е и антиоксидантов помогает бороться с воспалениями, поддерживает тонус кожи и защищает ее от ультрафиолета.

Три королевских рецепта, или Слива в главной роли

Слива невероятно щедра в кулинарии. Её кисло-сладкий баланс позволяет ей блистать в десертах, становиться изюминкой соусов к мясу и основой великолепных зимних заготовок.

Рецепт 1: Сливовый пирог «Тарт Татен» – осенняя классика

Этот французский перевертыш с карамелизированными сливами – идеальный способ проводить лето. Он проще, чем кажется, и эффектнее, чем можно представить.

Ингредиенты:

Сливы (лучше плотные, не перезрелые) – 10—12 шт.

Сливочное масло – 100 г

Сахар – 150 г

Готовое слоеное или песочное тесто – 1 упаковка

Пряности: корица – 1 ч.л., звездочка бадьяна (по желанию)

Приготовление:

Разогрейте духовку до 200° С.

Сливы помойте, разрежьте пополам и удалите косточки.

В жаропрочной форме (идеально чугунной) растопите сливочное масло с сахаром и пряностями. Готовьте на среднем огне, помешивая, пока смесь не станет золотисто-коричневой карамелью.

Снимите форму с огня и плотно, веером, выложите половинки слив срезом вверх в горячую карамель.

Накройте сливы пластом теста, аккуратно заправив края внутрь формы. Сделайте несколько проколов вилкой.

Выпекайте 25—30 минут до румяной корочки.

Дайте пирогу постоять 5—10 минут, а затем накройте сервировочным блюдом и смело переверните. Карамель равномерно покроет сливы, создавая осенний кулинарный шедевр. Подавайте с ванильным мороженым или взбитыми сливками.

Рецепт 2: Соус «Ткемали» из алычи – грузинская душа на вашей кухне

Этот знаменитый грузинский соус – вовсе не томатный, а сливовый! Его кисло-острый, пикантный вкус преобразит любое мясо, птицу или картошку.

Ингредиенты:

Алыча или кислые сливы – 1 кг

Чеснок – 1 большая головка

Кинза (семена кориандра) – 1 ст. л.

Молотый красный перец – 1 ч.л.

Свежий укроп, кинза (зелень), мята – большой пучок

Сахар – 1—2 ст. л.

Соль – по вкусу

Приготовление:

Сливы/алычу помойте, сложите в кастрюлю, добавьте немного воды (около 100 мл) и варите на среднем огне до полного размягчения.

Протрите горячую массу через сито, чтобы отделить кожицу и косточки. Получится нежное сливовое пюре.

Верните пюре в кастрюлю. Добавьте толченый чеснок, молотый кориандр, перец, мелко нарубленную зелень, соль и сахар.

Варите на медленном огне еще 10—15 минут, пока соус не загустеет до консистенции жидкой сметаны. Помешивайте и пробуйте, регулируя остроту и кислоту.

Разлейте горячий соус по стерилизованным банкам и закатайте. Этот взрывной вкус с кислинкой и травяными нотами не оставит равнодушным ни одного гурмана!

Рецепт 3: Сливы в пряном сиропе – изысканный десерт за 15 минут

Этот рецепт – палочка-выручалочка, когда нужно быстро приготовить что-то невероятное. Он превращает простые

сливы в элитный ресторанный десерт.

Ингредиенты (на 2 порции):

Сливы (желательно красные или желтые) – 4—5 шт.

Сахар – 3—4 ст. л.

Вода – 100 мл

Пряности: палочка корицы, 2—3 гвоздики, звездочка бадьяна, цедра половины апельсина

Мята для подачи

Грецкие орехи или миндаль

Приготовление:

Сливы помойте, разрежьте пополам и удалите косточки.

В сковороде с высокими бортами или сотейнике растворите сахар в воде, добавьте все пряности и доведите до легкого кипения.

Аккуратно выложите половинки слив в сироп срезом вниз. Убавьте огонь до минимума и тушите под крышкой 7—10 минут, пока сливы не станут мягкими, но не развалятся.

