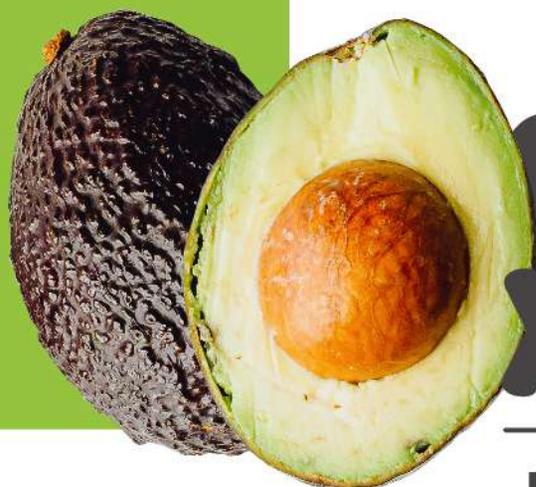




FreshMart



Авокадо Хасс



1

Имеет
**ореховый
привкус**



2

**Маслянистая
мякоть**

3

**Всегда
спелый**

Происхождение и распространение

Не то фрукт, не то овощ - относительно авокадо на этот счет до сих пор нет единого мнения. Одно известно точно: эти деревья принадлежат к семейству Лавровые и отлично чувствуют себя в тропиках и субтропиках (США, Бразилия, Африка, Израиль).

Внешний вид, текстура

Внешне плод авокадо похож на грушу, только кожица у него толстая и покрыта крохотными бугорочками. За такой облик темно-зеленый плод прозвали «аллигаторова груша». Внутри у него прячется большая округлая косточка. За счет высокого содержания масел мякоть очень нежная, у спелых плодов даже кремообразная.

Вкусовые качества

В отличие от других сортов, мякоть авокадо Хасс всегда очень мягкая и маслянистая, для неё характерна выраженная ореховая нотка.

Полезьа

Авокадо богаты калием, поэтому хорошо влияют на работу сердечной мышцы. Высокое содержание полиненасыщенных жирных кислот препятствует развитию атеросклероза и снижает давление. Продукт насыщает быстро и надолго, не вызывая скачков сахара в крови.

Пищевая ценность авокадо (на 100 г)

Калории	160
Белки, г	2,0
Жиры, г	14,66
Углеводы, г	8,53
Клетчатка, г	6,7
Гликемический индекс	10

Условия хранения

Температура
от +3 до +7 °C
3-5 дней

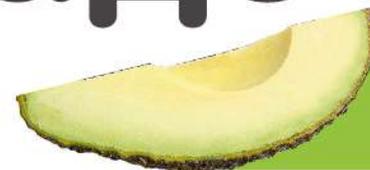
СОВЕТЫ

Легко очистить авокадо можно, сперва прорезав мякоть по окружности, а затем, провернув половинки в разные стороны, раскрыть плод и извлечь косточку. Нежная мякоть легко отделяется с помощью ложки. Косточку и шкурку авокадо в пищу не употребляют.

Авокадо можно нарезать кубиками и добавить в салат или размять вилкой вместе с лимонным соком, солью и перцем и намазать на поджаренный тост.

Если Вы купили немного недозрелый авокадо, **ему можно помочь доспеть** – нужно поместить его в бумажный пакет вместе с яблоком и убрать на несколько дней в темное теплое место.

Авокадо


1

Содержит
полезные жиры

2

Защищает
сердце и сосуды

3

В закуску
и салат

Пищевая ценность авокадо (на 100 г)

Калории	160
Белки, г	2,0
Жиры, г	14,66
Углеводы, г	8,53
Клетчатка, г	6,7
Гликемический индекс	10

Условия хранения

Температура от **+3 до +7** **3-5** дней

Происхождение и распространение

Не то фрукт, не то овощ - относительно авокадо на этот счет до сих пор нет единого мнения. Одно известно точно: эти деревья принадлежат к семейству Лавровые и отлично чувствуют себя в тропиках и субтропиках (США, Бразилия, Африка, Израиль).

