Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей» с. Долгоруково Долгоруковского муниципального района Липецкой области

Липецкая область, с. Долгоруково

объединение «Мир природы»

**Номинация «Этноэкология и современность»**

Моченые яблоки – русское лакомство

**Автор:** Бондарева Анастасия Николаевна, 10 класс,

объединение «Мир природы»

МБУДОЦДОД с. Долгоруково Липецкой области

**Руководитель:** Бондарева Оксана Николаевна,

педагог дополнительного образования

МБУДОЦДОД с. Долгоруково

Долгоруковского муниципального района

Липецкой области

2020 год

**Содержание**

**Стр.**

Введение…………………………………………………………………….…......3

Глава 1. Обзор информации из литературных источников ………………..…..4

1.1. «Моченые яблоки» в произведениях русских классиков……………….....4

1.2. Суть процесса мочения………………………….………………………..….4

1.3. Моченые яблоки: польза для здоровья……………………………………..5

Глава 2. Результаты исследований и их обсуждение………………………..…6

2.1. Секрет моченых яблок от Шеменевой Л.Н., жительницы с. Вязовое …...6

2.2. Секрет моченых яблок от Пантелеевой Г.А., жительницы с. Долгоруково

…………………………………………………………………………………..….7

2.3.Секрет моченых яблок от Федориной В.Т., жительницы с. Долгоруково..7

2.4. Секрет моченых яблок от Панковой Л.Г. жительницы д. Екатериновка…8

2.5.Секрет моченых яблок от Гусак Е.И., жительницы д. Ильинка………...…8

2.6. Секреты тимирязевских квасниц…….……………………………….……..9

2.7. Эксперимент на кухне……………………………………………….……..10

Заключение…………………………………………………………………..…..10

Список использованных источников информации……………………...……11

Приложение.………………………………………………………………….…12

**Введение**

Как великолепна, проста и рациональна русская кухня. Но в наше время всё чаще и чаще на нашем столе появляются блюда зарубежной кухни, это не так уж плохо, но принимая эти кулинарные новшества, мы забываем о родной русской кухне, то, к чему мы привыкли, с чем свыклись, что извлечено опытом, передано от отцов к детям и определяется местностью нашего бытия, климатом и образом жизни. Отказ от нашей национальной кухни принесёт вред нам и грядущему поколению.Природа чутко реагирует на подобные сбои, вкусная же, аппетитно приготовленная еда укрепляет человека лучше всякого лекарства.

Многие классические блюда русской кухни сейчас сдали позиции и редко появляются на столах даже по праздникам. К таковым можно отнести и моченые яблоки. Этот русский зимний десерт был когда-то весьма популярен и в нашем Долгоруковском районе. А тимирязевские сады были визитной карточкой района в советское время. Урожаи в садах были такими обильными, что в своё время у нас в Долгоруково даже открыли завод, чтобы ни одно яблоко не пропало. А в 1990-е годы сады пришли в запустение, сейчас идет процесс рекультивации земель, посажены новые яблони. Это радует, но вот рецепты мочения яблок стали незаслуженно забываться. И теперь такую заготовку мало кто умеет и стремится сделать. А ведь такие лакомства возвращают нам забытые традиции, делают любое застолье оригинальным, дарят очарование старины.

Поэтому перед собой мы поставили **цель:** собрать рецепты мочения яблок как часть традиционной культуры наших предков на территории Долгоруковского района и обосновать необходимость возрождения этой традиции русской национальной кухни.

Объекты исследования – моченые яблоки

**Проблема исследования**: В наш век бурного развития средств коммуникации происходит широкое обогащение русской кухни за счет кухонь и кулинарных традиций самых разных стран мира и в связи с этим незаслуженно забываются русские кулинарные рецепты наших предков, в том числе по мочению яблок.

**Гипотеза:** исследование данной проблемы будет иметь не только познавательное, но и большое практическое значение в сборе и сохранении рецептов мочения яблок.

**Методы исследования:** анализ, опрос, наблюдение, сбор информации из разных источников.

**Методы** исследования:

1) теоретический анализ (изучение литературных источников, информации в сети интернет);

2) метод опроса (беседы, интервью со старожилами, занимающихся мочением яблок);

3) Сбор и анализ информации из разных источников.

Для достижения поставленной цели выбран следующий **план исследования:**

1. Изучение имеющихся источников по поставленной проблеме.