Шумовкой достаньте сливы и выложите в креманки.

Сироп без пряностей уварите еще 2—3 минуты, чтобы он слегка загустел. Полейте им сливы.

Подавайте теплыми или охлажденными, посыпав дроблеными орехами и листиками мяты. Идеально с шариком ванильного мороженого или творожной запеканкой. Это невероятно ароматно, легко и изысканно!

Видя на рынке разноцветное «сливовое море», не проходите мимо. Возьмите горсть синих, солнечно-желтых и руби-

ново-красных плодов. Помните, вы держите в руках древний символ стойкости, природное лекарство для тела и источник вдохновения для кулинарных подвигов. Приятного аппетита и пусть ваша осень будет сочной, яркой и полезной.

Если слива – это осенняя поэзия, то вишня – это страстное, бурное и немного грустное летнее стихотворение. Её рубиновые ягоды, пропитанные солнцем, хранят в себе вкус детства, ностальгию по бабушкиному пирогу и невероятную пользу для здоровья. Давайте вместе раскроем все секреты этой королевы садов!

Не просто ягода: вишня

Путешественница из Керасаунда. История вишни окутана дымкой легенд. Считается, что свое латинское название *Prunus cerasus* она получила от города Керасунд (современный Гиресун в Турции). Именно оттуда, согласно преданию, римский полководец Лукулл после победоносной войны в 74 году до н.э. вывез в Рим в числе прочих трофеев и вишневое дерево. Так вишня начала свое победоносное шествие по Европе. На Руси же вишневые сады стали разводить при Юрии Долгоруком, и именно с тех пор она стала неотъемлемой частью русского пейзажа и кулинарии.

Японская сакура – это тоже вишня. Да-да, знаменитая сакура, символ Японии, – это декоративная разновидность вишни. Её плоды (сакурамбо) мелкие и кислые, и японцы ценят её не за ягоды, а за недолговечную, ослепительную красоту цветения, олицетворяющую хрупкость и быстротечность жизни. А вот в России и Европе полюбили именно вишню обыкновенную (*Prunus cerasus*) с её сочными, вкусными плодами.

Ботанический парадокс. С точки зрения ботаники, вишня – это не фрукт, а... костянка! Так же, как слива, абрикос и персик. Потому что её сочная мякоть окружает одну твердую косточку. Но в кулинарном и бытовом смысле мы привычно называем её ягодой, и в этом есть своя народная муд-

рость.

Царица русских садов. Сложно найти в России старый сад, где бы не росла вишня. Она стала настоящим символом русской усадьбы, воспета в поэзии и живописи (вспомним хотя бы «Вишневый сад» Чехова). Её морозоустойчивость и неприхотливость сделали её главной ягодной культурой в регионах, где другие косточковые просто не выживали. Существуют сотни старинных русских сортов, таких как «Владимирская», «Любская», «Шпанка», каждый со своим уникальным вкусом – от терпко-кислого до почти сладкого.

Кроваво-красный пигмент. Яркий, насыщенный цвет вишне придают антоцианы – мощные природные антиоксиданты. Но знали ли вы, что сок вишни настолько красив и устойчив, что в древности его использовали в качестве натурального красителя для тканей и даже в качестве чернил!

Ваша личная природная аптека: чем полезна вишня?

Теперь давайте разберемся, что же делает вишню такой ценной для нашего здоровья. Это настоящая витаминная бомба и кладезь уникальных веществ.

Содержание витаминов и их влияние на организм:

Витамин С. Хотя её часто ругают за кислотку, именно в этой кислотке и кроется сила! Вишня – отличный источник аскорбиновой кислоты, которая укрепляет иммунитет, борется с вирусами, является мощным антиоксидантом и необходима для синтеза коллагена, отвечающего за молодость нашей кожи и гибкость суставов.

