Фрукти тропічні

Що таке авокадо

Авокадо - це вид вічнозелених плодових дерев сімейства лаврових. Його батьківщина - Мексика. Великі темно-зелені плоди авокадо нагадують кольором шкіру крокодила, а формою грушу, тому їх називають алігаторовою грушею. Взагалі-то авокадо відноситься до фруктів - його ягодоподібний плід має всередині велику кісточку, - але за вмістом поживних речовин це скоріше овоч.

Існує три різновиди авокадо: мексиканський, гватемальський і вест-індійський. Кожний різновид представлений кількома культурними сортами (всього їх близько 400). У мексиканського авокадо плоди тонкошкірі, а листя при розтиранні пахнуть анісом. Ця холодостійка культура добре себе почуває в субтропіках. У гватемальського авокадо плоди великі, з товстою шкіркою; ці дерева більш примхливі і менш холодостійкі. Самий ніжну різновид - вест-індійський обробляють головним чином в тропіках. Але купити авокадо можна практично в будь-якому великому магазині. Його плоди не обов'язково зелені - у деяких сортів вони фіолетові.

Які речовини містить авокадо? Ацтеки недарма називали плоди авокадо лісовим маслом. Жовтувато-зелена м'якоть стиглого авокадо на 37%

складається з жирів, поступаючись в їх вмісту тільки маслинам. За енергетичною цінністю плоди авокадо перевершують м'ясо і яйця. На частку насичених жирів доводиться не більше 20%, а всі інші - ненасичені жирні кислоти, зокрема олеїнова, яка сприяє зниженню рівня холестерину в крові. Крім жиру, авокадо містить весь набір вітамінів А, С, D, Е, К, РР і групи В, причому тіаміну (вітамін В1) і рибофлавіну (вітамін В6) в авокадо більше, ніж в будь-якому іншому фрукті. Крім того, в авокадо багато калію, є фолієва кислота, залізо і мідь, клітковина і більше 2% білків.

Кому особливо корисний авокадо? Авокадо - дуже поживний фрукт, багатий вітамінами і мікроелементами, і британські вчені рекомендують пюре з нього в якості першого прикорму для дітей. Але авокадо корисно не тільки дітям, а й дорослим. Легкозасвоювані рослинні жири роблять авокадо придатним навіть для людей з шлунково-кишковими захворюваннями. Через низький вміст натрію його радять гіпертонікам, а завдяки високій калорійності в поєднанні з малою кількістю цукру (близько 1,5%) це прекрасна їжа для діабетиків. При гастриті зі зниженою кислотністю теж корисно з'їсти авокадо. Цей зелений фрукт містить речовини, які захищають печінку від шкідливої дії отрут і здатні запобігти гепатитові (жовтяниці). Авокадо виводить з організму холестерин, нормалізує роботу шлунково-кишкового тракту, швидко відновлює сили. Присутність антиоксидантів (каротиноїдів та вітамінів С і Е) знижує ризик виникнення онкологічних захворювань і робить авокадо цінним продуктом для серцево-судинних хворих. Цей плід має також збудливу дію. Це зрозуміли ще іспанські завойовники Америки і на час походів виключали його зі свого раціону.
Щоб авокадо в повній мірі проявило свою лікарську дію, його треба їсти регулярно, однак не більше половинки в день - не будемо забувати про його високу калорійність.

Чому так цінують олію авокадо? Ми вже відзначили, як корисно авокадо з'їдене. А олія дозволяє застосовувати багато його цінних властивостей зовнішньо. Олія авокадо легко проникає в шкіру, захоплюючи за собою жиророзчинні вітаміни А і Е, які надають її антиоксидантні властивості. Вона містить поліненасичені жирні кислоти в дуже високій концентрації, завдяки чому відновлює бар'єрні функції епідермісу і місцевий імунітет шкіри. Олія авокадо входить до складу живильних масок для шкіри, ефективно зміцнює волосся, особливо пофарбоване, і нігті.
Олію авокадо використовують для догляду за сухою, в'ялою шкірою, для швидкого загоєння невеликих подряпин і запалень, при запаленні і кровоточивості ясен і пародонтозі, для відновлення еластичності шкіри і при целюліті. Так що маски, креми, шампуні з додаванням олії авокадо дуже хороші. Навіть шкірка плоду стане в нагоді - протираючи її внутрішньою стороною обличчя і руки, ви позбудетеся від веснянок.