2. Сбор фактического материала на основе опроса местных жительниц.

3.Экспедиции в с. Вязовое, д. Ильинка, с. Долгоруково.

4. Проведение анализа собранного материала, его систематизации.

5. Оформление сборника рецептов мочения яблок.

6. Формулирование выводов, оценка полученных результатов.

***Место исследования***: Долгоруковский район Липецкой области (с. Стегаловка, д. Ильинка, с. Долгоруково, д. Екатериновка, с. Вязовое).

Практическая значимость исследования состоит в том, что рецепты будут напечатаны в районной газете «Сельские зори» и размещены в социальной сети учреждения <https://www.instagram.com/cdod.rumina/>, тем самым станут доступными для многих.

**Глава 1. Обзор информации из литературных источников**

**1.1. «Мочёные яблоки» в произведениях русской классики**

«Яблочная» тематика тесно вплетена в произведения русской классики, что еще раз нам доказывает то, что мочёные яблоки — одно из традиционных блюд русской кухни. Подтверждение этому я нашла у А.П. Чехова в «Бабьем царстве»: «Анна Акимовна была голодна, так как с самого утра ничего не ела. Ей налили какой-то очень горькой настойки, она выпила и закусила солониной с горчицей и нашла, что это необыкновенно вкусно. Потом нижняя Маша подала индейку, **моченые яблоки** и крыжовник. И это тоже понравилось»

А вот уже вкус и запах моченых яблок доносится из «Семейной хроники» С.Т. Аксакова: «Потом показались чудовищной величины жирнейший индюк и задняя телячья нога, напутствуемые солеными арбузами, дынями, **мочеными яблоками**, солеными груздями и опенками в уксусе; обед заключился кольцами с вареньем и битым или дутым яблочным пирогом с густыми сливками»

Как лакомство, моченые яблоки в «Пошехонской старине» подаются на стол у М.Е. Салтыкова–Щедрина: «Лакей Пахом расставляет на переддиванном столе десерт: пастилу, мармелад, изюм, **моченые яблоки** и т. п.»

У Куприна А.И. в «Цирке»: «На перекрестках продавали **моченые яблоки** в белых новых ушатах, халву, похожую цветом на уличный снег, и воздушные шары»

Читая произведения классиков русской литературы, так и хочется попробовать блюда, которые ели герои этих произведений. И хотелось бы, чтобы нашими любимыми блюдами стали не гамбургеры и суши, а варенье из сосновых шишек или одуванчиков, настоящий «пушкинский варенец», пироги и конечно же моченые яблоки. Моченые яблоки наши предки ели и в будни, и подавали к праздничному столу. В старину квашеные плоды подавали не только как десерт, а еще и закуска к запеченному гусю, утке или баранине, а также добавляли в салаты и холодные супы. Они и сейчас придадут любому столу особый колорит. Все это актуально и в наши дни.

**1.2. Суть процесса мочения**

Так почему же преобладают на столах классиков русской литературы именно моченые яблоки? Оказывается, не всегда были сорта яблок с высокой лежкостью и сухие прохладные склады для их хранения. Поэтому фрукты сохраняли свежесть на русских территориях в лучшем случае до середины зимы. Чтобы не остаться без витаминов и вкусных продуктов люди изобрели способ, позволявший сохранить яблоки дольше. Мочение – это по сути тот же процесс, что применяется и для получения квашеной капусты. В зависимости от сорта фруктов и количества сахара можно корректировать сладость или кислоту в конечном продукте. Для более пикантного вкуса кулинары советуют добавлять кориандр, корицу и мёд.

Во время мочения сахар из яблок и маринада превращается в отличный естественный консервант – молочную кислоту. Не стоит бояться данного вещества, – его активно применяют в промышленном производстве, в том числе для создания детского питания.

Второй результат такого квашения – это выделение винного спирта и углекислый газ (последний добавляет приятной резкости яблокам). Что важно, в процессе мочения фрукты не подвергаются тепловой обработке, поэтому нет утраты витаминов и клетчатки. Наоборот, они только дополнительно обогащаются полезными бактериями и веществами.

18 сентября 2019 / [gastronom](https://www.gastronom.ru/user/profile/gastronom)

**1.3. Моченые яблоки: польза для здоровья**

Яблоки, без сомнения, самые популярные фрукты у жителей нашего района. Они продаются на рынках и магазинах круглый год, растут в наших садах. О полезных свойствах этих замечательных плодов знают все без исключения. Высокое содержание аскорбиновой кислоты делает ферментированный фрукт отличным иммуностимулирующим средством в зимний период.

