Старорусское лакомство

# Что такое пастила?

Пастилу изготавливали на Руси еще в IV веке. Изначально её делали из яблок кислых сортов с добавление ягод и меда. Позже стали добавлять сахар и яичный белок.

Свежесобранные фрукты и ягоды измельчали. Готовое пюре раскладывали тонким пластом и высушивали в русской печке.

Печь позволяла равномерно понижать температуру и выпаривать влагу. В результате удавалось сохранять всю полезность и вкусность свежих фруктов.

Готовые пластины употребляли в пищу как лакомство, использовали в качестве заготовок на зиму.

# Из чего делают пастилу?

Традиционно пастилу готовят из сезонных фруктов и ягод. В дело идут яблоки, груши, сливы, абрикосы, алыча, виноград, малина, клубника, ежевика. Все это сочетается в различных вариантах, в зависимости вкусовых пристрастий и желаний изготовителя.

Сегодняшнее разнообразие товаров на рынке и в магазинах позволяет изготовить лакомство из заморских фруктов и ягод: бананов, киви, апельсинов, хурмы. Орехи, семена кунжута, мак добавляют изысканности и неповторимости готовому продукту.

Любители экспериментов делают пастилу даже из овощей: кабачков, тыквы, огурцов, томатов.

# Кому полезна пастила?

При своей незатейливости продукт имеет большой набор полезных веществ для детей и взрослых: витамины, пектин, клетчатка.

## Для детей

Этот десерт будет прекрасной заменой конфетам, печеньям и другим сладостям фабричного производства и принесет пользу малышу:

* активизирует мозговую деятельность;
* улучшит обмен веществ и пищеварение;
* предотвратит развитие анемии, так как продукт содержит большое количество железа;
* укрепит защитные функции растущего организма.

## Для взрослых

Пастила полезна как мужчинам, так и женщинам, следящим за фигурой и придерживающихся здорового образа жизни. Лакомство обладает тонизирующим эффектом, дает энергию для трудового дня:

* клетчатка помогает организму избавиться от шлаков, улучшает перистальтику кишечника;
* микроэлементы улучшают обменные процессы;
* белок является строительным материалом для мышц человека;
* глюкоза помогает в выработке серотонина- гормона радости.

Если вы сторонник здорового образа жизни и любите баловать своих близких полезными и вкусными десертами, то, засучив рукава, можете самостоятельно изготовить страрорусское лакомство.  Рецептов этого продукта множество, а сложного в процессе приготовления ничего нет.

Для тех, кто не готов рукодельничать, промышленность дает возможность попробовать массу различных лакомств со всевозможными вкусами.