Як вибрати стигле авокадо? Авокадо починають збирати, коли плоди ще зовсім жорсткі, інакше вони можуть зіпсуватися під час транспортування. Тому авокадо надходять у продаж щільними і твердими, а потім протягом декількох тижнів дозрівають і стають такими м'якими, що при натисканні пальцем залишається невелика вм'ятина. У їжу йдуть тільки стиглі фрукти, так як м'якоть недозрілого плоду тверда і несмачна, а переспіла - масляниста і кашкоподібна. Тому при покупці авокадо постарайтеся визначити ступінь його стиглості. Якщо шкірка плоду має темні плями і тріщини, значить, авокадо вже перезріло. Не беріть його. Стиглий плід має чисту неушкоджену шкірку і піддається легкому надавливанию пальцем. Фахівці радять купувати злегка недостиглі авокадо і давати їм дозріти дома. Для цього плоди треба вкласти в паперовий пакет разом із стиглим яблуком або бананом і зберігати в холодильнику при температурі не нижче +6ºС. При більш низькій температурі він не дозріє.

Як їдять авокадо? Коли авокадо дозріє, його можна їсти. Цей фрукт сам по собі не солодкий, тому його часто змішують з цукром і ще додають лимонний сік, щоб м'якоть не темніли.
Авокадо корисно в будь-якому вигляді, але в Європі його переважно їдять сирим. Так м'якоть плода зберігає ніжний горіховий аромат і корисні властивості. Добре втамовує голод солоне авокадо з оцтом і підсмаженими бананами. З авокадо готують соуси, сандвічі, паштети, коктейлі і навіть морозиво. Завдяки нейтральному смаку воно поєднується з багатьма продуктами: шинкою, креветками, крабами, вареними яйцями, овочами, рибою. У країнах Латинської Америки, на батьківщині авокадо, його кладуть у супи і в другі страви або, видаливши кісточку, фарширують пікантними начинками і запікають у духовці або в печі.

Як очистити авокадо? Щоб очистити авокадо, потрібно зробити надріз по всьому діаметру гострим ножем, поки ніж не упреться в кісточку. Після цього половинки роз'єднують, злегка покрутивши, як ніби відгвинчують кришку, - якщо фрукт стиглий, це дуже просто. В одній з половинок залишиться кісточка - навколо неї слід акуратно пройтися ножем і вийняти. Потім на кожній половинці плода роблять ще один неглибокий надріз зверху донизу. Акуратно потягніть за кінчик шкірки - вона легко очиститься.

Чи правда, що з авокадо можна приготувати хороший проносний засіб? Дійсно, ті, хто любить навіть найпростіші речі готувати з екзотичної сировини, можуть скористатися простим рецептом авокадного проносного. Зробіть пюре з м'якоті двох авокадо, трьох столових ложок яблучного оцту і однієї чайної ложки лимонного соку. Намажте на шматочок житнього хліба і з'їжте на здоров'я.
Ефект неминуче настає через пару годин. Але, зрозуміло, якщо вам

протипоказний оцет або лимонний сік, доведеться скористатися яким-небудь іншим проносним засобом.

Чому авокадо потрапило в Книгу рекордів Гіннесса? У Книзі Гіннесса міститься безліч відомостей про різні рослини, овочі і фрукти. Є серед них і чемпіони калорійності. Рекорди по цій частині тримають плід авокадо і звичайний огірок, які розрізняються по калорійності рівно в десять разів - відповідно 163 і 16 ккал на 100 г. Дійсно, авокадо дуже ситний і калорійний фрукт. За калорійністю майже вдвічі перевищує нежирне м'ясо, тому швидко відновлює сили у спортсменів. Але людям, схильним до повноти, його слід вживати в обмежених кількостях.

Про ананас

Як росте ананас? Ананас - багаторічна трава. Стебла у нього практично немає, і прямо з землі стирчать здоровенні листя, зазубрені і колючі. Вони утворюють прикореневу розетку, з центру якої свого часу виростає короткий і товстий квітконос. Квітки на ньому зібрані в велике суцвіття, увінчане розеткою з дрібних листочків - маленькою копією прикореневої розетки. З квіток виходять плоди, ягоди з дрібним насінням. Ягоди, приквітки, що розрослися і вісь суцвіття зростаються і утворюють супліддя - власне ананас.
З п'яти видів роду ананас в культурі широко відомий лише один - ананас Ananas comosus (L.) Merrill. Відомо близько 80 сортів ананаса, більшість з яких не утворюють насіння. Їх розмножують вегетативно.