Внешний вид, текстура

Внешне плод авокадо похож на грушу, только кожица у него толстая и покрыта крохотными бугорочками. За такой облик темно-зеленый плод прозвали «аллигаторова груша». Внутри у него прячется большая округлая косточка. За счет высокого содержания масел мякоть очень нежная, у спелых плодов даже кремообразная.

Вкусовые качества

Мякоть авокадо кремовая и маслянистая, напоминает сливочное масло с ореховым привкусом и ноткой свежей зелени.

Польза

Авокадо богаты калием, поэтому хорошо влияют на работу сердечной мышцы. Высокое содержание полиненасыщенных жирных кислот препятствует развитию атеросклероза и снижает давление. Продукт насыщает быстро и надолго, не вызывая скачков сахара в крови.

СОВЕТЫ

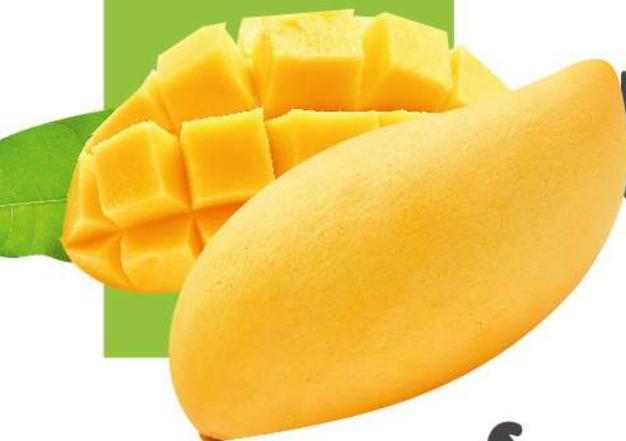
Легко очистить авокадо можно, сперва прорезав мякоть по окружности, а затем, провернув половинки в разные стороны, раскрыть плод и извлечь косточку. Нежная мякоть легко отделяется с помощью ложки. Косточку и шкурку авокадо в пищу не употребляют.

Авокадо можно нарезать кубиками и добавить в салат или размять вилкой вместе с лимонным соком, солью и перцем и намазать на поджаренный тост.

Если Вы купили немного недозрелый авокадо, **ему можно помочь доспеть** – нужно поместить его в бумажный пакет вместе с яблоком и убрать на несколько дней в темное теплое место.



Манго Голд



1 То самое,
из Таиланда

2 Сладкий
с кислинкой

3 Нежная
однородная
мякоть



Пищевая ценность манго (на 100 г)

Калории	70
Белки, г	0,51
Жиры, г	0,27
Углеводы, г	14,8
Клетчатка, г	1,8
Гликемический индекс	55

Условия хранения

Температура от **+7 до +10** **3** дня

Происхождение и распространение

В подарок из Таиланда настоящие ценители привозят не магниты на холодильник, а сладкие плоды тайского манго, которыми в сезон переполнены тамошние рынки. Это растение принадлежит к семейству Сумаховые, и прекрасно чувствует себя в тропических лесах Азии.

Внешний вид, текстура

У плодов манго голд вытянутая форма, суженная к одному из кончиков и тонкая золотисто-желтая кожица. Внутри прячется большая приплюснутая косточка, которая трудно отделяется. Недозрелые фрукты немножко хрустят, а спелые имеют очень сочную однородную мякоть ярко-желтого цвета. Вес одного фрукта составляет от 250 до 400 г.

Вкусовые качества

Плоды манго знамениты своим нежным сладким вкусом с небольшой освежающей кислинкой. Аромат сильный, фруктовый с нотками хвои.

Польза

В состав фрукта входит витамин А, необходимый для острого зрения, а витамины группы В обеспечивают здоровье нервной системы. Калий хорошо влияет на сердце и сосуды, железо участвует в процессе кроветворения, а клетчатка улучшает работу кишечника.

СОВЕТЫ

Чтобы очистить манго, его нужно разрезать пополам, огибая косточку. Затем мякоть надрезают крест-накрест так, чтобы не повредить кожицу и выворачивают каждую из половинок наизнанку. **Кожицу и косточку в пищу не употребляют.**

Манго едят в качестве десерта или добавляют в десерты, смузи и коктейли. Недозрелые плоды, приправленные острым перцем и солью, подают как закуску.

