***Яблочный спас.***

**В августе есть три праздника в честь Спасителя, которые так и называются – Спасами. Первый Спас отмечают 14 августа, по-народному называется «на воде», второй – 19 августа, «на горе», и третий – 29 августа, «на полотне».**



**Второй Спас, отмечаемый в день Преображения Господня, в народе называется Яблочным С****пасом.**

**Яблочный Спас – народное название праздника Преображения Господня. К нему приурочено множество народных обрядов. Прежде всего, Яблочный Спас означает наступление осени, преображение природы. Раньше до этого праздника не положено было есть фрукты, вообще никакие плоды, кроме огурцов. 19 августа их освещали в церкви, после чего уже все фрукты разрешалось употреблять в пищу.**

**Также существует поверье, что на Преображение яблоки становятся волшебными. Откусив кусочек, можно загадывать желание, которое непременно сбудется.**

**С этого дня в садах наступает горячая пора, яблоки заготавливаются впрок по множеству рецептов: их и сушат, и консервируют, и замачивают. Во время праздника также нужно готовить множество блюд с яблоками, запекать в печи или духовке с медом, делать пироги. Спасовские яблоки давали нищим и больным.**

**В этот же день начинается массовое употребление гороха, иногда даже устраивался специальный «Горохов день». С Яблочного спаса и праздника Преображения начиналась жатва яровых и посев озимых (ржи). Знахари старались заготовить до этого дня лекарственные травы, гуцулы не выносили на улицу огонь, на Закарпатье в этом день огонь не одалживали****.**

**У Второго, Яблочного Спаса имеются и другие народные названия – например, Праздник первых плодов, Средний Спас, Спас на горе, Горохов день, Первые осенины, Осенины, Вторая встреча осени, Преображение.**

.

**Яблоки**

По словам археологов, даже пещерные люди употребляли в пищу яблоки. В Древнем Риме было известно 23 сорта яблок, а благодаря римским солдатам яблоки попали и в Европу. Сейчас яблони – наиболее популярные фруктовые деревья в мире.

Яблоки можно использовать в огромном количестве блюд, на них производятся даже водка с сидром, не говоря уже о вареньях, десертах, салатах, компотах, пирогах, тортах, соусах. С яблоками запекаются утки, тушится мясо.

Согласно физиологическим нормам, человек должен употреблять около 50 килограмм яблок в год, из них 40% – в виде соков. В яблоках есть почти все вещества, которые необходимы организму: кальций, магний, фосфор, калий, натрий, железо, витамины С, Е, РР, В1, В2, В6, фолиевая кислота, каротин. Они легко усваиваются и их сочетания для людей оптимальны.

Не зря англичане говорят: «Яблоко в день – и доктор не понадобится». А еще лучше – два-три яблока. Эти удивительные плоды помогут поддерживать организму прекрасное здоровье.