

ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ – ОРЕХИ



АРАХИС

ОПИСАНИЕ: На самом деле арахис не орех, а семя травянистого растения семейства бобовых. Плоды - вздутые, овальные, 2-4-семянные бобы, с паутинистым рисунком, созревая, наклоняются к земле и зарываются в неё, где и дозревают. Окраска семян арахиса тёмно-красная или светло-розовая, пигмент который придает кожеце такой цвет защищает от насекомых.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: В настоящее время наибольшие площади под арахис отведены в Индии, Китае, Бирме, Индонезии, странах Африки, США. Арахис также выращивают в Средней Азии, Закавказье, на Украине и в Краснодарском крае.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: в орешках содержатся весьма полезные вещества: витамины группы В, витамин Е, противосклеротические жирные кислоты, крайне необходимые пожилым людям. Не стоит увлекаться арахисовыми орешками еще и тем, кто страдает заболеваниями желудка или кишечника: большое количество клетчатки может раздражать слизистую, усиливать газообразование.

КУЛИНАРИЯ: Арахис употребляют в пищу как самостоятельное блюдо, а также его добавляют в многочисленные кондитерские изделия. Из арахиса извлекают очень ценное масло с приятным вкусом и ароматом, которое применяют, в частности, при изготовлении шоколада. Арахисовое масло используется как заправка для различных салатов и для приготовления многих других блюд. Орешки очень и очень калорийные.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Арахис – это не орех, как думают многие, а масличная культура, однолетнее невысокое травянистое влаголюбивое и теплолюбивое растение семейства бобовых.

Из белка арахиса изготавливают лучшую растительную шерсть - ардил, а также используют его при производстве пластмасс, клея и многих других продуктов.

В Китае арахис служит сырьем для приготовления более чем 300 видов пищевой продукции.



**ГРЕЦКИЙ
ОРЕХ**

ОПИСАНИЕ: Дерево высотой до 25 м, с толщиной ствола достигающей 3 м в диаметре. Крона его мощная, раскидистая. Листья очень крупные. Плоды крупные шарообразные, разной величины, имеют толстую кожисто-волокнистую кожуру и крепкую косточку; при наступлении зрелости кожура плода, высыхая, лопается на 2 части и сама собой отделяется, косточка сама собой не раскрывается. Цветет в апреле-мае, одновременно с распусканием листьев. Плоды созревают в сентябре-октябре.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: В настоящее время в диком виде грецкий орех произрастает в Малой Азии, на Балканском полуострове, в Иране, Китае, Афганистане, западной части Гималаев и Тибета, в Средней Азии, Закавказье. Грецкий орех выращивается на севере Украины, в Подмосковье и даже в Прибалтике.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Лекарственным сырьем служат листья, цветки, зеленые и зрелые орехи, семена ореха, масло из семян, твердая скорлупа и тонкие перегородки между частями ореха. Листья обладают ранозаживляющим, антимикробным и противовоспалительным свойствами. Витамины группы В способствуют разложению в организме человека пировиноградной кислоты, которая накапливается в мышцах и вызывает усталость. Поэтому издавна ценятся на Кавказе грузинские чурчхелы — колбаски, представляющие собой уваренные в виноградном соке ореховые ядра.

КУЛИНАРИЯ: Орех используют для приготовления варенья, салатов, соусов к мясу птицы, в качестве приправ, а также для приготовления сладостей.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: На островах на западе Шотландии существует разновидность грецкого ореха белого цвета. Детям дают носить ожерелья из таких орехов: считается, что когда ребенку угрожает опасность порчи, орехи темнеют.



ЖЕЛУДЬ

ОПИСАНИЕ: Желуди являются плодами дубов. Дуб растёт медленно, сначала (до 80 лет) — сильнее в высоту, позднее — в толщину.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Распространен в Европейской части России, на Кавказе и почти по всей Западной Европе.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Орехи богаты белками, углеводами, сахарами, танинами, жирными маслами, дубильными веществами и особенно крахмалом. Кроме этого, они содержат очень активное вещество кверцетин, которое обладает многими целебными свойствами: оно отлично снимает отеки, воспаления и спазмы, имеет диуретическое и антиоксидантное воздействие. Но такие целебные желуди растут только на тех дубах, которым исполнилось уже 50 лет. Желуди считаются отменным бактерицидным, противоопухолевым и обволакивающим средством. Их часто применяют при зубной боли и проблемах с деснами, для остановки кровотечения. Желуди рекомендуют и для лечения болезней мочеполовой системы. Настойку из желудей принимают те, кого беспокоит гипертония, остеохондроз, болезни суставов, а желудевый кофе поможет побороть астму, бронхит и кашель.

