

## ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ – ФРУКТЫ ЭКЗОТИЧЕСКИЕ



**АНАНАС**

**ОПИСАНИЕ:** Тропическое травянистое растение с колючими стеблем и листьями. Ананасы растут не на деревьях – они растут на земле!

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Широко распространен в тропиках Южной Америки вплоть до Парагвая и Аргентины. Наиболее обширные ананасовые плантации расположены на Гавайских островах.

**КАК ОЧИСТИТЬ:** Спелый ананас нужно очистить от кожуры и вырезать сердцевину, так как она жесткая и несъедобная. Можно чистить ананас как картофелину, но есть и более цивилизованный способ: сначала обрезать листья, разрезать ананас пополам, половинки разрезать еще пополам – так легче удалить сердцевину, затем удалить кожуру.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Мякоть ананаса содержит богатый состав различных веществ. ананас богат органическими кислотами, из которых можно назвать аскорбиновую и лимонную, провитамином А и витаминами группы В. В мякоти отмечено содержание таких минеральных веществ, как калий, медь, железо, цинк, магний, кальций, йод и марганец. Употребление стакана ананасового сока поможет снять приступы тошноты во время морской болезни или при авиаперелете. Для того чтобы избавиться от отеков и явлений тромбоза рекомендуется каждый день выпивать по стакану ананасового сока или съедать половину его плода. Для устранения мозолей нужно приложить мякоть растения к поврежденному участку кожи и продержать в течение ночи. Утром кожу необходимо распарить горячей водой, после чего следует удалить мозоль. При необходимости такую процедуру можно повторять многократно. Отмечено свойство ананаса влиять на улучшение памяти. Людям, занимающимся умственной работой и имеющим дело с большими объемами информации, рекомендуется пить ананасовый сок не реже двух раз в неделю. С помощью ананаса можно лечить простудные заболевания. В этом поможет витаминный напиток (измельчить в миксере 100 гр свежей мякоти ананаса, добавить 100 мл кваса домашнего приготовления и небольшое количество сока лимона). Прием такого напитка три раза в день гарантирует ослабление симптомов простуды и полное избавление от нее. Употребление кусочка свежего ананаса после обеда поможет расстаться с некоторым количеством лишних килограммов. Ананас успешно используется в косметологии. Для увядающей и сухой кожи лица и рук подойдет следующая маска из мякоти плода. Сок, добываемый из листьев растения, широко используется у народов Индии в качестве глистогонного средства.

**КУЛИНАРИЯ:** чаще употребляют ананас в свежем виде. Мексиканцы делают из кожуры освежающий напиток «тепаче». Можно использовать ананасы при приготовлении мясных блюд, салатов и десертов, а также употреблять в пищу консервированные ананасы.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** В Китае ананас является обязательным атрибутом праздничного стола во время празднования Нового Года по восточному календарю. Существует поверье, что если на столе стоит ананас, то наступающий новый год будет успешным и семью ожидает процветание.

**ОПИСАНИЕ:** Вечнозелёное дерево, высотой 2-10 м. Ветви с длинными, тонкими, острыми колючками длиной до 10 см. Плод - шаро- или грушевидной формы, с толстой трехслойной оболочкой. Мякоть состоит как бы из ряда легко расщепляемых сегментов, внутри которых расположены немногочисленные семена. Имеет приятный кисловатый вкус. Цветёт в марте-апреле. Плоды созревают в ноябре-декабре.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Культивируется почти во всех субтропических областях. Также бергамот выращивается на плантациях в Италии, Аргентине, Бразилии и штате Джорджия (США).

