



ФРУКТЫ

на Вашей
кухне



Москва
Мир и Образование

Содержание

Вступление	4	Кизил	82
Абрикос	8	Клубника и земляника	85
Авокадо	13	Клюква	92
Ананас	18	Крыжовник	96
Апельсин	23	Лимон	99
Арбуз	29	Малина	104
Банан	32	Мандарин	109
Барбарис	37	Можжевельник	113
Боярышник	39	Облепиха	117
Бузина черная	43	Орехи	120
Виноград	47	Персик	127
Вишня и черешня	55	Рябина	131
Грейпфрут	61	Слива	135
Груша	65	Смородина черная (красная и белая)	141
Дыня	68	Терн	146
Ежевика	72	Черника	148
Инжир	75	Шиповник	152
Киви	79	Яблоко	156

ТАБЛИЦЫ

<i>Таблица 1.</i> Рекомендуемые суточные нормы потребления некоторых минеральных элементов и витаминов	162
<i>Таблица 2.</i> Содержание бета-каротина в некоторых фруктах	163
<i>Таблица 3.</i> Содержание витамина С в некоторых ягодах и фруктах	164
<i>Таблица 4.</i> Содержание кальция в некоторых фруктах и ягодах	165
<i>Таблица 5.</i> Содержание фосфора в некоторых фруктах и ягодах	166
<i>Таблица 6.</i> Содержание железа в некоторых фруктах и ягодах	167
<i>Таблица 7.</i> Содержание магния в некоторых фруктах и ягодах	168
<i>Таблица 8.</i> Содержание калия в некоторых фруктах и ягодах	169
<i>Таблица 9.</i> Содержание натрия в некоторых фруктах и ягодах	170
<i>Таблица 10.</i> Использование фруктов при лечении различных заболеваний	171

Указатель кулинарных рецептов	173
--	------------





Вступление

Растения всегда были в центре внимания человека. Они являются главным источником пищи, необходимы в повседневной жизни. И в наше время некоторые люди (вегетарианцы) питаются исключительно растительной пищей. Природа гостеприимно приглашает нас к столу, предоставляя все, что необходимо для жизни и здоровья.

С давних времен растения культивируются на Дальнем и Среднем Востоке, а также в Южной Америке. Именно из этих мест ведет свое происхождение большинство прижившихся и у нас сортов. Они попадали в Европу в результате крестовых походов, войн, доставлялись торговыми караванами. Со временем выращиванием растений начали заниматься в промышленном масштабе. Во многих странах овощеводство и плодоводство — важные элементы экономики.

Около 8 тыс. лет назад люди перестали довольствоваться только тем, что предлагала природа. Начался процесс селекции растений и их окультуривания. Привычные для нас сегодня сорта значительно отличаются от своих прародителей.

Продукты растительного происхождения, такие как фрукты и овощи, занимают важное место в питании. Они необходимы для повседневной жизни. Эти продукты содержат витамины и минеральные элементы, клетчатку и другие важные соединения, например натуральные органические кислоты, ароматические соединения, пектины.

Во всех растениях присутствуют минеральные элементы, необходимые для нормального развития организма. Высвобождаясь в процессе пищеварения, они проявляют кислото- или щелочеобразующие свойства. К кислотообразующим минеральным элементам относят хлор, серу, фосфор, т. е. неметаллы. Щелочеобразующими же являются металлургические элементы: кальций, калий, натрий, железо. Большинство употребляемых в пищу продуктов имеют избыток закисляющих веществ (прежде всего, это продукты животного происхождения, за исключением молока, а из продуктов растительного происхождения — зерновые).

В овощах и фруктах преобладают щелочеобразующие элементы, например калий, кальций и железо. Кислый вкус фруктов обусловлен наличием органических кислот (в организме они метаболизируются до двуокиси углерода и воды). Очень важно, чтобы в организме поддерживалось кислотно-щелочное равновесие.