Манго средней степени спелости **легко помочь дозреть** – нужно поместить фрукт в бумажный пакет вместе с яблоком и убрать на несколько дней в теплое темное место.



FreshMart



Карамболь



1 Подходит к морепродуктам

2 Кисло-сладкий и хрустящий

3 Украсит любое блюдо



Пищевая ценность карамболя (на 100 г)

Калории	31
Белки, г	1,3
Жиры, г	0,25
Углеводы, г	6,8
Клетчатка, г	2,8
Гликемический индекс	35

Условия хранения

Температура от **+5 до +10** **5-10** дней

Происхождение и распространение

Давным-давно в чащу влажного тропического леса где-то в Азии упала яркая золотистая звезда. И запуталась в кроне невысокого дерева семейства Кисличные. Местные жители, обнаружив её, назвали небесный плод «karambal», а во всем мире она стала известна под именами «карамбола» и «старфрут». С тех пор Земля успела стать её вторым домом, где она прижилась и распространилась по всей Индии, Индонезии и Шри-Ланке.

Внешний вид, текстура

Плоды карамболы овальные и ребристые, в поперечном разрезе имеют форму пятиконечной звезды. Цвет светло-желтый, часто с зеленоватым оттенком. Внутри могут встретиться несколько маленьких косточек. Вес одного фрукта составляет 40-60 г.

Вкусовые качества

Мякоть очень сочная и хрустящая, освежающая, по вкусу напоминает смесь яблок, винограда и огурца, а некоторые сорта имеют отчетливый аромат крыжовника. Недозрелые плоды очень кислые, но чем спелее они становятся, там большую сладость приобретают.

Польза

В плодах карамболя содержится много витамина С, который повышает иммунитет и улучшает усвояемость железа. Витамины группы В поддерживают нервную систему в равновесии, а клетчатка и органические кислоты хорошо влияют на работу кишечника.

СОВЕТЫ

Карамболь **можно есть вместе с кожицей**, но жесткие коричневые верхушки ребер стоит предварительно срезать.

Очень **спелые фрукты употребляют свежими**, немного незрелые лучше сварить в сиропе или подавать к птице и морепродуктам.

Не стоит злоупотреблять карамболом при заболеваниях желудка и почек в стадии обострения.



Кокос МОЛОДОЙ

ПИТЬЕВОЙ

- 1 Сливочная
МЯКОТЬ
- 2 Подарит
коктейльное
настроение
- 3 В нем правда
много воды



Происхождение и распространение

Для того чтобы ненадолго сбежать в тропический райский уголок, достаточно сделать несколько глотков освежающей кокосовой воды. Это спасительное средство от хмурых дней рождается внутри кокосовых орехов, растущих в прибрежной песчаной полосе почвы на верхушках высоких пальм. Лучшие кокосы выращивают в Индонезии, Индии и на Филиппинах.

Внешний вид, текстура

Молодой питьевой кокос очищен от внешней зеленой оболочки. Он представляет собой цилиндр белого цвета с заостренной верхушкой. Внутри находится камера, заполненная полупрозрачной жидкостью. На внутренней поверхности молодого кокоса может присутствовать тонкий слой кокосовой мякоти, которая только формируется. Один плод содержит около 250 мл кокосовой воды.

Вкусовые качества

Кокосовая вода на вкус немного сладковатая, с характерным насыщенным ароматом кокоса. Молодая мякоть имеет нежный сливочный вкус и слегка желеобразную консистенцию.

Польза

Кокосовая вода станет альтернативой газированным напиткам – она низкокалорийна и содержит набор необходимых организму минеральных веществ. Больше всего в составе калия, который отвечает за нормальную работу сердца и скелетной мускулатуры. Употребление кокосовой воды помогает восстановить водно-солевой баланс после значительных физических нагрузок.