КУЛИНАРИЯ: Было время, когда желуди буквально спасали людей от голода. Ведь из муки дубовых плодов можно приготовить суп или каши, испечь хлеб, оладьи или лепешки.

Еще один забытый продукт из этого плода - желудевый кофе. Его можно было увидеть на полках магазинов еще в советское время. В отличие от классического натурального, кофе из желудя считалось полезным для многих людей с определенными заболеваниями, так как оно не содержит кофеина и богато ценными веществами, особенно крахмалом.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Сырые плоды опасны для здоровья, поскольку содержат токсичное вещество кверцетин. Но при вымачивании и нагревании яд разрушается, и желуди становятся безвредными.



КАШТАН

ОПИСАНИЕ: Каштан – многолетнее дерево, высотой до 30 м. Плод каштана – колючая коробочка, содержащая одно крупное блестящее коричневое семя с рубцом на основании. Цветет в мае-июне. Плоды созревают в августе – сентябре.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Практически в любой местности есть каштановые деревья. Каштан – это декоративное дерево, его можно увидеть не только в парке, но и в садах, возле домов, аллей и прочих сооружений.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Каштан очень питателен и «энергетичен». Его употребление в пищу позволит избежать перекусов в течение дня. Каштан богат калием, магнием, серой и железом, он содержит витамины B1, B2 и C.

Лекарственным сырьем служат кора и плоды, реже – листья, цветы. Экстракт каштана и препараты, приготовленные из него, повышают тонус венозных сосудов, ускоряют кровоток, что препятствует образованию и нарастанию явлений тромбоза. Кроме того, эти препараты уменьшают проницаемость капилляров, улучшают микроциркуляцию, обладают выраженными противовоспалительными свойствами.

КУЛИНАРИЯ: Каштаны используются в кулинарии Средиземноморья очень широко: для приготовления хлебобулочных и кондитерских изделий (мука и плоды), джемов, муссов, суфле, пюре, блинчиков, супов, в салаты, кремы, в начинки к пирогам из мяса, для фарширования птицы или в качестве гарниров к субпродуктам. Есть очень знаменитые блюда, настоящие шедевры: *marroon glacés* (засахаренные каштаны) и «пьяные» каштаны.

Каштаны можно просто сварить, после чего очистить и есть. Каштаны можно купить в свежемороженом очищенном или маринованном виде.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Каштаны трудно чистить. Окуните их в кастрюлю с кипящей водой на 2-4 минуты. Теплыми, они очистятся значительно легче. Другой способ — сразу после опускания ненадолго в кипяток поместить под холодную воду.

ОПИСАНИЕ: Кедровый орех представляет собой общее название семян нескольких видов растений из рода сосна, семена которых являются съедобными. Сосна - вечнозеленое дерево, достигающее в высоту 35-44 м.

С научной точки зрения кедровые орехи орехами не являются, однако данное название закрепилось за ними именно в кулинарии. Добывают их при помощи колотов (деревянных молотов больших размеров), а вот извлекают с использованием специального приспособления под названием шишкодробилка.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Кедр растет в Западной, Средней и Восточной Сибири.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Кедровый орех не только вкусен, но и исключительно полезен для человека. Кедровые орешки - ценные носители жирорасщепляющих витаминов Г, Е, или токоферола. В переводе с греческого «токоферол» означает «несу потомство». В случае недостатка в организме витамина Е нарушается жировой баланс, Витамин Е



**КЕДРОВЫЙ
ОРЕХ**

отвечает за образование молока у кормящих матерей. Предрасположенность тех или иных людей к атеросклерозу объясняется также Е-витаминной недостаточностью. В кедровых орешках содержится комплекс витаминов В - они нормализуют деятельность нервной системы, благотворно влияют на рост и развитие организма человека, улучшают состав крови. Орех богат железом, йодом.

