



# **Яблоки в кулинарии**

Разработала студентка гр. 41 ПК  
Ступицкая Екатерина

**Яблоко искушения — христианский символ греха, запретный искусительный плод, росший в раю, которым дьявол в образе Змия соблазнил Еву. Хотя в Библии яблоко не упоминается, возможно, что запретный плод стал ассоциироваться с ним из-за схожести латинских слов *malum* «зло» и *mālum* «яблоко».**



***Яблоня- священное  
дерево бога Солнца  
Аполлона. В  
древних мифах  
яблоки – символ  
знания, мудрости и  
солнечного тепла.***



**Яблоко раздора с  
надписью  
«Прекраснейшей»  
– стало поводом  
для Троянской  
войны.**



**В геральдике яблоко является символом мира. Один из знаков власти монарха — держава, «державное яблоко», в отличие от скипетра — символа войны.**

**Яблоко, известное намного раньше, чем большинство других фруктов, было мерой многих вещей. И когда в средневековой Европе появлялся очередной заморский «фрукт», его первым делом сравнивали с яблоком: помидор называли «золотым яблоком», картофель — «чертовым яблоком», апельсины (или мандарины) — «китайскими яблоками», лимоны — «индейскими яблоками».**



**Во Франции долгое время новогоднюю ель украшали яблоками. Но после неурожая 1858-го года, стеклодувы французского региона Лотарингии взялись за изготовление «стеклянных яблок». Так появились стеклянные игрушки.**

**В Индии и в Южной Америке существуют религиозные секты, поклоняющиеся яблоку как символу жизни.**



**У англичан есть поговорка: "В день по яблоку – и врач будет не нужен". А древние греки называли яблоко эликсиром молодости.**

**Считается, что яблоки тонизируют лучше, чем кофе, и одно яблоко способно заменить чашечку кофе.**

**Чай из яблок снимает стресс, успокаивает нервную систему.**

**Всего пару яблок надо съесть в день, чтобы снизить холестерин в крови.**

**Для курильщиков яблоки предлагаются как средство, позволяющее избавиться от вредной привычки: на три дня надо перейти на яблочную диету, включая в рацион зеленый чай. На четвертый день тяга к сигаретам исчезнет.**



# **Пищевая ценность яблок**

- **Химический состав яблок весьма разнообразен и богат. В 100 г съедобной части свежих яблок содержится 11 % углеводов, 0,4 % белков, до 86 % воды, 0,6 % клетчатки и 0,7 % органических кислот, среди которых яблочная и лимонная.**
- **К числу биологически активных веществ относятся: аскорбиновая кислота, тиамин, рибофлавин, пиридоксин, никотиновая кислота. Из микроэлементов яблоки богаты калием, кальцием, фосфором, натрием, молибденом, цинком, барием.**
- **Исследователями установлено, что употребление двух яблок в день снижает уровень холестерина на 16 %.**
- **Также яблоко способствует нормализации пищеварения. Волокна клетчатки и пектин нормализуют пищеварение.**

# Яблоки в кулинарии

- *В кулинарном отношении* плод яблони чрезвычайно гибкий, универсальный пищевой продукт, способный сочетаться практически со всеми видами блюд и употребляться во всех видах подач — от закусок до десертов и вин.
- Яблоки могут быть использованы в вареном, печеном, жареном, засахаренном, заспиртованном, глазированном виде, могут быть мочеными, квашеными, маринованными, сушеными, т. е. могут подвергаться всем формам кулинарной переработки и при этом всегда давать высококачественный, превосходный во вкусовом отношении продукт.

The background features several horizontal, wavy lines in shades of light green and yellow, creating a soft, flowing effect. The lines are more densely packed in some areas and more sparse in others, giving a sense of movement and depth.

# **Блюда моего «яблочного» меню**

**Салат-  
коктейль  
"Кладезь  
витаминов"**



**Яблоки,  
фаршированные  
печенью**



**Мусс  
яблочный  
на крупе  
манной**



# Напиток "Калинка"



с ПАСИБО!