весие; следует так подбирать продукты для дневного пищевого рациона, чтобы кислото- и щелочеобразующие элементы находились в соответствующем соотношении.

Растительные продукты, помимо высокой питательной ценности, отличаются замечательными вкусовыми достоинствами. Благодаря наличию органических кислот, эфирных масел и т. п., они возбуждают аппетит, вызывают усиленное слюноотделение и выработку пищеварительных соков, что облегчает усвоение организмом питательных веществ, содержащихся в пище. Наличие в растительной пище клетчатки регулирует работу пищеварительного тракта, оказывает влияние на снижение уровня холестерина в крови и т. п.

В растениях обнаружены также флавоноиды, которые чаще всего присутствуют в листьях и цветах и значительно реже — в плодах или семенах. Эти соединения оказывают разностороннее воздействие на организм, например, уменьшают проницаемость стенок кровеносных сосудов (рутин); имеют мочегонные, противотромбные свойства (кверцетин) и т. д.

Многие растения, как дикорастущие, так и культурные, выделяют летучие субстанции, которые обладают антибактериальными и микоцидными свойствами.

Лечебные свойства растений веками использовала народная медицина многих стран, хотя и не располагала научным пониманием их природы. Например, при язвах и инфицированных ранах до сих пор применяют репчатый лук.

Некоторые растения, например чеснок, лук, хрен, с давних пор используют для продления срока годности продуктов питания. Не зная химического состава растений, люди с древнейших времен собирали их как для использования в пищу, так и в лечебных целях, применяя при врачевании разных болезней.

Фрукты являются продуктами, которые особенно ценятся специалистами в области диететики и кулинарами. Они содержат много витаминов (витамин С, провитамин А), минеральных соединений (особенно микроэлементов), а также клетчатку. Следует отметить, что большинство фруктов содержит в малых количествах витамины группы В, однако в них отсутствует витамин D.

Фрукты в целом содержат 80–90 % воды, небольшое количество жиров — 0,1–0,3 % (за исключением орехов), 3–18 % углеводов. Крахмал присутствует в незрелых фруктах, а по мере их созревания преобразуется в простые сахара (поэтому зрелые фрукты перевариваются легче, чем незрелые). Фрукты содержат 0,3–0,6 % клетчатки, 0,5–2 % белков.

Вода является основным компонентом в составе фруктов. Она необходима для жизни человека, поскольку все биохими-



ческие процессы происходят в водной среде. Роль воды определяется тем, что она является хорошим растворителем твердых веществ, жидкостей и газов; все эти соединения распространяются по организму в виде водных растворов.

В целом можно сказать, что пищевая ценность фруктов обеспечивается наличием в них витаминов и минеральных соединений.

Для нормального функционирования человеческого организма необходимо, кроме воды, сахаров, белков, жиров, минеральных компонентов, макро- и микроэлементов, еще и небольшое количество витаминов. Они имеются в продуктах питания (преимущественно в овощах и фруктах) в биологически активном виде или в форме соединений, которые в организме человека перерабатываются в витамины. Такие соединения называют провитаминами.

Фрукты различаются по степени содержания отдельных минеральных компонентов и витаминов. Этим обусловлено их подразделение на три группы, что учитывается в так называемых дневных пищевых рационах:

- Фрукты, содержащие много витамина С, например смородина, клубника, цитрусовые (преимущественно лимоны, апельсины, грейпфруты, в которых витамин С исключительно устойчив).
- Фрукты, содержащие большое количество каротина, например арбуз, абрикосы, а особенно фрукты с оранжевой или темно-золотистой мякотью (см. таблицу в конце книги).
- Другие фрукты, например яблоки, груши, вишни, которые не отличаются высоким содержанием витаминов и минеральных элементов.

Фрукты являются также источником других веществ, важных для организма человека, таких как органические кислоты, ароматические соединения, пектины. Фрукты, особенно бананы, абрикосы, яблоки, даже в виде сухофруктов, содержат много калия, который регулирует давление крови и т. п.