Пищевая ценность кокосовой воды (на 100 г)

Калории	19
Белки, г	0,72
Жиры, г	0,2
Углеводы, г	2,61
Клетчатка, г	1,1
Гликемический индекс	3

Условия хранения

Температура от **0 до +16** ■ **5-7** дней

СОВЕТЫ

Питьевой **Питьевой кокос легко открыть** – пнуть только осторожно сделать небольшое отверстие с помощью острого ножа или кухонных ножниц.

Остаётся только вставить трубочку и **наслаждаться освежающим напитком**.

Кокосовой водой можно заменить обычную питьевую воду в рецептах коктейлей и смузи.



Дуриан



- 1** Запах **сводит с ума**
- 2** **Кремовая или хрустящая мякоть**
- 3** Богат **фолиевой кислотой**

Происхождение и распространение

Третьего не дано: его можно либо полюбить, либо возненавидеть. Знакомьтесь, это дуриан - коронованная особа в мире фруктов родом из Юго-Восточной Азии. На сегодняшний день дуриан выращивают в Таиланде, Вьетнаме, Малайзии, на Шри-Ланке.

Внешний вид, текстура

Плоды дуриана созревают прямо на стволе дерева. Они бывают круглые, овальные или грушевидные, покрыты кожурой с острыми шипами. Внутри есть несколько отсеков с большими дольками мякоти желтого цвета, содержащих косточки. Мякоть нежная, имеет консистенцию заварного крема в спелом состоянии и хрустящая на ранних стадиях зрелости. Вес одного фрукта составляет 3-4 кг.

Вкусовые качества

Дуриан - фрукт с райским вкусом и невыносимым запахом с нотками лука, рыбы, гнили, сыра с плесенью. Но те, кого не отпугнул этот ужасный аромат, будут вознаграждены: мякоть тает во рту, балуя вкусами взбитых сливок, клубники, ананаса и миндаля.

Полеза

Пищевые волокна и растительные жиры придают чувство сытости и регулируют уровень холестерина в крови. Фолиевая кислота необходима для профилактики анемии и участвует в нормальном внутриутробном развитии плода.

Пищевая ценность дуриана (на 100 г)

Калории	147
Белки, г	1,5
Жиры, г	5,3
Углеводы, г	27
Клетчатка, г	3,8
Гликемический индекс	44

Условия хранения

Температура от **+6 до +8** **3-5** дней

СОВЕТЫ

Колючки дуриана очень острые, поэтому прикасаться к нему нужно в перчатках. Очистить плод можно, сделав надрезы в местах швов на его поверхности.

Дуриан рекомендуют **есть с помощью ложечки** – это предотвращает впитывание его запаха в кожу рук. Мякоть добавляют в мороженое и чизкейки, с ней готовят салаты и карри.

Дуриан **нельзя есть одновременно с употреблением алкоголя**, поскольку такое соседство способно вызвать сильное отравление.



Гранадилла



1 Поддерживает
ИММУНИТЕТ

2 Приятно
похрустывает

3 Кисло-сладкая
МЯКОТЬ

Происхождение и распространение

В хмурый день, когда рука сама тянется за кусочком торта, заряд хорошего настроения может поступить, откуда совсем не ждали. Гранадилла – это плод тропической лианы семейства Страстоцветные, знаменитой на весь мир цветами неземной красоты. В природе растение обитает в лесах Южной Америки, культивируется в Бразилии, Израиле, Австралии.

Внешний вид, текстура

Гранадилла похожа на маленькое солнышко на черенке – она круглая и ярко-оранжевая. Наружный слой кожицы гладенький, изнутри она мягкая и белая. В середине прячется очень сочная желеобразная мякоть, частички которой окружают съедобные хрустящие косточки.

Вкусовые качества

Гранадилла гораздо слаще маракуйи и пэшн фрута – в ней почти нет кислинки. Сочная мякоть освежает, не вызывая оскомины, и радует невероятным ароматом.

Полезьа

В состав фрукта входит витамин С, который отвечает за тонус кожи и капилляров, а также крепкий иммунитет. Витамины группы В обеспечивают здоровье нервной системы. Калий хорошо влияет на функцию сердца, а клетчатка способствует правильной работе кишечника и регулирует уровни холестерина и глюкозы в крови.

