**Происхождение и распространение яблок.** Родина яблок на нашей планете – Казахстан. Было доказано, что первые яблоки появились в горах, близ бывшей столицы страны – Алма-Аты. Так что вопрос, где же на самом деле был рай, в котором Ева соблазнила Адама яблоком, остается открытым.

**Интересные факты о яблоках.** По одной из легенд Адам и Ева были изгнаны Богом из райского сада за то, что вкусили запретный плод, которым, как нетрудно догадаться, было самое обычное яблоко.

Яблоки упоминаются и в мифе о подвигах Геракла (Геркулеса). Он должен был добыть для богов знаменитые яблоки Гесперид, которые очень строго стерегли.

Нельзя не вспомнить и об Илиаде. Как утверждал Гомер в своей бессмертной поэме, Троянская война началась из-за яблока, на котором было написано слово «прекраснейшей». Парис подарил его Афродите, что косвенно и стало причиной 10-летней войны между греками и троянцами. Так появилось знаменитое выражение: «яблоко раздора».

В древности яблоки считались символом женского начала, плодородия, наступления нового урожайного года, сексуальности, материнства и вечной любви.
Неоднозначный образ яблока широко используется в песенном фольклоре, литературе, геральдике, науке и бизнесе (Алма-Ата – «отец яблоко», народное название Нью-Йорка – «The Big Apple»).

В мире число сортов и разновидностей яблок достигает 8000 тысяч, что свидетельствует о бешеной популярности этого плода. А самый крупный, официально зарегистрированный, плод весил почти 1,5 килограмма.

Генномодифицированные яблоки красивые и круглые за счет внедрения в них гена лосося.

Урожай яблони может достигать 300 кг яблок с дерева.

Аромат яблок и бананов помогает похудеть.

Яблоки помогают пpоснуться с утpа лучше, чем кофе.

В яблоках содержатся витамины С, В1, В2, Р, Е, бета-каротин, калий, железо, марганец, кальций, пектины и органические кислоты (яблочная, лимонная, винная и хлорогеновая кислоты).

Яблоки лучше всего есть с кожурой, все полезные вещества содержатся сразу под ней. В кожуре содержится большое количество полезной клетчатки, которая улучшает пищеварение.

Регулярное употребление яблок понижает уровень холестерина в крови, уменьшает риск возникновения ишемической болезни сердца, инсульта, диабета II типа и астмы.

Яблочная кожура содержит тритерпеноиды - химические соединения, которые способны подавлять и уничтожать раковые клетки.

Зеленые яблоки благоприятно влияют на крепость костей и зубов. Улучшают зрение и обладают противовоспалительными свойствами. В зеленых яблоках витамина С больше, чем в красных.

Желтые яблоки рекомендуют употреблять для повышения иммунитета и улучшения зрения.

Красные яблоки улучшают функцию памяти, сердца. Снижают риск возникновения некоторых видов рака. Поддерживают здоровье мочевыводящих путей.

Чем меньше яблоко, тем больше оно содержит витаминов и микроэлементов.

Яблоки улучшают состояние зубов. Пережевывая сочную яблочную мякоть, мы очищаем от неприятного налета эмаль зубов, проводя санацию ротовой полости. В то же время, тщательно пережевывая кусочек яблока, мы массируем десны, что улучшает кровообращение, тоже благотворно влияет на состояние ротовой полости, оставляя улыбку красивой.

Советуем Вам употреблять по одному яблоку в день, чтобы уменьшить риски опасных болезней и поддерживать норму содержания питательных веществ в организме для оптимального здоровья.

Английская пословица «Яблоко в день – и никакой доктор вам не понадобится», а также русское сказочное словосочетание «молодильные яблоки» имеют под собой серьезное научное основание.

**«Съешь яблочко наливное и превратишься из старухи в девицу красную!»**

К такому выводу пришли британские диетологи, после многочисленных экспериментов на людях. У испытуемых значительно улучшилось общее состояние, укрепилось состояние их сердечно-сосудистой системы. Люди “помолодели” примерно на 17 лет, сообщает sibnovosti.ru. Яблочная диета снижает риск затвердения стенок сосудов на 21%, а эта проблема – основная причина болезней сердца, инсульта и инфаркта.