КУЛИНАРИЯ: Кедровое масло чаще всего используют при мариновании мяса и рыбы. Кроме этого его добавляют в блюда, готовящиеся на гриле, в десерты, сдобное тесто, супы, салаты, горячие и холодные закуски, каши, а также овощные блюда. По питательным качествам кедровое масло превосходит подсолнечное, сливочное и не уступает прованскому.

Кедровый жмых используют для приготовления тортов, каш, овощных салатов, десертов, меда, мороженого, мюсли, а также творога. Сами орешки включают в состав блюд из птицы, соусов, пирогов, а также тортов.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Молодые волки во время смены молочных зубов с удовольствием поедают кедровые орешки.



КЕШЬЮ

ОПИСАНИЕ: Кешью – растение фальсификатор. У него орех – вовсе не орех, да и плод или фрукт, в самом деле, таковым не является. «Орех» – ничто иное, как настоящий плод дерева кешью, костянка с семенем внутри. А желтый, ярко-оранжевый или слегка красноватый, мясистый и очень сочный кисловато-сладкий псевдоплод, похожий по форме на сладкую перчинку – всего лишь разросшаяся до неузнаваемости плодоножка, предназначение которой всего лишь в том, чтобы держать истинный плод – «орех» на ветке.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Всем без исключения известна та часть дерева кешью, которую принято называть орехом, а о сочных плодах кешью знают в основном Вьетнама, Индии, Индонезии, Нигерии и стран Латинской Америки.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Довольно вкусный и очень полезный плод нашел применение не только в кулинарии, но и в медицине и косметологии. По содержанию важных для человеческого организма веществ это просто волшебный плод: он богат белками и фруктозой, витаминами группы В, витаминами А, К и Е, железом, цинком кальцием и фосфором. Благодаря своему составу кешью полезен тем, кто страдает псориазом, анемией, высоким уровнем холестерина, нарушениями иммунной, сердечнососудистой системы или обмена веществ.

КУЛИНАРИЯ: Пока он не созрел, его используют для приготовления салатов и многочисленных национальных блюд. Когда же плод наливается соком, становится мягким, ярким, слегка вяжущим на вкус из него делают желе, джемы, соки, компоты, соусы и приправы.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Почему в отличие от других орехов, кешью никогда не продают в скорлупе? Все потому, что между скорлупой и оболочкой, за которой скрывается орех, содержится очень едкое вещество - кардол, которое при контакте с кожей вызывает серьезные проблемы - кожа покрывается чрезвычайно болезненными ожогами-волдырями. Поэтому прежде чем поступить в продажу, орехи очень осторожно извлекаются из скорлупы и оболочки, после чего, проходят специальную термическую обработку до полного испарения масла (даже небольшое количество масла может вызвать отравление). Это настолько ответственный и опасный процесс, что даже среди опытных «раздельщиков» орехов часты случаи ожогов этим веществом, ведь разделка орехов производится только вручную. Но даже этому ядовитому веществу люди сумели найти применение, его используют в промышленности и медицине.



КОКОС

ОПИСАНИЕ: Кокосовый орех - плод кокосовой пальмы (кокосовая пальма достигает 40 м в высоту), весит от 1,5 до 2,5 кг. Орех покрыт твердой, снаружи волокнистой оболочкой. В полости ореха находится пригодная для питья жидкость - кокосовое молоко, а на внутренних стенках располагается толстый слой белой мякоти. У незрелого ореха молока нет, а вместо него присутствует кисловато-сладкая жидкость (кокосовая вода), которая хорошо утоляет жажду.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Пальмы охотно растут в непосредственной близости от морской воды, однако и вовсе в ней не нуждаются.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Масло и молоко кокоса обладают прекрасным очищающим эффектом, а жиры, которые содержатся в них, восстанавливают деятельность многих органов и систем в организме. Если мякоть кокосового ореха употреблять регулярно, укрепится иммунитет, а сам человек станет в меньшей мере восприимчив к вирусным и к грибковым инфекциям. Кокосовая стружка первоклассно освобождает кишечник от токсинов и шлаков, благодаря волокнам, содержащимся в ней. Кокосовое масло содержит много жирных кислот, но оно отличается от других высоким содержанием лауриновой кислоты, которая убивает многие вирусы (корь, герпес, грипп и т.п.),

благодаря своим антимикробным и антибактериальным свойствам. Кокосовое масло питает и укрепляет и волосы, улучшает их общее состояние и внешний вид. Вдобавок оно смягчает и увлажняет кожу и разглаживает морщины.