Во фруктах присутствуют также антиоксиданты, такие как биофлавоноиды, витамин С, которые необходимы для профилактики онкологических заболеваний.

Из-за своей низкой калорийности фрукты являются прекрасной пищей для тех, кто стремится похудеть (их энергетическая ценность колеблется от 35 до 80 ккал/100 г продукта).

По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в день нужно употреблять как минимум 5 порций разных фруктов и овощей. Такая порция должна состоять из яблока или апельсина или стакана смешанного фруктового сока (например, виноградного и малинового) или фруктового сока из одного вида фруктов. Часть из них можно заменить суше-

ными или морожеными фруктами. По возможности следует покупать фрукты, консервированные в собственном соку без добавления сахара.

Фрукт — это полностью развитая и зрелая завязь, содержащая внутри семена, развившиеся из оплодотворенных семян. Фрукты подразделяют на мясистые и сухие.

Сухие фрукты имеют твердый околоплодник, высыхающий в период созревания, окружающий находящиеся внутри семена. Плоды такого типа имеют, например, съедобный каштан, горох, клубника. Мясистые фрукты сочные, ярко окрашенные, чтобы быть привлекательными для животных, которые, поедая их, способствуют распространению семян. Околоплодник таких плодов состоит из трех слоев: наружного (кожица фрукта), среднего (мякоть плода) и внутреннего (семенная оболочка). К такому типу плодов относятся, например, вишня, персик, яблоко.

Среди мясистых фруктов выделяют ценную группу цитрусовых, к которым относят лимоны, апельсины, грейпфруты.

В данной книге представлены в алфавитном порядке наиболее популярные в кулинарии фрукты, ягоды и орехи. Приведены сведения об их питательной и лечебной ценности, даются практические советы и кулинарные рецепты.

В приложении размещены таблицы, которые иллюстрируют применение фруктов в лечении некоторых заболеваний, рациональные нормы питания по отдельным пищевым компонентам, чтобы подчеркнуть и питательную, и лечебно-диетическую ценность растительной пищи.

Выбирая продукты для употребления, а в нашем случае — растительные продукты, мы должны знать их питательную и лечебную ценность, что поможет правильно их сочетать.

Важным является и способ приготовления блюд (практические советы), поскольку неправильная обработка продуктов может привести к потере ценных пищевых компонентов.

Книга адресована широкому кругу читателей, интересующихся вопросами здорового питания, которым нужны рекомендации по его организации в домашних условиях. В книге приведены кулинарные рецепты, связанные с каждым из рассматриваемых растений. Она может также служить дополнительным источником для учащихся кулинарных учебных заведений и диетологов.

Давайте шире пользоваться дарами природы, ведь каждый человек является ее неотъемлемой частью. Так повелось испокон веков.



Абрикос

(семейство Розоцветные)



Абрикосовое дерево родом из Китая и центральной части Азии. В Европу попало сравнительно поздно. Плодом является вытянутая сферическая костянка желтого или оранжевого цвета, часто с «румянцем», с бархатистым пушком, с продольной бороздой.

ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ И ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Содержание питательных веществ, на 100 г свежих
и сушеных плодов

Компонент	Свежие абрикосы	Сушеные абрикосы
Белки, г	0,9	5,4
Жиры, г	0,2	1,2
Углеводы, г	11,9	72,2
Клетчатка, г	1,7	10,3
Фосфор, мг	21	127
Калий, мг	275	1666
Кальций, мг	23	139
Железо, мг	0,6	3,6
Бета-каротин, мкг	1523	7842
Витамин В ₁ , мг	0,03	0,182
Витамин В ₂ , мг	0,05	0,30
Витамин С, мг	6,7	31,7
Энергетическая ценность, ккал	47	284

Абрикосы обладают щелочеобразующим действием (в особенности сушеные). В южных странах из их семян отжимают масло, которое используют в

пищевых целях, но больше как косметическое средство (*абрикосовым маслом японки пользуются в качестве крема для ухода за руками*).