Дикие яблоки могут иметь вкус от терпко-горького до душистого сладкого. Наибольшее распространение получила яблоня домашняя, которая сейчас имеет множество сортов и подвидов.

В наше время всемирное производство яблок достигает десятков миллионов тонн в год, стоимостью выше 10 млрд. долларов. Лидер мирового рынка яблок – Китай (2/5 всего объема), а второй по величине производитель – США (7,5% от общего объема).

Садоводы обычно сажают яблони трех сортов – летний, осенний и зимний. Первый ощутимый урожай можно получить уже через 3-5 лет, а плодоносит яблоня несколько десятилетий. Даже при среднем урожае плодов хватает и на варенья, и на компоты, и на сушку, и, конечно, на то, чтобы долгое время лакомиться свежими яблочками.

**Полезные свойства яблок**

В яблоках содержатся витамины С, В1, В2, Р, Е, бета-каротин, калий, железо, марганец, кальций, пектины и органические кислоты (яблочная, лимонная, винная и хлорогеновая кислоты).

Яблоки лучше есть с кожурой, все полезные вещества содержатся сразу под ней. В кожуре содержится большое количество полезной клетчатки, которая улучшает пищеварение.

Регулярное употребление яблок понижает уровень холестерина в крови, уменьшает риск возникновения ишемической болезни сердца, инсульта, диабета II типа и астмы.

Яб. кожура содержит тритерпеноиды – хим. соединения, которые способны подавлять и уничтожать раковые клетки.

Красные яблоки всегда слаще зеленых – в них больше сахаров. При этом в них больше, чем в красных, содержится витамина С и железа, и они практически никогда не вызывают аллергию. Красные яблоки тоже редко бывают аллергенами, но все же могут вызвать некоторую реакцию у особо чувствительных людей.

Зеленые яблоки помогают переваривать жирную пищу, поэтому при запекании мяса или птицы в яблоках их добавляют именно зеленых сортов.

Зеленые яблоки благоприятно влияют на крепость костей и зубов. Улучшают зрение и обладают противовоспалительными свойствами. В зеленых яблоках витамина С больше, чем в красных.

Желтые яблоки рекомендуют употреблять для повышения иммунитета и улучшения зрения.

Красные яблоки улучшают функцию памяти, сердца. Снижают риск возникновения некоторых видов рака. Поддерживают здоровье мочевыводящих путей.

Чем меньше яблоко, тем больше оно содержит витаминов и микроэлементов.

Яблоки улучшают состояние зубов. Пережевывая сочную яблочную мякоть, мы очищаем от неприятного налета эмаль зубов, проводя санацию ротовой полости. В то же время, тщательно пережевывая кусочек яблока, мы массируем десны, что улучшает кровообращение, тоже благотворно влияет на состояние ротовой полости, оставляя улыбку красивой.

Советуем Вам употреблять по одному яблоку в день, чтобы уменьшить риски опасных болезней и поддерживать норму содержания питательных веществ в организме для оптимального здоровья.

Английская пословица «Яблоко в день – и никакой доктор вам не понадобится», а также русское сказочное словосочетание «молодильные яблоки» имеют под собой серьезное научное основание.

**Яблоки – настоящий кладезь полезных веществ**. В них содержаться витамины группы B, C, E, H, PP, а также железо, калий, кальций, магний, натрий, фосфор, йод, медь, никель, пектин и клетчатка.

Растворимые волокна – пектины – помогают выводить излишек холестерина из печени.

В кожуре яблока содержится значительное количество антиоксиданта кверцетина, обладающего противовоспалительным, противоотечным, спазмолитическим, антигистаминным действиями. Кверцетин вместе с витамином С уменьшает вредное воздействие свободных радикалов.

Интересно, что в XIX веке яблочная кожура считалась грубой для еды и ее всегда срезали. В обиходе были даже специальные яблочные ножи для срезания кожуры. Однако позже стало известно, что львиная доля всех полезных веществ содержится именно в кожуре, поэтому ее давно уже спокойно едят вместе с мякотью. Иногда дети отказываются есть кожуру – им трудно ее прожевать. В этом случае ее нужно все-таки очистить.