КУЛИНАРИЯ: Кокосовое молоко очень полезное и вкусное. Оно имеет приятный запах и сладкий вкус. Мякоть кокосового ореха можно есть в сыром виде без особого приготовления: ее просто следует натереть на терке.

В кулинарии многих стран орех кокоса применяется практически без остатка: с молоком кокоса готовят не только сладкие блюда, десерты и напитки, но и соусы, супы, производные ореха добавляют в салаты, каши, закуски, выпечку и пудинги, с ними готовят мясо, рыбу и морепродукты, фруктовые и овощные блюда.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Научное название рода *Cocos* исходит от португальского слова *Soso*, которое означает «обезьяна». Оно было дано из-за пятен на орехе, делающими его похожим на мордочку обезьяны. Название кокоса с санскрита переводится как "дерево, которое способно обеспечить всем необходимым для жизни". А с малайского языка в переводе означат "дерево тысячи применений". На Филиппинах же кокос называют деревом жизни.



МИНДАЛЬ

ОПИСАНИЕ: Миндаль - кустарник или небольшое дерево (4-6 м высотой). По величине и форме миндаль похож на абрикосовую косточку. Цветёт в марте-апреле, местами даже в феврале, плоды созревают в июне-июле. Миндаль вовсе не орех, он относится к семейству сливовых. А называют его орех, так как все самые хорошие вкусовые качества в миндале ушли в косточку, а не остались в мякоти. Существует два вида миндаля: горький и сладкий. Горький миндаль часто относят к виду «несъедобных» продуктов.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: В настоящее время самые большие насаждения миндаля находятся в области Средиземноморья, в Китае, США, Средней Азии, Западном Тянь-Шане, Крыму и на Кавказе.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Из семян миндаля получают масло. Миндальное масло используют в пищевой, парфюмерной, фармацевтической промышленности. Оно служит растворителем камфоры для инъекций, основой для лечебных и косметических мазей (смягчает кожу и оказывает противовоспалительное действие), его назначают внутрь, особенно детям, как слабительное, а в виде эмульсий — как обволакивающее и смягчительное. Ядра сладкого миндаля применяли в народной медицине при анемии, сахарном диабете, бронхиальной астме, бессоннице, мигрени, как противокашлевое, при судорогах; миндальное масло употребляли внутрь как успокаивающее при болезнях сердца, как противовоспалительное при пневмонии и болезнях горла, при метеоризме, как средство, повышающее аппетит; наружно — от пролежней.

КУЛИНАРИЯ: Семена миндаля сладкого используют в пищу свежими, поджаренными, подсоленными, а также в качестве пряности при приготовлении различных изделий из теста, сладостей, шоколада, придавая им тонкий вкус. Жареный солёный миндаль хорошо дополняет напитки. Скорлупу миндальных косточек употребляют для ароматизации и улучшения цвета коньяков, ликёров, вин, из неё делают активированный уголь. Также из миндаля готовят растительный молочный напиток орчатку. Особое место занимает миндаль в китайской и индонезийской кухне - орехи, миндаль и цитрусы добавляются к большому числу блюд, в особенности к рису, жареной птице, различным видам мяса.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Горький миндаль может быть смертелен для человека - для наступления смерти человеку нужно не более 50 «горьких» орешков.

Люди, которые соблюдают диеты, избегают вкуса миндаля, так как он способен вызвать большой аппетит.



