

Экзотические фрукты: что стоит попробовать хотя бы раз в жизни.

Сейчас на прилавках круглогодично можно встретить самые необычные плоды, а киви и бананами уже никого не удивишь. Хотя ассортимент, конечно, несравним с регионами произрастания этих фруктов, но и у нас есть отличная возможность открыть для себя что-то новое и необычное. Только важно помнить, что все хорошо в разумных пределах.

Перед тем как использовать в еду незнакомые экзотические ягоды и фрукты, необходимо прочитать информацию о них, ознакомиться с рекомендациями по употреблению и, при необходимости, приготовлению.

Если фрукт незнакомый, лучше начинать пробовать его в малых дозах во избежание аллергических реакций.

Плоды должны быть в меру спелые, плотные, без повреждений, трещин или плесени, и, конечно, хорошо вымытые.

Следует помнить, что перед транспортировкой экзотические фрукты обрабатываются неорганическими химическими веществами для защиты от вредителей.

Маленьким детям экзотические фрукты лучше не давать, кормящим и беременным женщинам также надо относиться к подобным новинкам в еде внимательно.

Папайя



Для еды обычно используется мякоть папайи, а кожура и косточки удаляются.

Чем полезна папайя?

Спелые плоды легко усваиваются и содержат мало углеводов и жиров, по причине чего считаются диетическими. Помимо большого количества белков и клетчатки, в папайе содержатся органические кислоты, микро- и макроэлементы (в том числе калий, кальций, железо, цинк, магний, медь), витамины С, А, Е и группы В, а также папаин (улучшает пищеварение), лютеин, зеаксантин, ликопин и каротины.

Недозревшие плоды содержат много карпаина (вещество, которое в больших дозах может быть опасно для здоровья), поэтому незрелый фрукт лучше термически обрабатывать.

Чтобы отличить незрелую папайю, следует обратить внимание на сок: если он белый, а не прозрачный, фрукт не стоит употреблять в пищу.

Из-за легкого слабительного действия папайю рекомендуется есть в ограниченных количествах.

Как лучше есть папайю?

Для еды папайя обычно используется в свежем виде как отдельный фрукт или в составе фруктовых и овощных салатов, смузи, коктейлей, гранолы, мороженого или сорбета.

С папайей готовят пироги, пудинги, варенье и цукаты.

Папайю можно хранить при комнатной температуре или в холодильнике в течение 3 –7 дней

Маракуйя



В пищу используют мякоть фрукта вместе с семечками. Шкурка маракуйи несъедобна.

Чем полезна маракуйя?

Маракуйя богата растворимой и нерастворимой клетчаткой, в ней содержатся витамины А, С, Е, К, группы В, а также белок растительного происхождения, минералы, органические кислоты, золы, моносахариды, жирные ненасыщенные кислоты, бета-каротин, аминокислоты.

Аллергия на маракуйю встречается редко. Однако к плоду аккуратно стоит относиться людям с диабетом.

Как лучше есть маракуйю?

Маракуйю обычно едят в свежем виде, из них можно приготовить сок, смузи, коктейли, лимонад, салат, начинку для выпечки, желе, муссы, мармелад, десерты. При комнатной температуре зрелый плод хранится 1-2 дня, недозрелый – до недели. В холодильнике неразрезанная маракуйя сохраняется около недели.

Кумкват



Плод можно есть целиком, не очищая кожуру, так как мякоть кислая, кожура сладкая с незначительной горчинкой.

Чем полезен кумкват для организма?

Кумкват богат клетчаткой, витаминами С, А, Е, группы В, и минералами, микроэлементами (включая цинк и селен). В нем содержится много мощных антиоксидантов. Кумкват также содержит небольшое количество жирных кислот омега-6, в основном в форме линоленовой кислоты.

Благодаря низкому содержанию сахара и большому количеству клетчатки у кумкватов низкий гликемический индекс.

Эфирное масло из кожуры кумквата обладает антимикробным действием.

Кому нельзя кумкват?

Кумкват – достаточно аллергенный продукт. Также осторожность следует проявить тем, кто принимает антибиотики, спазмолитики, антигистаминные и противоаритмические средства, препараты для снижения давления и людям с гастритом, язвой желудка или двенадцатиперстной кишки, панкреатитом и болезнями почек.

Как правильно есть кумкват?