**КАК ОЧИСТИТЬ:** Шкурка без сопротивления очищается от долек бергамота. Мякоть плода бергамота практически не применяется. В этом плоде ценна именно кожура, являющаяся источником эфирного масла.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Эфирное масло, извлечённое из плодов и цветков, используется в парфюмерии, а также в кондитерском производстве - например, для отдушки чаев. Кожица бергамота используется в ароматерапии, для лечения депрессии и улучшения пищеварения. Бергамотовое масло - составная часть многих сортов



**БЕРГАМОТ**

душистой туалетной воды. Раньше применялось в стоматологии для дезинфекции при операциях и от нагноения ран.

**КУЛИНАРИЯ:** В Италии делают мармелад, используя бергамот как основной компонент. В Греции популярно варенье из кожуры бергамота, сваренное с сахаром.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Бергамотовое масло никогда не применяют в неразбавленном виде, даже при точечном нанесении, после нанесения масла на кожу нужно избегать прямых солнечных лучей и ни в коем случае не загорать.



**ПИТАЙЯ  
(ПИТАХАЙЯ, ГЛАЗ  
ДРАКОНА, ФРУКТ  
ДРАКОНА)**

**ОПИСАНИЕ:** Плод вьющихся лианообразных растений семейства Кактусовые. Довольно большие, продолговатые плоды (размером с ладонь) красного, розового или желтого цвета снаружи. Внутри мякоть белого или красного цвета, усеянная мелкими черными косточками. Мякоть очень нежная, сочная, слегка сладкая, с невыраженным вкусом. Плод весит 150-600 гр, отдельные экземпляры достигают 1 кг. Сезон сбора урожая – круглый год.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Распространен в Мексике, Центральной и Южной Америке, в ряде стран Юго-Восточной Азии, таких, как Вьетнам, Таиланд, Филиппины, Шри-Ланка и Малайзия, Япония, Китай, Тайвань, США (Гавайи), Израиль, Северная Австралия.

**КАК ОЧИСТИТЬ:** Фрукт обычно разрезается вертикально на две половинки. После этого можно либо разрезать эти половинки на дольки (подобно тому, как нарезают дыню), или вычерпать мякоть ложкой. Хотя семена питаи богаты ценными липидами, обычно они не перевариваются, если только их не разжевать. Кожица несъедобна, кроме того, она может содержать пестициды.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Фрукт хорошо влияет на работу сердца и органов пищеварения. Употребление питахайи способствует избавлению от желудочных болей. Кроме того, фрукт полезен страдающим диабетом или иным эндокринным заболеванием.

**КУЛИНАРИЯ:** Мякоть употребляется в пищу в сыром виде, имеет сладковатый вкус и низкокалорийна. Рекомендуется есть фрукт слегка охлажденным; не рекомендуется сочетать питаю с блюдами с резким вкусом. Кроме того, можно делать сок или вино, или использовать для придания вкуса в других напитках. Цветы съедобны, их также можно заваривать с чаем. Сок и мякоть добавляют в состав конфет, мороженого, шербетов, йогуртов и различных молочных продуктов, из мякоти варят джем, соусы и желе. В Испании традиционно сок питахайи смешивают с лимонным и лаймовым для приготовления "летних напитков".

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Растение цветет крупными белыми цветками, но только по ночам.



**КАРАМБОЛА  
(СТАРФРУТ,  
ЗВЕЗДА  
ТРОПИКОВ,  
КАМРАК)**

**ОПИСАНИЕ:** Вечнозеленое дерево высотой 5 м с пониклыми ветвями. Листочки мягкие, темно-зеленые, гладкие сверху и покрытые беловатым опушением снизу. Листочки чувствительны к свету и собираются вместе на ночь. Цветки мелкие розовые или пурпурно-красные. Плоды мясистые, хрустящие и сочные, размером от куриного яйца до крупного апельсина. Зрелые плоды янтарно-желтого или золотисто-желтого цвета. По форме они необычны – похожи на ребристый дирижабль. В разрезе по форме представляем из себя звездочку. Имеется две разновидности плодов: кисло-сладкие и сладкие. Вкус одних плодов напоминает вкус сливы, яблок и винограда одновременно, других – крыжовника с запахом сливы. В тропиках больше ценится карамбола с кислыми плодами.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** В диком виде карамбола встречается в лесах Индонезии. Культурные сорта карамболы разводят в Индии, Южном Китае, Индонезии, Вьетнаме, Филиппинах, США (штат Флорида).