В семенах имеется гликозид амигдалин, который под влиянием комплекса энзимов гидролизуется до глюкозы, бензойного альдегида и циановодорода (синильной кислоты). Употребление в пищу семян, извлеченных из косточек, может привести к тяжелым отравлениям, в этом отношении необходимо следить за детьми.

Многие производители обрабатывают плоды перед сушкой двуокисью серы для сохранения привлекательной окраски. Двуокись серы может давать аллергическую реакцию у некоторых людей, чувствительных к соединениям, образующимся при этом процессе.

Абрикосы содержат много бета-каротина, который обладает профилактическими свойствами в отношении новообразований, особенно в легких и поджелудочной железе. В замедлении процессов роста и развития опухолей участвуют также и другие имеющиеся в абрикосах соединения.

Абрикосы используют также как лекарство от анемии. Абрикосы показаны выздоравливающим, лицам с повышенной кислотностью желудочного сока, спортсменам при физическом истощении, а также беременным. Лауреат Нобелевской премии 1934 г. Дж. С. Виппл [G. S. Whipple] установил, что абрикосы, как и продукты из печени, принимают участие в восстановлении гемоглобина.

Сушеные абрикосы были компонентом питания американских астронавтов во время космических полетов.

Свежие абрикосы не рекомендуется давать детям младше 6 лет и лицам, страдающим заболеваниями пищеварительного тракта (однако плоды из компотов, абрикосовые джемы и варенье хорошо переносятся).

Дикие абрикосы в гималайском королевстве Хунза считались источником здоровья и долголетия.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Абрикосы можно употреблять как свежими, так и в виде переработок (компоты, джемы, варенье), а также сушеными.

Наиболее ценными являются свежие плоды, которые можно использовать для приготовления супов, вторых блюд, десертов и выпечки. Фруктовые добавки с абрикосами могут быть прекрасным дополнением к мясным блюдам. Компоты, джемы, желе, варенье, соки так же вкусны, как и свежие фрукты. Стоит подчеркнуть, что переработки, приготовленные из свежих неизмельченных плодов, сохраняют больше витамина С, чем соки или протертые абрикосы. Замечательны домашние настойки из абрикосов.

Венская кухня славится кнедлями с абрикосами и тортом с абрикосовым джемом. Абрикосовый мармелад используется кондитерами для обмазывания тортов перед нанесением шоколадной глазури (абрикотин).



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Напиток из абрикосоввремя приготовления
40–50 мин6–8
порций

200 г абрикосов, 120 г сахара, 1,5 л воды, по вкусу гвоздика (2–3 шт.) и корица.

Плоды промыть, обсушить, вынуть косточки, залить горячей водой, можно по вкусу добавить приправы, под крышкой довести до кипения, минутку проварить. Процедить, отвар подсластить по вкусу, остудить под крышкой. Подавать напиток сильно охлажденным, лучше со льдом.

**Коктейль
молочно-абрикосовый**время приготовления
20–30 мин4–5
порций

2 стакана абрикосового компота, 2 стакана холодного молока или кефира, 50 г сахара, 70 мл лимонного сока.

Фрукты извлечь из компота, вынуть косточки, абрикосы поместить в блендер, залить молоком так, чтобы оно покрывало плоды, взбить. Процедить через сито, добавить в жидкость сахар, лимонный сок и остальное молоко, хорошо взбить в блендере, подавать коктейль охлажденным.

Абрикосовое печеньевремя приготовления
20 мин

1 пачка круглого песочного или бисквитного печенья, абрикосы (свежие плоды или из компота), 2 белка, 100 г сахарной пудры.

Белки взбить с сахарной пудрой в плотную пену. На каждое печенье положить по половинке абрикоса, сверху добавить пену, поставить в слегка нагретую духовку, запекать, пока пена слегка не подрумянится.