Самые полезные яблоки – это, бесспорно, те, что только что сорваны с дерева. Однако на наш рынок привозят яблоки и из Новой Зеландии, и из Китая. Чтобы их сохранить в дороге, производители покрывают поверхность яблока воском или дефинилом (Е230). Покрытые воском яблоки – гладкие и блестящие, с жирной на ощупь кожурой, их нужно хорошо промывать в проточной горячей воде. Наличие дефинила определить труднее. Поэтому магазинные яблоки, особенно иностранные, перед использованием нужно обязательно хорошо промыть под струей горячей воды, и после этого, как ни жаль, срезать кожуру.

Полезны и вкусны печеные или пареные яблоки. Плод становится мягким, его легко есть, при этом практически все вещества (кроме витамина С, разрушающегося от нагревания) остаются на месте. Печеные яблоки можно есть даже при язвенной болезни.

Много полезных в-в содержится т в огрызках яблок – в сердцевине и косточках находится много фитонцидов.

Знатоки советуют покупать те яблоки, которые на разрезе темнеют быстро – в них больше витамина С и железа. Хранить свежие яблоки нужно в темном прохладном помещении.

**Вы думаете приготовление пищи – это нудная домашняя обязанность?**

**Ничего подобного! Это всем доступное волшебство и огромное удовольствие!**

**Шарлотка.**

*Быстро. Недорого. Вкусно. А сколько возможностей для импровизации!*

**Нужно:**

6-7 яиц, лучше, с ярко желтым желтком (цвет теста красивее и вкус более яркий).

Примерно стакан сахара. Чем кислее яблоки, тем больше сахара. Часть сахара перемолоть в сахарную пудру.

Половина пакетика «Разрыхлитель теста».

Маленькая щепотка соли.

Стакан муки.

5-7 яблок в зависимости от их размера (лучше сорт «Антоновка»).

Немного сливочного масла.

Панировочные сухарики.

Чтоб каждый раз по-разному получалось можно добавить: пакетик ванильного сахара, или щепотка корицы, или пара столовых ложек ликера «Бейлис», «Яичный»…

Нарезаем яблоки тоненькими дольками в фарфоровую или эмалированную большую салатницу, пересыпаем их сахарной пудрой и если нравится корицей или ликером. Тщательно перемешиваем руками, чтоб яблочки пропитались сахаром и нашими добавками и накрываем тарелочкой.

**Бисквитное тесто.** Миксером или венчиком взбиваем яйца, сахар и соль до состояния густой однородной массы. *Получается обалденно вкусный гоголь-моголь! Хотите себя побаловать? Тогда не пожалейте для себя любимых еще одного яйца, и еще немного сахара.* Если используем ваниль, то добавляем ее на этом этапе.

Теперь пакетик разрыхлителя и мука, просеянная через ситечко (для пышности теста) тоже до состояния густой однородной массы.

**Важно!** Сахар и мука добавляются тоненькой струйкой, иначе тесто не поднимется.

Пока взбивается тесто, включаем духовку на 200 градусов и готовим форму (разъемная с антипригарным покрытием или очень удобная силиконовая). Отрезаем небольшой кусочек масла и тщательно промазываем форму. Потом над раковиной засыпаем на масло пару, тройку столовых ложек панировочных сухариков и, наклоняя в разные стороны форму, равномерно покрываем дно и внутренние стеночки формы сухариками. Лишние ссыпаем в раковину.

 Осторожно, тонкой струйкой выливаем тесто в форму. И начиная с краев выкладываем рядами по кругу дольки яблок. Пересыпаем ряды яблок сахарной пудрой. Выложив все яблоки, равномерно поливаем их выделавшимся соком, сверху посыпаем сухариками, пудрой и корицей. Ставим в духовку на 30-40 мин.

**Секретики:**

1. Открываем духовку очень аккуратно и ни в коем случае не хлопаем ею, иначе капризное бисквитное тесто сядет и получится плотная лепешка с яблоками. *Если вдруг беда такая все-таки случилась, не расстраивайтесь. Кто Вам мешает сказать, что так и было задумано? Получается все равно вкусно!*

2. Перемешиваем яблоки руками и не кладем в посуду из алюминия, потому как яблоки от железа мгновенно темнеют и тесто тоже меняет цвет на менее красивый.

3. Проверяем готовность пирога заточенной деревянной спичкой или зубочисткой. Когда тесто пропеклось на них ничего не налипает.

4. Тесто с яблоками должно занимать примерно треть формы, потому как бисквитное тесто поднимается.