**Яблоки улучшают память.** Оказывается, яблоки богаты особыми веществами, которые улучшают память в любом возрасте и спасают от старческого слабоумия. Британские ученые провели эксперимент на мышах. Часть грызунов сидела на яблочной диете, в то время как другая половина мышей была вынуждена обходиться без этих фруктов. Оказалось, что мышки из первой группы лучше проходили лабиринты, быстро запоминая все повороты и тупики. А когда длиннохвостые постарели, нарушения памяти и мыслительных способностей обнаружились только у мышей из второй группы. Дотошные исследователи подсчитали, что для того, чтобы достичь схожего эффекта у людей, ежедневно нужно съедать всего лишь 3 крупных яблока.

**Яблоки снижают уровень вредного холестерина в крови.** Оказывается, съедая всего 2 яблока в день, за полгода вы снизите уровень вредного холестерина в крови в среднем на 9%! Все дело в веществе под названием яблочный пектин, которое выводит из организма излишки жира.

Зная об этом свойстве яблок, специалисты разрабатывают на основе яблочных пектинов препараты для профилактики атеросклероза. Кстати, те же пектины уменьшают риск возникновения сахарного диабета второго типа.

**Яблоки защищают от рака.** Благодаря обилию антиоксидантов, яблоки снижают риск возникновения онкологических заболеваний. Однако, для того чтобы получить пользу, ни в коем случае не стоит очищать яблочную кожуру! Ведь в ней больше всего противораковых веществ!

**Яблоки продлевают жизнь.** Согласно подсчетам ученых, поедая яблоки, можно прожить на 17 лет дольше, чем если яблоки не есть. Причина в том, что яблочная мякоть содержит много катехин полифенола. Это вещество со сложным названием повышает иммунитет, благотворно влияет на кровообращение и в целом омолаживает сердечно-сосудистую систему. Ученые говорят, что сердечно-сосудистая система человека, который ежедневно ел по одному яблоку, в среднем на 17 лет моложе, чем у тех, кто яблоки не любит.

**Яблоки укрепляют зубы.** Когда мы грызем яблоки, зубная эмаль очищается от налета и происходит массаж десен [5].

**Глава 2. Результаты исследований и их обсуждение**

Конечно, есть в процессе мочения яблок свои тонкости и нюансы! Издавна, рецепты моченых яблок передавались жителями деревень из поколения в поколение. Поэтому мы тоже выбрали для себя несколько маршрутов, куда и отправились за поиском рецептов и секретами приготовления.

**2.1. Секрет моченых яблок от Шеменевой Л.Н., жительницы с. Вязовое**

- Яблоки всегда пахнут родным домом, – сказала нам Шеменева Любовь Николаевна при встрече. Яблоки она не мочит только в неурожайный год.

- А если яблок много, то я не могу не мочить, это что- то родное, памятное и ностальгическое,- отметила Любовь Николаевна.

Из ее рассказа удалось выяснить, что перед использованием кадки она ее дезинфицирует: бросает на дно охапку крапивы, заливает крутым кипятком и накрывает плотно фуфайкой. Таким образом кадка пропаривается. Когда вода становится тёплой, моем кадку распаренной крапивой. Для замачивания берем исключительно антоновские яблоки (не упавшие с веток, а сорванные и немного полежавшие в сарайке или под навесом, желательно в свежем душистом сене). Яблоки моются холодной водой, желательно колодезной. В кадку всё укладываем плотными слоями - ни соли, ни сахара, никаких специй. Мята, душица, эстрагон - это уже на любителя. Укладываются яблочки строго черешками вверх. После укладки (верхний слой можно сделать капустный) застилаем поверхность двойным слоем чистой марли, укладываем деревянную крышку-кружок и приваливаем её сверху большим камнем, килограммов на 5. Яблоки доставались не раньше, чем через 1,5 -2 месяца. Кадки всегда делались из дуба, поэтому и мочёные яблоки получались хрустящими. Яблоки приобретали приятный пряно-кислый вкус. Такие вот воспоминания детства. Подготавливали деревянную кадушку так: ее мыли, ошпаривали кипятком и замачивали на некоторое время для разбухания. Ржаную солому также запаривали кипятком и давали отлежаться не менее 20-30 минут: она должна напитаться водой, стать мягкой и гибкой.