**КАК ОЧИСТИТЬ:** Плод со съедобной кожурой, съедается целиком (внутри есть небольшие семечки).

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Превосходно утоляет жажду и снижает артериальное давление, действует как отличное слабительное, повышает защитные силы организма (за счет витамина С), а благодаря магнию выводит из тканей избыток жидкости. Карамбола помогает при головной боли, лихорадке и коликах. Очень полезна при авитаминозе. Сок гораздо эффективнее, чем обычный рассол, снимает похмелье. Кроме того, с его помощью можно отбеливать зубные протезы.

**КУЛИНАРИЯ:** Зеленые плоды карамболы используют как овощ, их солят и маринуют. Зрелые плоды едят в свежем виде, они имеют освежающий вкус. Их подают на десерт. Плоды не нужно чистить, достаточно нарезать ломтиками. Они пригодны также для приготовления фруктовых коктейлей, салатов, соков, повидла, соусов. Сок карамболы утоляет жажду. Плоды, нарезанные кружочками-звездочками — прекрасное дополнение

для различных салатов, десертов, мороженого и т.д. Используют даже кисловатые на вкус цветки карамболы - в Юго-Восточной Азии их добавляют в салаты.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Людям с выраженными сбоями в работе почек потреблять карамболу не рекомендуется.

Соком кислых плодов карамболы, который содержит щавелевую кислоту, удаляют пятна с одежды. Мякотью плодов полируют медные и латунные изделия.



**КИВАНО  
(РОГАТАЯ ДЫНЯ,  
АФРИКАНСКИЙ  
ОГУРЕЦ)**

**ОПИСАНИЕ:** Плоды Кивано растут на лиане. Длина растения достигает 3х м. Плоды Кивано продолговатые, до 12 сантиметров в длину. Цвет бывает желтый, оранжевый и красный в зависимости от степени созревания. Под плотной кожурой мякоть зеленого цвета, по вкусу чем-то напоминает огурец, банан и дыню.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Наиболее широко культивируется в Калифорнии, Центральной Америке, Новой Зеландии, Израиле. Отрицательных температур растения не переносят.

**КАК ОЧИСТИТЬ:** Фрукт не чистится, а разрезается на доли или пополам (как обычная дыня), и затем мякоть съедается (вычерпывается ложечкой).

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Кивано богат такими макроэлементами как калий, магний, фосфор, также в нём содержится кальций и натрий. Из микроэлементов в нём больше всего железа, также есть марганец, медь и цинк. Фрукт является отличным источником полезных веществ в холодное время года. А если учесть его низкую калорийность, то этот фрукт можно смело употреблять для диетического питания. Так как кивано содержит довольно много витамина С и многие витамины из группы В, то он является отличным тонизирующим средством. Кивано рекомендуют употреблять в пищу людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Особенно популярен у любителей этого фрукта йогурт с соком кивано. Полезен он и при болезнях желудочно-кишечного тракта.

Сок этого фрукта отлично помогает при заживлении ожогов и ран.

**КУЛИНАРИЯ:** Фрукт едят сырым, добавляют в различные салаты, а также солят и маринуют совсем как огурцы. Можно добавлять в ягодные варенья и компоты, это придаст привычным сладостям и напиткам необычный вкус и аромат. Также используется во фруктовых и молочных коктейлях и фруктовых напитках. Содержит мало калорий, поэтому часто используется в диетическом питании и в диетах для снижения веса.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Цветёт кивано только утром, к середине дня его цветение прекращается. Кивано можно вырастить даже на балконе или в саду.