Пищевая ценность гранадиллы (на 100 г)

Калории	46
Белки, г	0,5
Жиры, г	0,1
Углеводы, г	8,0
Клетчатка, г	10
Гликемический индекс	30

Условия хранения

Температура от +6 до +8 °С
5-7 дней

СОВЕТЫ

Чтобы насладиться вкусом гранадиллы, нужно разрезать плод пополам, стараясь терять поменьше сока, а затем с помощью чайной ложки черпать мякоть, вдыхая удивительный аромат тропического чуда.

Слишком просто? Кисло-сладкая мякоть украсит вкус почти любого десерта или освежающего коктейля.

В отличие от косточек, **кожица гранадиллы горькая и несъедобная**, поэтому в пищу не употребляется.



Джекфрут

1 Самый большой фрукт

2 Незабываемый вкус

3 Волокнистая сочная мякоть

Происхождение и распространение

В Юго-Восточной Азии Вам может повстречаться странное растение: высокое дерево, к стволу и веткам которого крепятся огромные плоды на толстых черенках. Это джекфрут, представитель семейства Тутовые, родственник хлебного дерева.

Внешний вид, текстура

Джекфрут - самый большой фрукт в мире, его длина достигает 110 см, а вес 34 кг. Форма плодов круглая или овальная, поверхность толстой кожицы покрыта бугорками. Сочная и волокнистая желтая мякоть разделена на сегменты, в каждой дольке есть косточка. У джекфрута средней спелости мякоть может быть немного хрустящей.

Вкусовые качества

Оболочка и семена джекфрута имеют неприятный луковый запах, а вот мякоть может похвастаться нежным фруктовым ароматом и вкусом, который напоминает ананас, манго и банан, иногда с яркой конфетной ноткой.

Польза

Каротиноиды и флавоноиды регулируют давление и уровень холестерина в крови, предотвращая заболевания сердца и сосудов. Витамин С оказывает противовоспалительное действие, улучшает защитные функции организма и укрепляет стенки капилляров.

Пищевая ценность джекфрута (на 100 г)

Калории	95
Белки, г	1,72
Жиры, г	0,64
Углеводы, г	23,25
Клетчатка, г	1,5
Гликемический индекс	63

Условия хранения

Температура от **+6 до +8** **5** дней

СОВЕТЫ

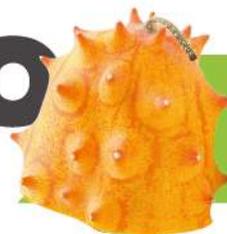
Джекфрут едят свежим, вместо десерта, добавляют в конфеты и выпечку. Благодаря волокнистой текстуре его часто используют в качестве веганского заменителя мяса.

Семена джекфрута можно запекать, обжаривать или тушить, подавая вместе с мякотью или отдельно, в качестве гарнира.

Целый плод джекфрута разрезают пополам, удаляют несъедобную центральную часть и по одной извлекают дольки мякоти. Это делают в перчатках, поскольку плоды содержат клейкий латекс, который трудно отмыть с кожи.



Кивано



1 Желеобразная
мякоть

2 “Космический”
фрукт

3 Разнообразит
коктейли



Происхождение и распространение

С первого взгляда сложно распознать в этом объекте съедобное содержимое, но почитатели кивано утверждают, что в жаркий летний день он затмит собой даже самое вкусное мороженое. Рогатая дыня, как ещё называют это растение, происходит родом с африканского континента, но сегодня выращивается в Израиле, Новой Зеландии, на территории Центральной Америки.

Внешний вид, текстура

Спелые плоды имеют овальную форму, оранжевый цвет и покрыты неравномерным светлым узором. На поверхности находятся небольшие выросты-шипы, благодаря которым кивано и получил своё второе название. Внутри содержится желеобразная сочная мякоть зеленого цвета с большим количеством съедобных семян, её текстура больше всего напоминает маракуйю или гранат.