Звідки родом ананас? Батькцвщина ананаса - Бразилія. Там ця рослина до цих пір зустрічається в дикому вигляді на лісових галявинах або на полях як бур'ян. Дикі ананаси їстівні, хоча дрібніше культурних і не такі смачні. Великоплідні ананаси - швидше за все, спонтанні поліплоїди (тобто містять не два, а кілька наборів хромосом: поліплодія у рослин зазвичай призводить до збільшення розміру).
Індіанці обробляли цю культуру ще в доісторичні часи, а в XV столітті ананас побачили європейці. Колумб і його команда вперше скуштували цей фрукт 4 листопада 1493 року на острові Гваделупа і були вражені його вишуканим смаком.
Вже на початку XVI століття португальці почали вирощувати ананаси на узбережжі Африки, на Мадагаскарі і острові Святої Єлени, потім плантації з'явилися в Індії, на Яві і Філіппінських островах, а зараз вони є майже у всіх тропічних країнах світу. В Європі цей фрукт вирощували в оранжереях, і російські вельможі познайомилися з ним раніше, ніж з картоплею.

Чим корисний ананас? М'якоть ананаса, на 86% складається з води, містить до 15% цукрів, з яких дві третини припадає на сахарозу, 0,5-0,8% кислот - лимонної, яблучної і винної, провітамін А, вітаміни груп В, С і Р і

деяку кількість мінеральних солей.
Незважаючи на водянистость, ананас - лікарська рослина. Ананасовий сік зменшує набряки при хворобах нирок і серцево-судинної системи (в ньому багато солей калію). Їм також полощуть горло при ангіні та інших запальних процесах. Ананас стимулює травлення, знижує в'язкість крові, перешкоджає утворенню тромбів, знижує кров'яний тиск. Його використовують в косметології як м'який відлущувальний засіб. А якщо хтось захоче свіжими ананасами виводити мозолі, той нехай прикладе шматочок до потрібного місця на ніч, а потім розпарить шкіру в гарячій воді і видалить мозоль. Своїми цілющими властивостями ананас зобов'язаний, звичайно, не цукрам і вітамінам, а бромелаїну, про який багато хто чув як про фермент, який спалює жир.

Що таке бромелаїн і як він діє? Бромелаїн (так говорити правильніше, ніж «бромелайн») являє собою групу ферментів, основу якої складають кілька протеаз - ферментів, що розщеплюють білок. Бромелаїн багаті серцевина плода і квітконосне стебло. Саме з квітконосу цей препарат отримують в промислових масштабах.
Бромелаїн широко застосовують в медицині. У шлунку і в кишечнику він діє як травний фермент, ефективний при будь-якій кислотності шлункового соку, і істотно покращує процеси травлення. Крім того, до 40% бромелаїна всмоктується в незмінному вигляді через шлунково-кишковий тракт.
Протеази перешкоджають утворенню тромбів, розщеплюючи білок плазміноген і перетворюючи його в плазмін. А плазмин руйнує інший білок, фібрин, який бере участь в утворенні набряків і тромбів. Бромелаїн також зупиняє формування кінінів - сполук, що утворюються під час запального процесу.
Бромелаїн руйнує мертві білки, тому прискорює очищення і загоєння гнійних ран, трофічних виразок і пролежнів. Здорові тканини містять інгібітори протеаз, і їм фермент не страшний.
Навіть стоматологи рекомендують бромелаїн: він розщеплює білкові компоненти зубного нальоту, чим суттєво підвищує якість чищення зубів. Фермент надовго затримується в порожнині рота і не дозволяє утворюватися новому нальоту.

Чи можна схуднути на ананасній дієті? Незважаючи на багато чудових властивостей бромелаїну, більшість людей сприймають його перш за все як спалювач жиру. ЗМІ переповнені історіями про знаменитостей, що сидять на ананасовій дієті. Наскільки вона ефективна?
Основне джерело ферментів, як ми пам'ятаємо, серцевина і квітконос ананаса, тобто ті його частини, які адекватні люди зазвичай викидають. Тому сік, віджатий з цілого плоду, містить набагато більше бромелаїну, ніж очищена м'якоть. Однак бромелаїн являє собою суміш протеаз і розщеплює не жири, а білки. Він дійсно допомагає відрегулювати вагу тіла, але тільки за рахунок оптимізації процесів травлення. Бромелаїн ефективний як «швидка допомога» під час рясного застілля з великою кількістю білкових страв. Переїли, добре