ФИСТАШКА

ОПИСАНИЕ: Многоствольное дерево, нередко кустарник (высотой 5-7, иногда 10 м). Цветёт в марте-мае. Плодоносит в июле-сентябре: когда плод зреет, его оболочка частично открывается, при этом происходит щелчок. У некоторых разновидностей фисташки плоды сами не растрескиваются, и это делают искусственно, механически.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Фисташковые деревья сегодня выращивают в Иране, Греции, Испании, Италии, США, в Турции и других странах Средиземноморья, в Азии и Австралии, а также в Северо-Западной Африке. Фисташковые деревья растут также на Кавказе и в Крыму. Сегодня примерно половину мирового количества фисташек на рынок поставляет Турция. Заросли дикорастущей фисташки сохранились в Таджикистане, Узбекистане, Туркмении и Киргизии.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: На Востоке фисташки называют «деревом жизни». Фисташки – богатый источник важных для организма человека микроэлементов. В них содержатся медь, марганец, фосфор, калий и магний в легко усваиваемых организмом человека формах. Семена фисташки обладают хорошим общеукрепляющим действием, их рекомендуют использовать после тяжелых заболеваний, при значительной физической и

умственной нагрузке. В народной медицине семена применяли как болеутоляющее при печеночных и желудочных коликах, при анемии, как противорвотное, противокашлевое и противотуберкулезное средство, как средство, улучшающее деятельность сердца. Фисташки – единственный продукт, не вызывающий прибавку в весе. Мало того, согласно исследованиям ученых, одна горсть фисташек в день способна снизить уровень холестерина в крови, а так же понизить давление. Еще один важный факт. Ежедневное употребление фисташек может снизить риск развития рака легких и других видов злокачественных опухолей.

КУЛИНАРИЯ: Используются в пищу как лакомство в свежем, засоленном и поджаренном виде, а также для кондитерских изделий. Фисташковое масло приятно на вкус, идет в пищу, но быстро прогоркает. Употребляют их также в сыром, подсоленном и поджаренном виде, добавляют при изготовлении колбас, сыров. Очень вкусны изделия из рубленого мяса, в которые добавлено немного измельченных фисташек. Удивительно приятный вкус фисташки придают творогу.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: В Турции в городе Газиантел ежегодно 25 декабря проходит фестиваль производителей фисташек. На фестивале в павильонах шеф-повара местных ресторанов готовят диковинные блюда с применением фисташек, которыми так же угощают всех желающих.



ФУНДУК

ОПИСАНИЕ: Фундук - плоды кустарника (Лещины крупной - название "лещина" растение получило за сходство формы листа с туловищем рыбы - леща), высотой 4-10 м. Существует более 40 сортов фундука. Цветёт лещина в зависимости от климата в феврале - начале мая. Орехи созревают в сентябре или октябре.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Растет преимущественно в южных странах, на плодородных почвах, хотя к погодным условиям не требователен.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Орехи способствуют профилактике атеросклероза, выработке "хорошего" холестерина и улучшению сердечной деятельности, укреплению кровеносной системы, повышению иммунитета и увеличению жизненных сил организма. Минералы, представленные в фундуке, способствуют укреплению костной системы и зубов. Настой листьев применяется как вкусный мочегонный чай, общеукрепляющее средство при нервных заболеваниях и общей слабости, при лечении воспаления предстательной железы, мочекаменной болезни, анемии, заболеваний лимфатических узлов и печени. Листья также хорошо использовать для лечения кишечных заболеваний, малокровия, авитаминоза и рахита. Кору используют при варикозном расширении вен, трофической язве, геморрое, заболеваниях желудка, кишечника, печени, дизентерии и простудах. Отвар из оберток плодов (плюсок) принимают при заболеваниях желудка, кишечника, печени, малокровии и авитаминозе.

КУЛИНАРИЯ: Ядра фундука имеют сладковатый, как будто слегка копченый вкус и мягкую кремовую текстуру. В кулинарии фундук используют как в сыром, так и в переработанном виде. Его добавляют в салаты и соусы, овощные блюда, используют как приправу к мясу и рыбе, но больше всего его применяют при изготовлении десертов, конфет и выпечки.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Фундук по калорийности превосходит даже шоколад. Для тех, кто не боится поправиться, есть замечательный рецепт блюда из фундука, называется оно «чурчелла». Рецепт этого блюда таков: готовится заливка из сока винограда, сахара и крахмала.

© www.happy-co.ru

Источники, используемые при подготовке материала:

- <http://ru.wikipedia.org>
- <http://www.botanichka.ru>
- <http://best-travnik.ru>
- <http://hnb.com.ua>
- <http://volshebnaya-eda.ru>
- <http://www.original-flowers.ru>
- <http://www.cookingclub.ru>
- <http://malpme.ru>
- <http://novostioede.ru>