На дно кадушки выкладывали слой соломы и до половины емкость заполняли яблоками, выкладывая их плодоножками вверх. Покрывают плоды слоем соломы и докладывают яблоками доверху кадки. Сверху все прикрывают оставшейся ржаной соломой и заливают прохладным рассолом.

Кадушку помещают в прохладное место, сверху устанавливают гнет. Яблоки должны полностью покрыться рассолом [Приложение 2]

**2.2. Секрет моченых яблок от Пантелеевой Г.А., жительницы с. Долгоруково**

В селе Долгоруково я встретилась с Пантелеевой Галиной Анатольевной,1959 года рождения. Нам удалось узнать, что мама ее Сараева Зинаида Дмитриевна,1927 г.р. знатно мочила яблоки. Галина Анатольевна поведала нам, что « семья была большая, нас у мамы пять девчонок, конфет и других сладостей не накупишься, а это все таки лакомство на всю зиму».

Да и мама всегда говорила: «Ох и яблочки в чести в этом году, хоть бы на пост осталось!».

- Прибежим со школы, а миска с яблоками на столе стоит, запах невероятный - вспоминала Галина Анатольевна. Она рассказала нам, что мочить яблоки лучше всего в деревянных бочках или кадках, объемом 10-20 литров. Сейчас таких уже редко найдешь, перевелись умельцы деревенские, мочить яблоки стали все реже. Кадку или бочку необходимо замочить в воде, потом тщательно промыть холодной водой, а затем ошпарить кипятком,с чернобыльником. Процесс закладки проводили прям непосредственно в погребе. Бочку выстилали прошпаренной соломой, ржаной или пшеничной. Якобы солома не только предотвращает яблоки от повреждений, но и придает им янтарный цвет и, ни с чем несравнимый аромат. Солому через слой яблок перекладывали свежими вишневыми или смородиновыми листами. В нашей семье перекладывали через 2-3 слоя яблок ещё кусочками хрена. Это делалось для крепости яблочек. Затем кадушечка накрывалась марлей, клался деревянный кружок и голыш, чтобы все яблоки были в сиропе. А дальше начинался процесс ожидания, который обычно занимал 1,5-2 месяца. Если процесс брожения чуть дольше, к примеру, 3 месяца, то яблочки получатся более газированными. А есть яблочки полагалось по морозцу первому. Каждый сезон я обязательно заготавливаю по маминому рецепту моченые яблоки, самые классические, с вишневыми, смородиновыми листьями и хреном. Их мы используем для зимних салатов с квашеной капустой, перцем, морковью по-корейски. Придают особую кислинку и разжигают аппетит! А когда-то побывав в гостях в с. Стегаловка у Кретининой Валентины Антоновны, открыла для себя рецепт мочения яблок с рябиной, который достался ей от ее мамы. Такие яблоки хорошо подавать в качестве закуски, разрезав на дольки, приправив зеленым луком и ароматным подсолнечным маслом. [Приложение 3]

**2.3. Секрет моченых яблок от Федориной Валентины Тихоновны, жительницы с. Долгоруково**

В с. Долгоруково мне посоветовали встретиться с Федориной Валентиной Тихоновной. Женщиной она считается рукодельной и может старинные рецепты не только мочения яблок рассказать, а и кваса, и пирогов.

- С детства помню вкус моченых яблок заквашенных еще моей мамой – вкусные, ароматные, - поведала с порога нам Валентина Тихоновна.

Мне удалось узнать, что **приготовление моченых яблок** процесс несложный, но есть маленькие тонкости и хитрости. Обычно для мочения выбирали самые спелые плоды. Их нужно было самим, ручками снять с дерева, а не подбирать с земли. Собранные с дерева яблоки сразу нельзя мочить, они должны немного полежать, чтобы крахмал, который находится в яблоках, превратился в сахар. Для яблок осенних сортов хватит несколько дней, а зимние сорта стоит выдержать от 2 до 3 недель. Отлеживаться клали обычно в сено. Если не дать яблочкам вылежаться, то они в мочении будут твердые слишком, а вот выдержанные – мягкие, сочные.