**ОПИСАНИЕ:** Плод цитрусового растения. Небольшой экзотический фрукт оранжевого или оранжево-жёлтого цвета, по виду напоминающий миниатюрные овальные апельсины размером от 3 до 5 сантиметров в длину и от 2 до 4 сантиметров в ширину. Плод по вкусу напоминает мандарин с лёгкой кислинкой. Сезон созревания с мая по июнь.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Произрастает на юге Китая, в Юго-Восточной Азии, Японии, на Ближнем Востоке, в Южной Европе (особенно на греческом острове Корфу), на юге США (особенно во Флориде).

**КАК ОЧИСТИТЬ:** Съедобен полностью (кроме косточек), со сладкой кожурой (может вызывать раздражение почек).

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Кумкват не только применяют при лечении ОРЗ и простуды, но и используют для лечения, например, грибковых заболеваний. Это обусловлено высоким содержанием фуракумарина. Подобно иным цитрусовым, кумкват способствует нормализации процессов пищеварения, снимает депрессию, апатию, помогает при нервном перенапряжении. В плодах кумквата много калия и кальция, витаминов А и С. Кумкват употребляют в пищу вместе с кожурой. И это полезно не только ради лучшего вкуса плода, но и потому, что в ней содержится наибольшая часть полезных для организма веществ. Из-за большого количества эфирных масел, употребление кожуры отдельно от мякоти полезно само по себе. Кожуру также раскладывают в различных местах помещений, как антибактериальное средство для борьбы с вирусами, вредными бактериями и микроорганизмами.

**КУЛИНАРИЯ:** Употребляют кумкват в пищу как в свежем (сыром) виде, так и в приготовленном в виде цукатов, варенья, джемов, желе, мармелада и пр. Его используют во фруктовых салатах и для украшения разнообразных горячих и холодных блюд, а также для приготовления соусов.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** У кумквата довольно много названий: кинкан, фортунелла, сказочный мандарин, японский апельсин и др. В старинных китайских сказках часто можно встретить описание красивого дерева с яркими оранжевыми, очень вкусными плодами – это и есть кумкват.



**КУМКВАТ  
(ФОРТУНЕЛЛА,  
КИНКАН)**



**ЛИЧИ  
(КИТАЙСКАЯ  
СЛИВА)**

**ОПИСАНИЕ:** Вечнозеленое дерево, высотой до 30 м (обычно 15 м). Круглый плод красного цвета, до 4 см в диаметре. Имеет в середине одну косточку. Сезон сбора урожая наступает в мае и продолжается до конца июля. В остальное время года его практически невозможно найти.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Один из самых популярных фруктов Юго-Восточной Азии. Произрастает преимущественно в Азии, Америке и Африке. В Австралии их тоже можно встретить, но не в таком большом количестве.

**КАК ОЧИСТИТЬ:** Плод вымыть, снять с плода кожуру, это делается очень легко. Извлечь желеобразную белую мякоть и вынуть из мякоти косточку. Обладает сладким вкусом с небольшим винным оттенком. По вкусу личи напоминает виноград, немного вяжет рот.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Личи богат витаминами группы В, а также С, Е, Н и К, минералами - магнием, кальцием, натрием, калием, серой, фосфором, хлором, железом, марганцем, йодом, медью, фтором и цинком. В связи со значительным содержанием витамина С, а также калия, плод личи рекомендуется употреблять людям, которые страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Жители Китая уже на протяжении длительного времени употребляли этот фрукт для защиты от атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, личи способствует эффективному уменьшению уровня холестерина. Личи очень хорошо тонизирует весь организм. Он способен утолить жажду, регулировать работу желудка и кишечника, избавить от запоров, а также помочь сбросить лишний вес. Часто рекомендуют употребление личи людям, у которых наблюдаются анемии, диабет, гастрит, язвенная болезнь, а также заболевания печени и поджелудочной железы.