Витамины группы В. В вишне содержится целый спектр этих витаминов (В1, В2, В3, В6, В9). Они незаменимы для здоровья нервной системы, помогают нам справляться со стрессом и бессонницей, превращают пищу в энергию и улучшают состояние кожи, волос и ногтей.

Витамин А и бета-каротин. Эти «витамины зрения» и антиоксиданты в изобилии содержатся в вишне. Они защищают наши глаза от возрастных изменений, поддерживают здоровье слизистых оболочек и борются с воспалениями.

Витамин Е (токоферол). Еще один «витамин молодости» и мощный антиоксидант, который защищает наши клетки от разрушения и работает в тандеме с витамином С.

Калий. Как и её «родственницы», вишня богата калием. Этот макроэлемент жизненно важен для здоровья сердечно-сосудистой системы: он укрепляет сердечную мышцу, нормализует ритм и помогает выводить лишнюю жидкость, борясь с отеками и снижая давление.

Железо, медь и кобальт. Эта тройка – лучшие друзья кроветворения. Вишня, особенно её темные сорта, очень богата железом, а медь и кобальт помогают ему усваиваться. Это делает вишню прекрасным природным средством для профилактики и лечения анемии (малокровия).

Мелатонин. Это главная суперзвезда и уникальная особенность вишни! Мелатонин – это гормон, регулирующий наши суточные ритмы и сон. Вишня является одним из немногих пищевых источников этого вещества. стакан

вишневого сока или горсть ягод за час до сна могут значительно улучшить его качество и продолжительность, помогая бороться с бессонницей.

Эллаговая кислота и кумарины. Эллаговая кислота обладает мощными противораковыми свойствами, а кумарины полезны для крови, так как снижают свертываемость и являются профилактикой тромбозов.

Влияние на организм в целом:

Природное жаропонижающее. Варенье из вишни или чай с сушеными вишневыми листьями – старинное народное средство при простуде и гриппе. Салициловая кислота в ее составе действует подобно аспирину, мягко снижая температуру.

Противовоспалительный «боец». Антоцианы способны блокировать ферменты, вызывающие воспаление так же, как это делает ибупрофен. Это делает вишню прекрасным помощником при артрите, подагре и болях в суставах.

Для сердца и сосудов. Комплекс калия, антоцианов и клетчатки укрепляет стенки сосудов, снижает уровень «плохого» холестерина и нормализует давление.

Для мозга и нервной системы. Антиоксиданты защищают клетки мозга от повреждений, а мелатонин и витамины группы В помогают бороться со стрессом и улучшают качество сна.

Низкая калорийность. Несмотря на сладость, вишня – диетический продукт. Её калорийность составляет около 52—

55 ккал на 100 грамм, что делает её идеальным десертом для тех, кто следит за фигурой.

Три душевных рецепта, или Вишня в главной роли

Вишня – королева не только сада, но и кухни. Её яркий, насыщенный вкус с балансом кислоты и сладости позволяет ей быть звездой и в сладкой выпечке, и в пикантных соусах, и в ароматных зимних заготовках.

Рецепт 1: Классический вишневый пирог «Шарлотка» – вкус детства

Этот пирог – синоним уюта и семейного чаепития. Готовится он проще простого, а результат всегда восхитительный.

Ингредиенты:

Свежая или замороженная вишня (без косточек) – 2—3 стакана

Мука – 1 стакан (160 г)

Сахар – 1 стакан (200 г)

Яйца – 4 шт.

Щепотка соли

Разрыхлитель – 1 ч.л.

Ванильный сахар – 1 пакетик

Сливочное масло – для смазывания формы

Приготовление:

Разогрейте духовку до 180° С. Форму смажьте маслом.

Вишню, если она свежая, освободите от косточек. Если замороженная – дайте стечь соку.

Секрет успеха: Чтобы тесто не стало мокрым, обваляйте вишню в 1—2 столовых ложках муки (из общего стакана).

В глубокой миске взбейте яйца с щепоткой соли до пышной светлой пены. Постепенно добавляйте сахар, не переставая взбивать. Масса должна значительно побелеть и увеличиться в объеме.