Если вы хотите получить самые настоящие моченые яблоки, то используйте исключительно антоновку, так как у нее плотная мякоть и хорошее сочетание сладкого и кислого вкусов. Если позволяете некоторые послабления, то можно брать пепин, мельбу, славянку, бабушкинскую. Оказывается, мочить в одной кадке яблоки вперемешку всех сортов не допускается. Каждый сорт в своей таре.

Валентина Тихоновна рассказала мне, что сначала надо особым образом приготовить бочку деревянную. Для этого брали голыш, нагревали его в русской печи и бросали на дно бочки, предварительно положив туда чернобыльник с тысячелистником. Также для мочения ее мама и бабушка использовали ржаную солому. Яблочки приобретают от нее золотистый цвет, специфический приятный запах и вкус. Солома должна быть из нового урожая, без плесени и неприятного запаха.

Очень хорошо добавить в моченые яблочки веточку душицы, несколько зернышек укропа. Это придаст особый вкус и аромат. И оказывается ржаную солому можно заменить суслом: 400гр. ржаной муки и 2 ст. л соли развести холодной кипяченой водой, чтобы не было комков. [Приожение 4]

**2.4.** **Секрет моченых яблок от Панковой Л.Г., жительницы д. Екатериновка**

«Любимым развлечением в детстве у нас с братом было ходить за мочеными яблоками в бабушкин погреб. Они были настолько вкусными и ароматными.

Заготовки делали всей семьей, чтобы побольше и подольше наслаждаться непередаваемым вкусом. Рецепты передавались из поколения в поколение. Помню, что особым образом готовили деревянную кадку. На дно дубовой кадки клали чернобыльник и на него раскаленный кирпич до такой степени, чтобы вода шипела. А затем накрывали кадку, чтобы пропарилась и приобрела аромат, который потом яблочкам отдаст. Уже взрослой я выпросила у мамы рецепт домашних моченых яблок и теперь регулярно готовлю их для своихдетей. Лучше всего подходят яблоки сорта «антоновка», славянка» — они в меру кислые и сладкие» [Приложение 5]

**2.5. Секрет моченых яблок от Гусак Е.И., жительницы д. Ильинка**

«Моя мама всегда делала потрясающие моченые яблоки, рецепт осуществим, я думаю, и в современных условиях.

У нас был свой яблоневый сад, который жив и сейчас. Если есть квашеная капуста да мочёники разные (так она называла моченые ягоды, фрукты), то и длинная зима не страшна» - так говорила моя мама. В её комнате всегда вкусно пахло сухими травами, на столе стоял чай с шиповником и миска с мочёными яблоками.

От Гусак Е.И. (Приложение 6) удалось узнать, что для мочения отбирали только антоновку, и она вылеживалась на чердаке несколько недель, пока не доходила до кондиции.

И как говорила ее мама, определяла она эту самую "кондицию" на глаз.

«На мою память, яблоки становились как бы немного полупрозрачные под кожицей, - вспоминает Елена Ивановна.

Потом яблоки укладывались в бочку слоями на ржаную солому, перекладывались мятой, сверху укладывались листья хрена и вишни и заливались холодной колодезной водой -вот и все. Ни соли, ни сахара. Выстаивались в погребе. Таких вкусных моченых яблок я больше нигде не пробовала. Вода должна быть непременно колодезная или родниковая.

**2.6. Как мочить яблоки: секреты тимирязевских квасниц**

**Хитрость №1.** Если мочить яблоки, то только осенне-зимних или зимних сортов. Это всем знакомая антоновка, славянка, бабушкинская, пепин. И непременно отлежавшиеся 2-3 недели, иначе в мочении будут жесткие.

**Хитрость №2.** Если кадка деревянная, то специальным образом приготовить: запарить с крапивой, чернобыльником или тысячелистником. Почему именно эти травы звучали в разговоре? Удалось выяснить, что **«**молодые стебли и листья чернобыльника используются в пищу для придания аромата и вкуса маринадам, соусам, мясным блюдам» [6]

А методом дистилляции из высушенных цветков и листьев полыни обыкновенной получают эфирное масло — бледно-жёлтую или бесцветную жидкость с сильным горьковато-сладким ароматом и оттенком камфоры. [7]

Таким образом, деревянная бочка приобретет аромат трав.

**Хитрость №2**. Часто в старинных рецептах говорят именно о ржаной соломе. Зачем она нужна? Для усиления процесса ферментации, брожения - так говорят. А еще дарит яблокам золотистый цвет. И - якобы сохраняет их плотность, не дает размягчаться, даже когда они становятся газированно-шипучими.