з'їсти скибочку ананаса з твердою серединкою або випити склянку ананасового соку. Зрозуміло, мова йде про свіжі фрукти, тому що в консервованих бромелаїну немає.
Щоб екстракт ананаса дійсно сприяв схудненню, потрібно обмежити споживання калорій до 1700-1800 ккал на добу. Один раз в тиждень, не частіше, можна влаштувати собі розвантажувальний ананасовий день. Калорійність плода дуже мала, 100 г м'якоті містить всього 48 ккал, але сильного голоду людина не відчуває, оскільки фрукт м'ясистий. При цьому він містить багато солей калію, які допомагають позбутися від зайвої рідини. Однак зловживати ананасом неможна. Крупний плід треба розділити на три-чотири прийоми, тому що кислота може подразнювати слизову ротової порожнини і роз'їдати зубну емаль. З тієї ж причини ананас протипоказаний тим, хто страждає на виразкову хворобу і підвищеною кислотністю шлунка.

Як вибрати і зберігати ананас? Стиглий ананас має насичений колір і пофарбований рівномірно.
Ми звикли до жовтих сортів ананаса, але бувають і зелені, тому зелений плід не обов'язково незрілий. Якщо натиснути на нього пальцями, фрукт проминається, але не сильно. Ананас, м'який всередині, вже підгниває. Корисно також обережно покрутити зелений хвіст щодо плоду. Якщо він скручується легко, то ананас стиглий, якщо ні - ще не дозрів. Незрілі супліддя, як уже говорилося, дуже їдкі на смак і викликають сильний розлад кишечника.
Не дуже стиглий плід доходить до кондиції за кілька днів при кімнатній температурі, але не треба чекати, поки на шкірці з'являться коричневі плями. Зрілий ананас можна близько тижня зберігати у фруктовому відсіку холодильника, але в загорнутому вигляді, щоб його запахом не просочилися інші продукти. Фрукт, порізаний на скибочки і заморожений, витримує місяців три.

Як розробити ананас? Спочатку від супліддя відрізають листя і «донце». Залишається ананасна чурочка, яку, як колоду, обтісують з усіх боків, зрізуючи шкірку вздовж плоду. Очищений фрукт ріжуть поперек на скибочки довільної товщини і круглою виїмкою вирізують тверду серединку. Тепер ананас можна їсти.

З якими продуктами поєднується ананас? Кисленький ананас з протеазами прекрасно поєднується зі свининою, куркою, рибою і креветками. М'ясо, рибу та птицю обсмажують і запікають з ананасами під тертим сиром. Ще одне популярне блюдо - ананас, обсмажений в клярі (іноді в тісто навіть пиво додають) і поданий з корицею. З ананаса роблять консерви, соки, алкогольні напої, джеми і варення, а з тих пір, як ананас вперше законсервували, він став одним з найпопулярніших фруктів.
Страв з ананасом безліч, проте свіжий фрукт можна використовувати в

рецептах з желатином, так як бромелаїн розм'якшує желатин. У цих випадках цілком підійде консервований ананас, але не в сиропі, а у власному соку.

Як приготувати ананаси в шампанському? Щоб приготувати ананаси в шампанському, перш за все потрібно обзавестися крюшонницею: не наливати ж шампанське в каструлю. У крюшонницю кладуть шматочки ананаса, повільно заливають шампанським (одна пляшка на плід), дають настоятися 10-15 хвилин і подають у великих широких келихах. Ананас з келихів дістають чайними ложками.
Читачі, яким цей рецепт здається занадто простим, можуть нарізати ананас тонкими скибочками, засипати цукром, залити 0,5 л сухого білого вина, додати по 40 мл вишневої настоянки і апельсинового лікеру і витримати дві години в холодильнику. Потім вилити в цю суміш пляшку шампанського і ще 0,5 л вина, додати лід, перемішати і подавати знову-таки в келихах.
Третій рецепт призначений для тих, хто неодмінно повинен випити горілки. Ананас їм потрібен консервований, солодкий. Сік з банки розводять рівною кількістю горілки, отриману суміш додають до смаку в келихи з шампанським, а ананасними кільцями закушують

Інжир та його назви

Як ще називається інжир? В інжиру багато імен. Від його латинської назви Ficus carica сталося відоме всім слово «фіга», що позначає і дерево, і плід його. Ще одна старовинна назва «смоква» викликає у вчених розбіжності. Одні вважають його споконвічно слов'янським, інші вважають, що воно походить від готського smakko - «смачний плід». А дерево, яке приносить ці смачні плоди, природно, смоківниця. Іноді інжир називають винною ягодою. Пов'язано це з тим, що плоди містять багато цукру, на якому чудово розвиваються дріжджі, тому інжир широко використовують для виробництва вина. А слово «інжир» турецьке і потрапило до нас разом з плодами, які привозили зі східних країн.

