



Плоды облепихи – настоящая естественная кладовая витаминов и минералов. Они используются в свежем и переработанном виде. Из ягод облепихи готовят соки, кисель, компоты, мармелад, повидло, вина. Из листьев готовят чай, их кладут также в супы, бульоны для улучшения вкусовых качеств блюд.

Г. Свиридонов, известный исследователь сибирской флоры, так пишет об облепихе: «Главное, за что ценится растение, – это кисло-сладкие, с нежным вкусом и приятным ароматом ягоды. Вкусовой букет этих чудесных плодов непередаваем, он присущ только облепихе и никакой другой ягоде, никакому другому плоду. Спелые ягоды облепихи сочные и достаточно сладкие. Они совмещают в себе кислинку лимона, и сладость апельсина, и какой-то иной, чисто облепиховый вкус. Вместе с тем в них чувствуется аромат и вкус ананаса».

Плоды в пищевой промышленности и в быту используют в свежем и замороженном виде, а также для получения облепихового масла, чистых и смешанных соков, пюре, желе, варенья, пастилы, повидла, мармелада, начинки для конфет, киселей, сиропов, джема, облепихового меда, для витаминизации и ароматизации фруктовых и овощных консервов и лекарств, получения поливитаминной продукции (концентратов, экстрактов, сиропов), а также жирорастворимого пищевого красителя для маргарина и сливочного масла, муки для добавки в пшеничную в целях улучшения ее физико-химических свойств, получения пектина и жмыха для животноводства.

Плоды пригодны для получения яблочной кислоты и эфирного масла. Во Франции, Финляндии и странах Скандинавии плоды используют в качестве пряной вкусовой приправы для рыбных и мясных блюд, применяют в производстве рыбных консервов, как заменитель уксуса и лимона, при выделке особого хлеба.

Зрелые плоды облепихи употребляют в свежем виде. Из них готовят варенье (1:1 с сахаром), соки, джемы, наливки, кисель и другие продукты.

Помните! Плоды облепихи противопоказаны больным мочекаменной болезнью, у которых камни имеют уратную природу.

Облепиха с сахаром

Промытые и просушенные ягоды засыпают сахарным песком, перемешивают и распределяют в стеклянные банки, хранят в прохладном месте без пастеризации.

Сок облепиха с сахаром

3 стакана сока облепихи, 130 г сахарного песка, 2 стакана теплой кипяченой воды.

Настаивают в закрытой посуде в течение 2-3 ч. Принимают по 1/3-1 стакану 3 раза в день как **Общеукрепляющее, витаминное средство.**

Пюре из облепихи

1 кг облепихи, 1,5 кг сахарного песка.

Подготовленные ягоды ошпаривают кипятком, откидывают на сито, дают стечь воде, протирают и очищают от семян с помощью сита. Полученную массу смешивают с сахарным песком, раскладывают в банки. Затем стерилизуют и закрывают.

Варенье из облепихи с грецкими орехами

1 кг облепихи, 200 г ядер грецких орехов, 1-2 кг сахара, 1 стакан воды.

Измельченные ядра орехов следует варить в сахарном сиропе 20 мин. Добавляют

облепиху и продолжают варить еще 20-25 мин. Раскладывают варенье в стерильные банки и горячим укупоривают, переворачивают вниз крышками, укрывают теплым покрывалом на сутки. Хранят в сухом прохладном месте.

Помните! Больные гиперацидным гастритом и язвенной болезнью желудка должны отказаться от приема свежих ягод и сока облепихи.

Впрочем, следует помнить и то, что на плоды облепихи изредка бывает аллергия.

Осторожность следует соблюдать при использовании облепихового масла при питании и лечении панкреатита, холециститах, болезнях печени с явлениями холестаза.

Представляем несколько рецептов пищевого использования облепихи крушиновидной.

Тонизирующий напиток из облепихи

Берут одинаковое количество листьев облепихи и травы мяты перечной (по 20 г) и заливают 2 л кипятка. Настаивают 5-6 ч, либо 2 ч в термосе, процеживают, добавляют 100 г меда и охлаждают. Пьют как десертный напиток по стакану 1-2 раза в день.

Компот из облепихи

Отобранные и промытые ягоды заливают горячим 45 %- ным сахарным сиропом и варят до готовности. Для длительного хранения ягоды укладывают в стеклянную посудину, заливают кипящим сиропом и стерилизуют 10 мин.