Что делать без соломы? Есть листья - вишни, смородины. Мы их используем в мариновании не зря: они также содержат дубильные вещества, множество ферментов, предающих овощам (и яблокам) особую прелесть - и вкус.

А еще они дают приятный аромат. И не дают яблокам мять друг другу бока - мы ведь будем перекладывать листьями слои яблок.

**Хитрость №3.** Есть два варианта мочения яблок: с использованием солода, ржаной муки и сахара, меда. Это два разных вида брожения. Какой лучше? Первый - классический, второй - тоже очень хорош. И при удачном приготовлении оба метода хороши.

**Хитрость №4.** Важно изолировать яблоки от интенсивного притока воздуха - он дает развитие уксуснокислых бактерий. Поэтому в первые дни емкость накрывают х/б тканью, марлей, затем можно накрыть крышками.

А еще - важно соблюдать температуру, около +5. При повышенных температурах яблоки могут горчить, станут мягкими, будут портится.

**Хитрость №5.** Обычно плоды мочат в деревянных бочках. Говорят, что яблоки из бочки даже пахнут по-особому. Но, живя в городских условиях, дубовая бочка – это практически антиквариат, поэтому для приготовления моченых яблок можно воспользоваться банками.

**Когда готовы моченые яблоки**? Через 3-4 недели, а "газированные", настоящие, крепкие - через пару-тройку месяцев.

**При какой температуре хранить**? При +4…+5 °C.

**Сколько**? Да хоть всю зиму!

**2.7. Мой эксперимент на кухне**

И я хочу отдать дань нашим предкам, внести свою лепту в дело сохранения старых кулинарных рецептов и научиться мочить яблоки, к тому же уже зная маленькие хитрости. Мне пришелся по вкусу рецепт с медом и эксперимент начался. Так как кадки у меня нет, я взяла трехлитровую стеклянную банку.

Яблоки выбрала плотные, среднего размера и кисловатые на вкус.

Рассол готовила так:

* Яблоки – на 3 л.
* Мед натуральный – 2 ст.л.
* Соль крупного помола – 1ст.л. без горки.
* Вода – 1,5 л.

Потом ёмкость с мочёными яблоками закрываю и ставлю в холодное место на выдержку. Мочёные яблоки обычно бывают готовы после 4-6 недель выдержки, так рассказали мне хозяйки в деревнях. Сделала по рецепту Панковой Л.Г., скорее бы уже пробовать!

**Заключение**

Гипотеза, выдвинутая мной в начале исследования, подтвердилась: в век прогресса и всеобщей занятости сама жизнь подталкивает к тому, что мы забываем не только о традициях исконно русской кухни. Погоня за едой экзотической стала для современного человека еще одной забавой, способной отвлечь от ежедневных стрессов, вечно преследующих житейских проблем. Я думаю, что сейчас очень важно не забывать опыт наших предков по приготовлению пищи и правильному питанию. А моченые яблоки, приготовленные по старинным способам брожения, и есть правильная и полезная еда, которая обеспечивает человека здоровьем, силами, энергией, бодростью на долгие годы.

Моченые яблоки в моей, например, семье пришлись по вкусу. Я думаю, что своей работой, выложенными рецептами в социальной сети, я смогла заинтересовать многих!

Осталось пожелать приятного аппетита!!!

**Список использованных источников информации**

1. [Куприн А.И., В цирке, 1901](https://kartaslov.ru/%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F-%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%BA%D0%B0/%D0%9A%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD_%D0%90_%D0%98/%D0%92_%D1%86%D0%B8%D1%80%D0%BA%D0%B5/2#p34)

2. [Чехов А.П., Бабье царство, 1894](https://kartaslov.ru/%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F-%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%BA%D0%B0/%D0%A7%D0%B5%D1%85%D0%BE%D0%B2_%D0%90_%D0%9F/%D0%91%D0%B0%D0%B1%D1%8C%D0%B5_%D1%86%D0%B0%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE/4#p199)

3. [Аксаков С.Т., Семейная хроника, 1856](https://kartaslov.ru/%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F-%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%BA%D0%B0/%D0%90%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B2_%D0%A1_%D0%A2/%D0%A1%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%B9%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%85%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0/7#p146)

4. [Салтыков-Щедрин М. Е., Пошехонская старина, 1889](https://kartaslov.ru/%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F-%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%BA%D0%B0/%D0%A1%D0%B0%D0%BB%D1%82%D1%8B%D0%BA%D0%BE%D0%B2-%D0%A9%D0%B5%D0%B4%D1%80%D0%B8%D0%BD_%D0%9C_%D0%95/%D0%9F%D0%BE%D1%88%D0%B5%D1%85%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0/14#p1756)

5. //А. Борисова. «АиФ. Здоровье», №34,2013 г.