**КУЛИНАРИЯ:** Плоды личи используют в пищу в свежем виде, готовят из них различные сладкие блюда (желе, мороженое и др.). Консервированные с сахаром плоды без кожуры и косточек экспортируются во многие страны. Плоды используются даже для производства традиционного китайского вина. Плоды иногда сушат целиком, кожура при этом становится твердой, а внутри свободно перекатывается сухая мякоть с косточкой. Такие сушеные плоды называют орехом личи.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Покупая личи в магазинах, следует обратить внимание на целостность плода, а так же на цвет кожуры. Если она слишком темная, значит плод давным-давно снят с ветки, вкус у такого плода довольно неприятен, может напоминать сбродивший сок.



**МАНГО**

**ОПИСАНИЕ:** Вечнозелёное дерево высотой 10- 45 м, крона дерева достигает радиуса 10 м. Цветы от белого до розового цвета, после раскрытия обладают ароматом, схожим с ароматом лилий. Зрелые фрукты висят на длинных стеблях и весят до 2 кг. Кожура манго тонкая, гладкая, зелёного, жёлтого или красного цвета в зависимости от степени зрелости.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Выращивается во многих странах: в США, Мексике, КНР, в странах Южной и Центральной Америки, на Карибских островах, в тропическом поясе Африки, во многих азиатских странах (Таиланд, Филиппины), а также в Австралии.

**КАК ОЧИСТИТЬ:** Плод покрыт несъедобной кожурой, которая не отделяется от мякоти: ее необходимо срезать тонким слоем с помощью ножа. Внутри плода находится довольно большая, плоская косточка, от которой мякоть так же не отеляется, и ее необходимо отделять от косточки с помощью ножа, или просто объедать.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Содержащиеся в плодах манго витамины С и Е в комплексе с каротином и клетчаткой предотвращают рак. Витамины группы В, витамин С и каротин укрепляют иммунную систему организма и защищают здоровые клетки от окисления в качестве антиоксидантов. Манго снимает нервное напряжение, повышает настроение, помогает преодолевать стрессы, повышает сексуальную активность. Манго обладает жаропонижающим действием, оно повышает тонус и улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Манго рекомендуется употреблять при воспалении десен и полости рта, а также при болях в желудке, при простудах. Листья манго - прекрасный отбеливатель для зубов.

Из косточек манго получают масло, богатое ценными жирными кислотами. Оно препятствует сечению и придает пышность волосам. Из мякоти манго также можно делать пятнадцатиминутную маску для кончиков волос.

**КУЛИНАРИЯ:** В странах, где этот фрукт выращивается, его употребляют в пищу практически на всех стадиях развития. Например, в Индии очень популярно блюдо, представляющее собой кусочки незрелого манго, замаринованные в масле, соли и специях. Правда полезность этого кулинарного изыска сомнительна, уж слишком он маслянистый, кислый и острый.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Выбирать следует плоды с блестящей здоровой кожурой. Спелый и свежий плод манго при прикосновении к нему как бы «отвечает на

приветствие». Однако при этом кожица не должна сильно проминаться под пальцами. Качественные плоды манго не слишком твёрдые, но и не мягкие. Перезрелые плоды лучше не покупать.

Манго нельзя сочетать с алкоголем и есть в больших количествах - оно вызывает расстройство желудка.

У некоторых людей, склонных к аллергическим реакциям: от контакта с манго могут опухнуть губы, а на коже может появиться сыпь.



**МАНГОСТИН**

**ОПИСАНИЕ:** Вечнозелёное дерево высотой до 25 м. Плод круглый, диаметром 3,4-7,5 см, сверху покрыт толстой (до 1 см) бордово-фиолетовой несъедобной, содержащей клейкий красящий латекс, кожурой, под которой находится 4-8 сегментов белой съедобной мякоти с плотно прилегающими к ней семенами.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Родина мангостана - Юго-Восточная Азия. Широко культивируется в Таиланде, Мьянме, Вьетнаме, Камбодже, Малайзии, Индии, на Шри-Ланке, Филиппинах, Антильских островах, в Центральной Америке, Колумбии, тропической Африке.