Просейте муку с разрыхлителем и аккуратно, лопаткой, вмешайте в яичную массу движениями снизу вверх. Добавьте ванильный сахар.

В тесто аккуратно вмешайте подготовленную вишню.

Перелейте тесто в форму и отправьте в разогретую духовку на 30—40 минут. Важный момент: Не открывайте дверцу первые 25 минут, чтобы пирог не осел!

Готовность проверяйте деревянной шпажкой. Дайте пирогу немного остыть в форме. Подавайте теплым, посыпав сахарной пудрой. Аромат стоит невероятный!

Рецепт 2: Кисло-сладкий соус из вишни к мясу – гранд-удар по вкусу

Этот соус перевернет ваше представление о вишне! Он идеально подходит к утке, свинине, баранине или к сырной тарелке.

Ингредиенты:

Вишня (свежая или замороженная) – 300 г

Красное полусухое вино – 100 мл

Сахар – 2—3 ст. л. (по вкусу)

Бальзамический уксус – 1 ст. л.

Пряности: розмарин (1 веточка), черный перец горошком, звездочка бадьяна

Соль, свежемолотый черный перец – по вкусу

Приготовление:

Вишню, если она с косточками, поварите 5 минут в небольшом количестве воды, а затем протрите через сито. Если без косточек – просто используйте ягоды.

В сотейнике соедините вишневое пюре, вино, сахар, бальзамический уксус и пряности.

Доведите до кипения, убавьте огонь и уваривайте, помешивая, 15—20 минут, пока соус не загустеет до консистенции жидкой сметаны.

Достаньте пряности (веточку розмарина, бадьян). Посолите и поперчите по вкусу.

подавайте теплым к запеченному мясу. Сочетание кисло-сладкого вишневого вкуса, терпкости вина и хвойного аромата розмарина создает невероятно изысканную композицию.

Рецепт 3: Варенье-пятиминутка из вишни – чтобы сохранить лето

Этот способ варки позволяет сохранить максимум пользы, цвета и аромата ягод. Идеально для бутербродов, творога или как начинка для блинчиков.

Ингредиенты:

Вишня (без косточек) – 1 кг

Сахар – 1 кг

Лимонный сок – 1—2 ст. л. (для усиления вкуса и цвета)

Приготовление:

Подготовленную вишню засыпьте сахаром в тазу для варки и оставьте на 4—6 часов (или на ночь) до выделения обильного сока.

Поставьте таз на средний огонь, доведите до кипения, снимите пенку и варите ровно 5 минут с момента закипания, помешивая. Добавьте лимонный сок.

Снимите с огня и оставьте варенье полностью остывать на 8—12 часов.

Снова доведите до кипения и проварите еще 5 минут.

Горячее варенье разлейте по стерильным банкам и закатайте. Ягоды остаются целыми, упругими, а сироп – прозрачным и рубиновым. Это настоящий концентрат лета в банке!

Когда вы увидите на ветке гроздь рубиновых ягод вспомните, что вы держите в руках древний символ жизни, при-

родное лекарство от бессонницы, источник силы для сердца и вдохновение для поэтов и поваров. Приятного аппетита и пусть ваше лето будет ярким, как спелая вишня

Его нежная мякоть, медовый аромат и неповторимый вкус дарят ощущение праздника и невероятную пользу для организма. Готовы узнать, почему эту ягоду величают «армянским яблоком» и в чём её магия?

Не просто фрукт: абрикос

Загадочное происхождение. Несмотря на то, что долгое время считалось, что абрикос родом из Армении (отсюда и латинское название *Prunus armeniaca* – «армянская слива»), его истинная родина до сих пор является предметом споров. Учёные склоняются к тому, что первые абрикосовые деревья появились в Китае, где они культивировались за 4000 лет до нашей эры! По Великому Шёлковому пути они попали в Персию, а затем в Армению и Средиземноморье. Так что абрикос – настоящий древний путешественник.

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.