6. //А. Куприянов. Журнал «Биология», №29, 2003 г.

7. Т. Литвинова ["Ароматерапия: профессиональное руководство в мире запахов, Феникс. 2003 г, с. 89](https://litlife.club/books/265816)

8. Чудо-клумба. Фермерский журнал <https://chudoclumba.ru/mocenye-abloki/>

9. Урожайкин <https://appleipro.ru/sad/mochenye-yabloki-polza-i-vred-2.html>

10. Огород <https://www.ogorod.ru/ru/eda/posts/13551/Vkusnye-mochenye-jabloki-v-domashnih-uslovijah.htm>

Приложение 1.

Мочение яблок – это несложный, но весьма надежный, старинный способ заготовки яблок на зиму. Издавна в больших дубовых бочках замачивали поздние сорта яблок вместе с чистой ржаной соломой, с солодом или со ржаной мукой с добавлением листьев смородины, капусты и вишни, а потом наслаждались сочным, кисло-пряным яблочным вкусом вплоть до следующего лета. В наши дни замачивают яблоки уже чаще всего не в бочках, а в ведрах или в глубоких эмалированных кастрюлях. Предлагаем вашему вниманию пять рецептов мочения яблок в ведрах на выбор.Чтобы получить не кислые, а сладкие яблоки способом мочения, для этого их нужно замочить вместе с медом. От такого необычного фруктового лакомства не откажутся ни взрослые, ни дети!

**Ингредиенты:**

* Яблоки – на 1 ведро.
* Мед натуральный – 0,5 л.
* Соль крупного помола – 3 ст.л. без горки.
* Вода – 6 л.

Яблоки надо выбрать плотные, среднего размера и кисловатые на вкус. Собранные с дерева яблоки сразу нельзя мочить, они должны немного полежать, чтобы крахмал, который находится в яблоках, превратился в сахар. Плоды надо только срывать, упавшие с дерева не годятся.

Хорошими сортами для квашения считаются Ранет Семиренко, Ранет шампанский, Зеленка, Бабушкино, Анис, антоновка, Апорт, Пепин литовский и другие. Яблоки должны быть только белого цвета, окрашенные или с загаром, летние сорта не годятся.

Приложение 2.

Шеменева Любовь Николаевна,1947 г.р. жительница д. Вязовое



Приложение 3.

|  |  |
| --- | --- |
| Пантелеева Галина Анатольевна,1959 г.р. жительница с. Долгоруково  | ***C:\Users\Елена\Downloads\B6DD0015-B048-4BE0-B35C-8DBF1153B7EC.png*** |
| Сараева Зинаида Дмитриевна,1931 г.р. жительница с. Долгоруково (мама Пантелеевой Г.А.) Приложение 5. Панкова Любовь Герасимовна, 1958 г.р. жительница д. ЕкатериновкаC:\Users\Елена\Desktop\img_20190220_110113_burst001_cover.jpg | C:\Users\Елена\Downloads\BE1A43A6-370A-4A71-9209-42DD2C1663AE.jpegПриложение 4.Федорина Валентина Тихоновна,1935г.р., жительница с. ДолгоруковоC:\Users\Елена\Downloads\800CABFA-063C-426E-8A7B-12566AE6F423.jpeg |

Приложение 6.

Гусак Елена Ивановна,1963 г.р. жительница д. Ильинка

******

Приложение 7. Бондарева Анастасия, Бондарева Оксана Николаевна. Первая проба моченых яблок

******

***Приложение 8.***

***Рецепт моченых яблок с хреном, вишневыми и смородиновыми листьями*** *от Пантелеевой Галины Анатольевны из с. Долгоруково*

Идеально использовать для зимних салатов с квашеной капустой, перцем, морковью по-корейски и других овощных закусок. Придают особую кислинку и разжигают аппетит!