**КАК ОЧИСТИТЬ:** Круговым движением нужно разрезать мангостин сверху, при этом желательно не затрагивать мякоть. Разрезы можно делать по бокам и снизу плода, после чего аккуратно удалить кожуру.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Мангостин - настоящий источник наиболее важных для человека элементов: витаминов С и Е, рибофлавина, тиамина, азота, кальция, магния, цинка, натрия и калия. Вещества, содержащиеся в мангостине, помогают поддерживать микробиологический баланс организма, защитить иммунную систему, повысить общую приспособляемость организма к внешней среде, обеспечить хорошую умственную деятельность.

**КУЛИНАРИЯ:** Тайцы едят мангостин в сыром виде, а также на «кроватке» из толченого льда. В этом виде мангостин имеет очень освежающий вкус, особенно после горячей и острой пищи. Из мангостина можно делать начинку для пирогов, добавлять этот фрукт в острые и фруктовые салаты, молочные коктейли, готовить из мякоти мангостина суфле, а также соусы карри к рыбе. Легкий, утонченный вкус мангостина прекрасно сочетается с морепродуктами, особенно с кальмарами и креветками.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** В последнее время на мировых рынках появился мангостиновый сок, его рекомендуют пить для поддержания хорошего самочувствия и скорейшего выздоровления после тяжелых болезней и операций.



**ПАПАЙЯ  
(ДЫННОЕ ДЕРЕВО)**

**ОПИСАНИЕ:** Невысокое стройное дерево с тонким, лишённым ветвей стволом высотой 5-10 м. Плоды Папайи имеют цилиндрическую продолговатую форму до 20 см в длину. Созревшие фрукты мягкие и имеют цвет от янтарного до жёлтого. Плоды папайи могут сильно отличаться по форме и размеру. Кожура у спелого плода красно-оранжевого цвета, а мякоть – красноватая, плотная и сладкая на вкус. Обычно папайю собирают для продажи, когда фрукт еще зеленый.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Родиной Папайи является южная Америка, но сейчас она встречается практически во всех тропических странах.

**КАК ОЧИСТИТЬ:** Спелый фрукт должен быть плотным на ощупь, зеленовато-оранжевая кожура должна быть гладкой и слегка мягкой. Если фрукт недостаточно спелый, положите его дозревать в сухое темное место. Очистите папайю от кожуры, очищенный фрукт разрежьте вдоль, удалите семечки из нарезанных колечек фрукта.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Папайя сладка и вкусна, и при этом этот фрукт – отличная низкокалорийная пища для людей, соблюдающих диету. Папайя содержит белки, углеводы, клетчатку, витамины группы В, А, С, D, а так же калий, фосфор, железо, кальций, натрий и фермент альбумин. Это фрукт чрезвычайно полезен для пищеварения, поскольку содержащийся в нем папаин помогает организму извлечь из пищи максимум питательных веществ. Сок папайи иногда используется для лечения укусов насекомых и снятия боли при ожогах. Папайя также активно используется в производстве косметики по всему миру. Из этого фрукта производят отшелушивающие средства для кожи, а сок папайи используется для лечения болезней кожи.

Папайя рекомендуется при язвенной болезни 12ти-перстной кишки, при колитах, бронхиальной астме. Этот фрукт нормализует работу печени, содержание сахар в крови. При помощи папайи очищают кишечник, она придает сил и бодрости организму. Папайя способна нейтрализовать действие излишнего количества кислоты в желудке человека, и поэтому полезна для тех, кто страдает изжогой, грыжей или гастритами. Ее рекомендуют также беременным женщинам. Легко усваиваемая, размятая папайя – идеальная еда для грудничков и отличное тонизирующее средство для растущих детей. Сок папайи очень полезен. В некоторых тропических странах его применяют при лечении позвоночника, желудочных заболеваний и экземы. Но на этом его полезные свойства не заканчиваются: сок папайи является отличным глистогонным средством.