Вкусовые качества

Вкус кивано сочный и освежающий, нейтрально-сладковатый. Его сравнивают с огурцом, в котором чувствуются нотки киви и дыни, а очень спелые плоды отличаются яркой банановой ноткой в аромате.

Полезьа

Витамин С и антиоксиданты положительно влияют на защитные функции организма. Магний и цинк помогают противостоять стрессам, а железо необходимо для формирования здоровых клеток крови и снабжения кислородом всех тканей организма.

Пищевая ценность кивано (на 100 г)

Калории	44
Белки, г	1,78
Жиры, г	1,26
Углеводы, г	7,56
Клетчатка, г	0,8
Гликемический индекс	48

Условия хранения

Температура от **+7 до +10** **5** дней

СОВЕТЫ

Кивано не чистят, а разрезают пополам - после этого серединку легко извлечь с помощью ложки. Кожица кивано плотная и горькая, её лучше выбросить.

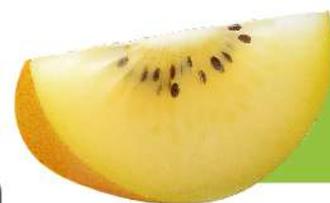
Мякоть вместе с семенами **добавляют в закуски**, гарниры и десерты.

Кивано придает напиткам эффектный цвет, поэтому с ним готовят смузи, алкогольные и безалкогольные коктейли.



FreshMart

Киви Голд



1

Стимулирует
защиту
организма



2

Слаще
обычного киви

3

Золотистая
серединка

Пищевая ценность киви голд (на 100 г)

Калории	60
Белки, г	0,7
Жиры, г	0,7
Углеводы, г	13,5
Клетчатка, г	2,7
Гликемический индекс	38

Условия хранения

Температура от +1 до +2 °С
7-14 дней

Происхождение и распространение

Родиной растения считают северные провинции Китая, где мелкие дикие киви до сих пор встречаются в природе. Сорт Голд выведен из вида Актинидия китайская, в то время как остальные сорта принадлежат к виду Актинидия деликатесная.

Внешний вид, текстура

У киви голд тончайшая гладкая кожица светло-бронзового цвета. Внутри находится очень сочная золотисто-желтая мякоть с мелкими темными семенами – у фруктов средней спелости она чуть тверже, а полностью спелые плоды становятся очень мягкими.

Вкусовые качества

Киви голд гораздо слаще и сочнее привычных зеленых плодов. Вкус и аромат очень яркие, с нотками манго и ананаса. Съедобны все части фрукта, но при желании кожицу можно снять.

Польза

Киви считают одним из лучших источников витамина С, которого в этих плодах вдвое больше, чем в лимонах. Он отвечает за крепкий иммунитет, оказывает противовоспалительное действие и сохраняет упругость кожи. Клетчатка является залогом нормальной работы кишечника, нормализует уровень холестерина и глюкозы в крови.

СОВЕТЫ

Удобнее всего очищать киви с помощью небольшого зубчатого ножа, а для очень спелых фруктов подойдет способ, при котором верхушка срезается, а в получившееся отверстие вставляют чайную ложку и проворачивают параллельно поверхности плода, как можно ближе к кожуре.

Спелые плоды киви вкусны сами по себе, из них можно приготовить сорбет, фруктовый салат или использовать в качестве начинки в разнообразных десертах.

Попробуйте **добавить пюре из свежего киви** в маринад к мясу – так оно станет удивительно мягким.



FreshMart

Кумкват



- 1 **Сладкая кожа**
- 2 **Содержит антиоксиданты**
- 3 **Цитрусовый леденец**

Пищевая ценность кумквату (на 100 г)

Калории	71
Белки, г	1,88
Жиры, г	0,87
Углеводы, г	15,9
Клетчатка, г	6,5
Гликемический индекс	35

Условия хранения

Температура от **+7 до +10** ■ **7-14** дней

Происхождение и распространение

Если Вы давно искали, чем бы заменить любимые карамельки - этот цитрусовый всплеск вкуса точно вас удивит! Родом из Китая, где их именуют «золотыми апельсинами», сегодня кумкваты выращивают по всей Юго-Восточной Азии, а также на юге США и Европы.