Соус абрикосовый

60 г сушеных абрикосов или 100–150 г абрикосового мармелада, 10 г картофельной муки, 125 мл сливок, сахар.

Сушеные абрикосы ополоснуть, на несколько часов замочить в воде. В той же воде сварить. Протереть, смешать с картофельной мукой, добавить по вкусу сахар и сливки, заварить (вместо сахара можно добавить фруктовое вино или приготовить соус без добавления сахара).

Шарлотка с абрикосамивремя приготовления
90 мин

ТЕСТО: 250 г муки, 100 маргарина, 80 г сахарной пудры, 2 желтка.

НАЧИНКА: 1 кг абрикосов, 200 г сахара, 1 рюмка рома или ромовая эссенция, 2 белка, сахарная пудра.

Муку просеять, маргарин порубить ножом с мукой, добавить растертые с сахаром белки, быстро замесить тесто, скатать в шар, поставить на 30 мин в холодное место. Затем раскатать, разделить на две неравные части. Большую часть выложить на противень или форму для торта, сделав бортики высотой 2 см, и поставить в горячую духовку, чтобы корж слегка подрумянился. Абрикосы промыть, извлечь косточки, нарезать и разварить с добавлением небольшого количества воды, протереть через сито, добавить сахар, варить пюре при постоянном помешивании на медленном огне до густоты джема. Белки взбить в плотную пену, соединить с абрикосами, добавить ром и нанести массу на подрумяненный корж. Накрыть второй частью раскатанного теста, наколоть вилкой и выпекать около 30 мин, в не очень горячей духовке. Готовое изделие нарезать квадратами и посыпать сахарной пудрой.

Рис с абрикосамивремя приготовления
20–30 мин4–5
порций

1 стакан молока, 1 кг абрикосов, 1 стакан риса, 120 г сахара, 1 палочка ванили (можно ванильный сахар или ванильную эссенцию), щепотка соли, 300 г сахара, 100 г сливочного масла, 4 желтка, 2 ст. л. сливок, 3 ст. л. рома, $\frac{3}{4}$ стакана воды.

Рис промыть, отварить в кипящей воде в течение 3 мин, откинуть, вскипятить молоко с ванилью и щепоткой соли, засыпать в молоко рис и варить около 20 мин на медленном огне. Приготовить сироп из сахара и воды. Из абрикосов вынуть косточки, отварить плоды в сиропе, сироп слить. Желтки смешать со сливками и ромом, постепенно добавлять к рису. Из готового риса на блюде выложить кольцо, середину заполнить абрикосами. Подавать блюдо горячим или холодным.

Блинчики с абрикосамивремя приготовления
40 мин

150 г муки, соль, 2 яйца, 250 мл минеральной газированной воды, 350 г абрикосов из банки, ваниль, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. картофельной муки, 150 г творога, 100 г йогурта, 2 ст. л. растительного масла, несколько листков мяты для украшения, $\frac{1}{2}$ стакана воды.

Муку смешать со щепоткой соли, добавить желтки, минеральную воду, замесить тесто, оставить на 30 мин. Абрикосы вынуть из жидкости, обсушить,

нарезать на части. Приготовить абрикосовый сироп: жидкость из банки смешать с $\frac{1}{2}$ стакана воды, добавить ваниль, сахар и проварить. Картофельную муку развести в небольшом количестве воды, долить в сироп, перемешать, быстро заварить. Положить абрикосы в соус, остудить. Творог перемешать с йогуртом. Добавить взбитые в пену белки, аккуратно перемешать. Испечь блины на растительном масле. Свернуть блинчики с творогом, полить абрикосовым соусом.

Рулет из индейки с абрикосами

время приготовления
80 мин



1 крупная грудка индейки, 500 г нежирной свинины (лучше всего окорок), 150 г сушеных абрикосов, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. нарезанной зелени петрушки, неострая паприка, соль, перец.