Ингредиенты:

#### Яблоко — 5 кг., Вода — 5 л., Сахар — 200 г., Соль — 1 ст. л.

#### Листья смородины — 30 шт. 4-5 больших горстей вишневых листьев

Ржаная солома на дно кадки .

#### Приготовление кислых яблок

Воду лучше брать колодезную или родниковую, развести в ней сахар и соль. Вымытые яблоки уложить в кадку на ржаную солому, предварительно распаренную, перекладывая чистыми вишневыми и смородиновыми листьями. Залить рассолом, сверху не забыть поставить под гнет. Убрать в подвал на 2-3 недели, после чего можно снимать первую пробу.

Приятного аппетита!

***Рецепт моченых яблок с горчицей*** *от Шеменёвой Любови Николаевны, 1941 г.р.**из с. Вязовое Долгоруковского района Липецкой области*

Ингредиенты:

* 10 л воды
* 5 пригоршней ржаной муки
* 10-12 ч.л. горчичного порошка
* 100-120 г соли

Ржаная солома

Приготовление моченых яблок с горчицей

Горчичный порошок залить кипятком и развести. Ржаную муку заварить горячей водой и очень тщательно размешать, чтобы не было комков.

В холодной кипяченой воде растворить соль, заваренную муку, разведенную горчицу и размешать. Яблоки выложить в устеленную промытой соломой кадку, залить рассолом и поставить под гнет. Оставить в подвале примерно на 30-45 дней.

***Рецепт моченых яблок с рябиной*** *от Шеменёвой Любови Николаевны, 1941 г.р. из с. Вязовое Долгоруковского района Липецкой области*

Рябина придаст особенный специфический вкус. Такие яблоки хорошо подавать в качестве закуски, разрезав на дольки, приправив зеленым луком и ароматным подсолнечным маслом.

Ингредиенты:

* 10 л воды
* 3-3,5 кг рябины
* 500 г сахара
* 150 г соли

#### Приготовление моченых яблок с рябиной

В холодной кипяченой воде растворить сахар и соль. Яблоки уложить в кадку, пересыпая чисто вымытой рябиной, и залить подготовленным рассолом. Установить сверху груз и оставить в прохладном месте (+5) минимум на 3 недели, подливая по необходимости холодную родниковую или колодезную воду.

Удачных заготовок и приятного аппетита!

***Рецепт моченых яблок с капустными листьями*** *от Панковой Л.Г., из д. Екатериновка Долгоруковского района Липецкой области*

На дно бочки тонким слоем укладывается солома, затем плотными рядами яблоки. Каждый 3 ряда яблок, уложенных плодоножками вверх, перекладываются соломой с добавлением листьев смородины, капусты и вишни. Когда бочка полностью заполнится, сверху кладут ржаную солому, затем салфетку, деревянный круг и гнет (груз). Край бочки смазать растительным маслом и залить рассолом.

* Яблоки – на 1 ведро.
* Мед натуральный – 0,5 л.
* Соль крупного помола – 3 ст.л. без горки.
* Вода – 6 л.

Яблочки получаются кисло-пряные и хранятся до следующего лета . В наши дни яблоки можно замочить в ведрах или в глубоких эмалированных кастрюлях.

***Рецепт моченых яблок с суслом*** *от Федориной Валентины Тихоновны, 1931 г.р. из д. Щербачевка Долгоруковского района Липецкой области*

На кадушку в 15-20 литров понадобятся антоновские яблоки около 5 ведер, 650гр сахара, 5-6 ст. л соли, по 15 шт. листьев вишни и смородины. В яблоки добавить немного зерен укропа для пикантности. Яблоки укладываем плодоножками вверх, перекладывая листьями. Ржаную солому заменяем суслом.

Для сусла:400гр ржаной муки, 5 ст. л. соли. Развести и залить в емкость.

***Рецепт моченых яблок с медом*** *от Гусак Елены Ивановны, 1963 г.р. из д. Ильинка Долгоруковского района Липецкой области*

Для мочения отбираем антоновку, которая отлежалась 2 недели.Потом яблоки укладываем в бочку, за неимением можно в эмалированную кастрюлю, на ржаную солому, перекладываем мятой, сверху укладываем листья хрена и вишни и заливаем холодной колодезной водой. Ни соли, ни сахара. Выстаиваем в погребе 1,5-2 месяца.

Приятного аппетита!!!!!

Вкус яблочек невозможно описать словами, это нужно только пробовать, и я уверена на одном вы не остановитесь!