Внешний вид, текстура

Внешне плоды напоминают крошечные апельсины, их диаметр часто не превышает размеров крупной оливки. У них толстая, довольно мягкая кожица ярко-оранжевого цвета, внутри содержится несколько сегментов сочной мякоти, в которой могут повстречаться небольшие косточки.

Вкусовые качества

Кожица кумквата очень сладкая, имеет выраженный цитрусовый вкус и аромат и лишена горечи, в отличие от других цитрусовых. Сочная серединка придает необходимую кислую нотку и добавляет сочности в эту гамму вкуса.

Полезьа

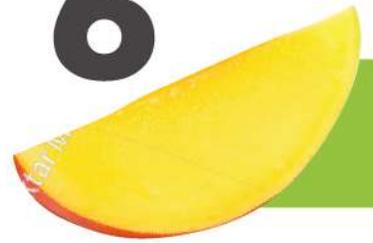
Эфирное масло кумквата оказывает обеззараживающее и противовоспалительное действие. Витамин С улучшает защитные функции организма, снижает ломкость капилляров и поддерживает эластичность кожи, участвуя в выработке коллагена. Антиоксиданты, содержащиеся в съедобной кожице этих плодов, стоят на страже здоровья сердечно-сосудистой и нервной системы, защищают клетки от повреждений и препятствуют развитию воспалительных процессов.

СОВЕТЫ

Кумкваты едят целиком, вместе с кожицей. Из них делают варенье и джемы, засахаривают, используют для приготовления десертов, выпечки, смузи и коктейлей.

Попробуйте добавить половинки этих плодов в салат или **приготовить кумкватовый соус** – он станет замечательным дополнением к блюдам из птицы и морепродуктов.

Манго 6



- 1** Волокнистая сладкая мякоть
- 2** Аромат с нотками хвои
- 3** Всеобщий любимец



Происхождение и распространение

Происхождение и распространение Индию посещают для того, чтобы увидеть Гималаи, обрести просвещение и, конечно же, вдоволь насладиться манго, по объёмам экспорта которого эта страна занимает первое место в мире. Это дерево семейства Сумаховые прекрасно чувствует себя в тропических лесах Азии и Южной Америки.

Внешний вид, текстура

Плоды овальные, имеют плотную разноцветную кожуру, сочетающую оттенки красного, жёлто-оранжевого, зелёного. Внутри прячется большая приплюснутая косточка. Недозрелые фрукты похрустывают, а спелые имеют очень сочную, чуть волокнистую мякоть желтого или оранжевого цвета. Вес одного фрукта бывает от 300 до 400 г.

Вкусовые качества

Плоды манго знамениты своим нежным сладким вкусом с небольшой освежающей кислинкой. Аромат сильный, фруктовый, с необычными нотками хвои.

Полезность

Витамин А необходим для острого зрения, а витамины группы В обеспечивают здоровье нервной системы. Калий положительно влияет на сердце и сосуды, железо участвует в процессе кроветворения, а клетчатка улучшает работу кишечника.

Пищевая ценность манго (на 100 г)

Калории	70
Белки, г	0,51
Жиры, г	0,27
Углеводы, г	14,8
Клетчатка, г	1,8
Гликемический индекс	55

Условия хранения

Температура от +3 до +7 °C
■ 7 дней

СОВЕТЫ

Чтобы очистить манго, его **нужно разрезать пополам, огибая косточку**. Затем мякоть надрезают крест-накрест так, чтобы не повредить кожуру и выворачивают каждую из половинок наизнанку. Кожуру и косточку в пищу не употребляют.

Манго едят в качестве десерта или добавляют в десерты, смузи и коктейли. Недозрелые плоды, приправленные острым перцем и солью, подают как закуску.

Манго средней степени спелости **легко помочь дозреть** - нужно поместить фрукт в бумажный пакет вместе с яблоком и убрать на несколько дней в теплое темное место.