Мясо индейки отбить тонко, но без разрывов, натереть паприкой, посолить, поперчить. Свинину вместе с кусочками индейки, отделившимися при отбивании, пропустить через мясорубку, приправить по вкусу, посолить, поперчить, перемешать со сливочным маслом, нарезанными полосками абрикосами, зеленью петрушки. Фарш разложить на отбитое мясо индейки, свернуть рулет, связать ниткой. Положить рулет в смазанную жиром форму, добавить немного воды, сбрызнуть растительным маслом, поместить в духовку, нагретую до 220 °С. Во время запекания аккуратно переворачивать, чтобы рулет запекал равномерно. Подавать рулет горячим с рисом или отварным картофелем и цукорием. Рулет можно есть и холодным.

Шницель из индейки с абрикосами

время приготовления
30 мин



8 порций



200 г длиннозернового риса, 8 шницелей из индейки, 400 г абрикосов, 4 копченых колбаски, 2 ст. л. сливочного масла, 0,5 л бульона, соль, перец, 40 г абрикосового варенья, 2 ст. л. обжаренной на жире муки, зелень петрушки, мята для украшения.

Рис сварить в 0,5 л подсоленной воды, мясо промыть, просушить салфеткой. Абрикосы ополоснуть, разрезать пополам, вынуть косточки. Колбаски нарезать кружками. Растительное масло разогреть, обжарить мясо на сильном огне по 3 мин с каждой стороны. Приправить солью и перцем. Снять со сковороды. На этом же жире обжарить при помешивании в течение 2 мин колбаски и абрикосы, затем выложить на тарелку. В ту же сковороду вылить бульон. Добавить варенье, перемешать, проварить, добавить обжаренную муку, заварить. Добавить колбаски, абрикосы и нарезанную зелень петрушки. Выложить с мясом на тарелку, украсить мятой.

Творожный пирог с абрикосами

время приготовления
70–90 мин



ТЕСТО: 2½ стакана муки, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, пачка маргарина, 3 ст. л. сахара, 4 желтка.

ТВОРОЖНАЯ МАССА: 3 упаковки гомогенизированного ванильного сырка, 4 упаковки абрикосового желе в порошке, банка абрикосов.

Из муки, маргарина, разрыхлителя, сахара и желтков замесить песочное тесто, скатать в шар. Завернуть в фольгу и поставить на 1 час в холодильник. Затем раскатать, выложить тесто в форму для торта. Запекать 30 мин при температуре 180 °С. В двух емкостях по отдельности развести по 2 упаковки желе в половине количества воды, указанного на упаковке. Одну порцию желе охладить, перемешать с творожной массой, выложить на остывший корж и оставить застывать. Затем декоративно выложить сверху абрикосы. Все залить второй порцией загустевшего желе.

Легкая абрикосовая настойка

1 кг абрикосов, 300 г сахара, 1 л спирта, 200 мл негазированной минеральной воды.

Абрикосы промыть, вынуть косточки, плоды ошпарить большим количеством кипятка. Нарезать абрикосы небольшими кусочками, положить в 5-литровую банку и залить 750 мл спирта. Банку поставить в теплое место на 8 недель, раз в несколько дней банку встряхивать, чтобы абрикосы лучше настаивались. Вскипятить негазированную минеральную воду, добавить сахар (не перемешивать), подождать, чтобы сахар растворился. Остывший до комнатной температуры сироп смешать с оставшимися 250 мл спирта. Залить в банку с настойкой. Профильтровать через сито, выложенное несколькими слоями марли, разлить по банкам или бутылкам, герметично закупорить. Поставить в темное, холодное место на 5 месяцев.

Авокадо

(семейство Ягодковые)



Авокадо называют также аллигаторовой грушей. Родина этого растения — тропические леса Мексики и Центральной Америки. В настоящее время культивируется в США, Мексике, на Кубе и в Южной Африке. Плодом является крупная костянка грушевидной, яйцеобразной или сферической формы; желтая мякоть имеет нежный, приятный вкус и аромат ореха.