**КУЛИНАРИЯ:** Многие, кто пробовал Папайю, говорят, что это скорее овощ, чем фрукт. Но это потому, что они ели недозрелую Папайю. Незрелую Папайю действительно очень широко используют при приготовлении блюд, из нее делают салаты (острый тайский салат из Папайи - Сом Там), с ней тушат мясо и просто поджаривают. Но зрелая Папайя в сыром виде действительно очень вкусная и сладкая. По фактуре она напоминает плотную дыню, а по вкусу нечто среднее между тыквой и дыней.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** В недозрелых плодах сок папайи ядовит и опасен. Когда же он превращается из белого в водянистый и бесцветный, все его ядовитые свойства теряются.



**ПОМЕЛО  
(ШЕДДОК,  
ПОМПЕЛЬМУС)**

**ОПИСАНИЕ:** Вечнозелёное дерево из рода Цитрус. Плод покрыт толстой кожурой, разделен на крупные дольки, уплотненной жестковатой перегородкой, внутри каждой дольки могут быть семена. Цвет зрелых плодов — от бледно-зелёного до жёлтого, по размеру они крупнее грейпфрута, отличаются от него также более крупными волокнами и очень сладким вкусом. Масса плода может достигать 10 кг, диаметр — 30 см. Кожура обычно толстая. Вкус кисловато-сладкий с нотками горечи. Мякоть помело более сухая, чем у других цитрусовых.

**ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Родина мангостана - Юго-Восточная Азия. Широко культивируется в Таиланде, Мьянме, Вьетнаме, Камбодже, Малайзии, Индии, на Шри-Ланке, Филиппинах, Антильских островах, в Центральной Америке, Колумбии, тропической Африке.

**КАК ОЧИСТИТЬ:** Плод нужно очистить от кожуры, разделить на дольки и наслаждаться вкусом. Плод помело должен быть мягким на ощупь, но в меру. Аромат, исходящий от него, должен быть ярко выраженным и насыщенным. Чем более насыщенным является его запах, тем более сладким будет вкус фрукта.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:** Помело очень полезен для здоровья и в тоже время очень вкусный. В нем содержится огромное количество аскорбиновой кислоты, что делает его просто незаменимым при профилактике и лечении простудных заболеваний, вирусных инфекций и гриппа. Еще фрукт содержит различные эфирные масла, полезные макро- и микроэлементы (железо, цинк, медь, марганец, калий, кальций, магний, фосфор, натрий) и витамины (B1, B2, B6, C, PP), а также антиоксиданты. Фрукт рекомендуется употреблять в пищу людям, страдающим лишним весом, а также тем, кто хочет выглядеть всегда стройным и здоровым. Цитрусовый плод также часто включают в диетическое меню. Еще одним полезнейшим свойством помело является способность нормализовать артериальное давление и стимулировать работу сердца, поэтому его рекомендуется кушать людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

**КУЛИНАРИЯ:** Помело едят как свежим так и в составе различных блюд. Из мякоти делают варенье, джемы и мармелады. Кожица используется при приготовлении сладких китайских супов и сладостей. Кусочки помело будут прекрасным дополнением к фруктовым салатам, рыбе, морепродуктам или жирному мясу. Особенно хорош фрукт после еды – приятно освежает и тонизирует.

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Помело считается самым большим цитрусовым фруктом на планете – его вес достигает 10 кг.

© [www.happy-co.ru](http://www.happy-co.ru)

Источники, используемые при подготовке материала:

- <http://ru.wikipedia.org>
- <http://www.ayzdorov.ru>
- [www.findbg.ru](http://www.findbg.ru)
- <http://www.original-flowers.ru>