Що за плід інжир? Китайці називають інжир «ухуа-го» - плід без квітки. Це неправильно, звичайно, тому що квітки у інжиру є, але вони зібрані в дивного вигляду суцвіття, що нагадують по виду грушу з дірочкою на верхівці. Називається таке суцвіття Сиконії. Сиконії всередині порожнисті, а крихітні квітки сидять на їх внутрішніх стінках. У кожному суцвітті закладаються і чоловічі, і жіночі квітки. Однак на одних деревах жіночі квітки не плодоносять, і рослина виходить чоловічим, зате на інших чоловічі квітки перетворюються в лусочки, і такі особини функціонують як жіночі. Сиконії, які розвиваються на чоловічих деревах, називають капріфіги. Вони менші за розміром, ніж жіночі, і залишаються твердими, поки не опадуть.
У капріфіги відкладають яйця крихітні оси-бластофаги. Подорослішавши, комахи вилазять з суцвіття, забруднені пилком, і летять до жіночих Сиконії, залучені їх запахом. Так відбувається запилення інжиру. Ще стародавні греки

розвішували капріфіги на жіночих смоковниця і навіть торгували ними. Сучасні сорти нерідко обходяться без запилення, але розмножувати їх доводиться живцями, відводками і кореневими відводками.
Оскільки сиконії - суцвіття, то сам інжир - супліддя. Він являє собою тканину Сиконії, що розрослася, ів яку занурені плоди-горішки. Це вони хрумтять на зубах. На думку знавців, хороший, ніжний інжир повинен містити більше 900 горішків на грам. Якщо їх менше 500, то інжир так собі.

Чим корисний інжир? Інжир - це джерело корисних речовин. Сушені фіги містять 3-6% білка, до 75% цукрів, головним чином фруктозу і глюкозу, каротин, вітаміни B_1, B_3, PP і C, а також калій, кальцій і залізо. Вода, в якій вимочували інжир, так насичена мінеральними речовинами і фруктозою, що її шкода виливати. Крім того, в сушеної смокви є 5-6% пектинових речовин і до 1% органічних кислот. Один сушений інжир дає нам два грами клітковини, а це 20% рекомендованої добової дози.
Великий лікар старовини Авіценна вважав інжир продуктом для людей похилого віку, тому що він лікує всі захворювання старості. Поїдання смокв, багатих калієм, зміцнює серцево-судинну систему. Ненасичені жирні кислоти, які він містить, знижують рівень холестерину в крові. Клітковина і пектини стимулюють роботу кишечника. Горішки, якими багатий інжир, потрапляючи в шлунково-кишковий тракт, виводять з собою продукти обміну. Свіжі плоди мають потогінну дію, а разом з потом з організму виходять надлишковий жир, солі і токсини, тому інжир корисний страждаютчим на артрит. Оскільки заліза в інжирі більше, ніж в яблуках, його рекомендують хворим на залізодефіцитну анемію. В цьому випадку краще використовувати чорні сорти.
Якщо плоди інжиру висушити і розтовкти, то вийде ароматний порошок, відомий як інжирова кава. Її корисно заварювати і пити при коклюшу, бронхіті, запаленні легенів і стенокардії. Кашель також добре лікувати інжиром з молоком. Калорійність сушеного інжиру дуже висока (214 ккал на 100 г), і він швидко відновлює сили. Однак плоди смоковниці категорично протипоказані хворим на подагру (через наявність в них щавлевої кислоти), гострими шлунково-кишковими захворюваннями (через велику кількість клітковини) і цукровим діабетом (через велику кількість цукру). Цим людям можна з'їдати не більше двох-трьох штук за один раз. Зате на чорний інжир з мигдалем можуть наполягти бажаючі набрати вагу.
Але особливої уваги заслуговує фермент фіцин, який містять плоди і молочний сік інжиру. Фіцін розщеплює білки тромбів - фібриноген і фібрин, тому інжир сприяє їх розсмоктуванню. Він знижує згортання крові і допомагає при венозній недостатності. Фіцін розм'якшує м'ясо, тому, якщо ви купили жорсткий шматок, покладіть в каструлю, де він вариться, незрілий плід інжиру, і м'ясо вийде м'яким. Так само можна готувати ті що погано розварюються плоди або крупи.
Дивовижні рецепти приходять до нас зі Сходу! Сушені плоди спалюють на вогні, змішують золу з рослинною олією і отримують чорну фарбу для волосся.