В кулинарии плод используют как оригинальную добавку к салатам, маринадам или для запекания мяса и рыбы. Из кумквата можно приготовить десерты, выпечку, приправы, соусы, джемы, маринады, желе и мармелад. Кумкваты – популярное сырье и для цукатов.

При комнатной температуре кумкват хранится несколько дней, в холодильнике – до 2 недель.

Питайя (питахайя) или драгонфрут



В еду потребляют мякоть плода, очищая от несъедобной кожуры.

Чем полезна питайя?

В питахайте нет жира, но много клетчатки. В ней содержатся антиоксиданты и флавоноиды, витамины С, В1, В2, В3, РР, Е, а также зола, кальций, железо, фосфор; бета-каротин, калий и пребиотики (способствуют

росту полезных бактерий в кишечнике).

Кому противопоказана питахайя?

Фрукт способен спровоцировать аллергию, а из-за высокого содержания клетчатки – газообразование и вздутие живота.

Как есть питахайю?

Из этого экзотического фрукта получаются вкусные напитки, он используется для украшения десертов, приготовления желе, фруктовых салатов или обжарки на гриле.

Питайя хорошо сочетается с йогуртом, мороженым, рыбой, листовой зеленью и другими экзотическими фруктами. Хранится в холодильнике не более недели.

Физалис



Ягоды физалиса можно есть как сырыми, так и после термической обработки.

Чем полезен физалис?

Ягоды содержат мало сахаров и имеют низкую калорийность. Плод богат витаминами А, С, группы В, цинком, железом, кальцием, магнием, эфирными маслами, белком, пищевыми волокнами, ликопином и пектином, флавоноидами, органическими кислотами (винной, яблочной, лимонной), фитонцидами.

Как есть физалис безопасно?

Незрелый физалис может быть ядовит, а также вызывать расстройство пищеварения. Лучше есть полностью созревшую ягоду и не употреблять в пищу, если на ней есть зеленые прожилки.

Из плодов готовят десерты или украшения к ним, соусы и приправы ко вторым блюдам, консервируют и маринуют. Физалис подходит для салатов и смузи, из него делают мармелад, варенье, пастилу, конфеты, напитки или цукаты. Плоды можно засушивать или засахаривать. Ягоды добавляются в холодные закуски и запекаются на гриле.

В холодильнике плоды сохраняют свой внешний вид и вкус в течение нескольких недель. Физалис можно замораживать.

Личи



В пищу используется только мякоть ягоды, а кожура личи и косточка для таких целей непригодны.

Чем полезны плоды личи?

Ягоды богаты пищевыми волокнами и сложными углеводами. Они содержат большое количество витаминов (С, Е, К, группы В, РР, Н), а также минеральные вещества: кальций, железо, магний, калий, фосфор, цинк, натрий, йод и другие. Они низкокалорийны и не содержат жира.

Чем опасен фрукт личи?

Личи может вызывать аллергию, а в больших количествах – диарею. Не стоит увлекаться этими плодами и людям с сахарным диабетом.

Как правильно есть ягоды личи?

В пищу личи используют в основном в свежем виде, однако встречаются и консервированные. Из мякоти готовят десерты, желе, мороженое, коктейли, смузи, вино и соусы. Личи добавляются в салаты, супы и муссы.

В холодильнике неочищенные свежие плоды личи могут храниться максимум месяц, а при комнатной температуре – несколько дней.

Гуава



Плод можно употреблять в еду вместе с косточками и кожурой.

Чем полезна гуава?

В гуаве содержатся жирные кислоты (ненасыщенного и насыщенного типа), комплекс микро- и макроэлементов, клетчатка, пантотеновая и аскорбиновая кислоты, витамины E, PP, A и группы B.

Кому нельзя есть гуаву?

Фрукт может вызвать аллергию, также он не рекомендуется при проблемах с почками и людям с сахарным диабетом.

Как правильно есть гуаву?

Из гуавы готовят закуски, салаты, пюре, мороженое, джемы и желе, а также сироп и варенье. Мякоть фрукта входит в состав рецептов алкогольных и безалкогольных коктейлей, соков. Гуава добавляется в кондитерские изделия, что придает им особый сладковатый вкус и насыщенный аромат.

Целый плод может храниться около месяца при температуре от 8 до 9°C, при комнатной температуре – до недели. Гуаву можно замораживать.

Информацию подготовил помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.