Чай из листьев облепихи

Листья подсушивают в проветриваемом помещении, смешивают с листьями смородины, вишни, зверобоем, взятыми в равных пропорциях, и используют для заварки. Можно в состав сбора для чая также вводить листья земляники, рябины, ивы, цветков таволги, боярышника.

Варенье из ягод облепихи

Ягоды облепихи для варенья должны быть целыми и спелыми. Собирают их после заморозков или употребляют после замораживания в холодильнике или холодильной камере на протяжении 1-2 суток. Моют в холодной воде, бланшируют 3 мин в кипящей воде. Дают воде стечь, помещают ягоды в эмалированную посудину с кипящим сиропом (на 1 кг ягод 600 мл воды и 1,5 кг сахара или ксилита – для больных сахарным диабетом), заваренным на воде, в которой бланшировались ягоды.

Варенье варят в один прием до готовности, выкладывают в стерильные банки, герметически укупоривают, переворачивают крышкой вниз и охлаждают. Хранят в прохладном месте.

Облепиха с творогом

Ягоды облепихи 100 г, творог 70 г, ксилит 15 г, орехи грецкие 10 г, сметана 20 г.

Ягоды облепихи протирают через сито, полученную массу заправляют ксилитом по вкусу. Смешивают с творогом. Подают со сметаной или с тертыми орехами.

Сок из облепихи крушиновидной

Свежие ягоды растения измельчают на плодовой дробилке, помещают массу в эмалированную посудину, заливают теплой (40-45 °С) водой – 200 мл на 1 кг ягод. Массу подогревают до 50 °С, отжимают сок. Фильтруют через 3-4 слоя марли. Нагревают до 90 °С, разливают в стерилизованные банки, закрывают крышками, стерилизуют (при вместимости банки 0,5 л – 10 мин, 1 л – 15 мин).

Герметически укупоривают, переворачивают крышкой вниз. Хранят в прохладном месте.

Салат из облепихи, яблок и моркови

Ягоды облепихи крушиновидной 100 г, яблоки 60 г, морковь 40 г, ксилит 15 г, сметана 30 г.

Ягоды облепихи протирают, полученную массу смешивают с натертыми яблоками и морковью. Заправляют ксилитом или фруктозой по вкусу и подают к столу со сметаной.

Джем из облепихи

Свежий выжатый сок облепихи смешивают с сахаром в равных пропорциях. Смесь нагревают до 85°С при постоянном помешивании, чтобы растворился сахар. Не доводя до кипения, разливают джем в пропаренные банки, пастеризуют на водяной бане 20 мин, закатывают стерильными крышками, охлаждают. Хранят в погребе или холодильнике.

Компот из облепихи с яблоками

Яблоки очищают от кожуры и семян, нарезают мелкими кубиками и кладут в кастрюлю с таким же количеством облепихи. Заливают 25%-ным сахарным сиропом и варят до готовности.

Используют сразу после приготовления, а при необходимости длительного хранения разливают в стерилизованные банки, пастеризуют (1 л – 15 мин) и герметически укупоривают.

Пюре из плодов облепихи

Промытые и отобранные ягоды разминают деревянным пестиком и протирают мякоть через крупное ситечко. Засыпают в пюре сахар (1 кг сахара на 1 кг пюре), подогревают до закипания и разливают в стерилизованные стеклянные банки, пастеризуют их на водяной бане (0,5 л – 15 мин, 1 л – 25 мин). Герметически укупоривают, переворачивают горлышками вниз и охлаждают.

Пастила из облепихи

Выжимки из ягод облепихи 1 кг, сахар 1 кг.

Выжимки из плодов пропускают через мясорубку, перемешивают с сахаром и раскатывают на фанерном листе толщиной 1 см, подсушивают, нарезают ромбиками или прямоугольниками, пересыпают сахарной пудрой и хранят в стеклянных банках или бумажных мешках.

Желе из облепихи

В сок из плодов облепихи кладут сахар (по объему стакан на стакан) и добавляют стакан 4%-ного пектина в растворе. Все перемешивают и варят на медленном огне до состояния желе. Разливают в формочки и дают остыть. Используют как витаминный

десерт.