FreshMart



Манго королевский

- 1 Суперсладкая мякоть
- 2 Аромат с нотками хвои
- 3 Очень большой



Происхождение и распространение

Индию посещают для того, чтобы увидеть Гималаи, обрести просвещение и, конечно же, вдоволь насладиться манго, по объёмам экспорта которого эта страна занимает первое место в мире. Это дерево семейства Сумаховые прекрасно чувствует себя в тропических лесах Азии и Южной Америки.

Внешний вид, текстура

Плоды овальные, имеют плотную разноцветную кожицу, сочетающую оттенки красного, жёлто-оранжевого, зелёного. Внутри прячется большая приплюснутая косточка. Недозрелые фрукты похрустывают, а спелые имеют очень сочную, чуть волокнистую мякоть желтого или оранжевого цвета. Вес одного фрукта бывает от 450 до 600 г.

Вкусовые качества

Плоды манго знамениты своим нежным сладким вкусом, при этом в королевском манго кислинка почти отсутствует. Аромат сильный, фруктовый, с нотками хвои.

Польза

Витамин А необходим для острого зрения, а витамины группы В обеспечивают здоровье нервной системы. Калий положительно влияет на сердце и сосуды, железо участвует в процессе кроветворения, а клетчатка улучшает работу кишечника.

Пищевая ценность манго (на 100 г)

Калории	70
Белки, г	0,51
Жиры, г	0,27
Углеводы, г	14,8
Клетчатка, г	1,8
Гликемический индекс	55

Условия хранения

Температура от +7 до +10 °С **3** дня

СОВЕТЫ

Чтобы очистить манго, его **нужно аккуратно разрезать пополам**, огибая косточку. Затем мякоть надрезают крест-накрест так, чтобы не повредить кожицу и выворачивают каждую из половинок наизнанку. Кожицу и косточку в пищу не употребляют.

Манго едят в качестве десерта или добавляют в десерты, смузи и коктейли. Недозрелые плоды, приправленные острым перцем и солью, подают как закуску.

Манго средней степени спелости **легко помочь дозреть** – нужно поместить фрукт в бумажный пакет вместе с яблоком и убрать на несколько дней в теплое темное место.



Лонган



- 1** Сочная мякоть
- 2** Содержит антиоксиданты
- 3** Muskusный аромат

Пищевая ценность лонгана (на 100 г)

Калории	60
Белки, г	1,31
Жиры, г	0,1
Углеводы, г	15,14
Клетчатка, г	1,1
Гликемический индекс	27

Условия хранения

Температура от **+3 до +7** **7** дней

Происхождение и распространение

Легенды о драконах существуют почти у каждого народа. На Востоке они считаются добрыми существами, которые помогают людям в земледелии и промыслах. Именно поэтому в Азии так любят эти плоды, растущие на деревьях семейства Сапиндовые – они напоминают местным жителям зоркие глаза мифического змея, следящие за их благополучием.

Внешний вид, текстура

Плоды лонгана имеют вид маленьких шариков, диаметром 1,2-2,5 см. Внешняя оболочка при созревании становится плотной и бархатистой, легко отделяется от мякоти. Мякоть полупрозрачная, желеобразная и сочная. Внутри есть темная и блестящая косточка.

Вкусовые качества

Мякоть лонгана имеет сладкий вкус с небольшим мускусным оттенком. Больше всего он напоминает виноград и дыню, но знатоки утверждают, что текстура и вкусовые качества плодов почти идентичны личи и рамбутану. Аромат очень нежный, сладковатый и душистый.

Польза

Антиоксиданты препятствуют развитию воспалительных процессов и защищают клеточные мембраны от повреждений. Всего 100 граммов мякоти этого фрукта полностью покрывают дневную потребность в витамине С – веществе, необходимом для эффективной работы иммунной системы организма и молодости кожи.

СОВЕТЫ

Оболочка лонгана несъедобна, но от неё легко избавиться - достаточно надавить на фрукт двумя пальцами. После того, как кожура лопнет, она буквально сама отделится от сочной мякоти. **Косточка ядовита.**

Свежую мякоть добавляют в десерты, выпечку и напитки, используют для приготовления салатов и даже основных блюд. Сушеные плоды лонгана, используют в качестве легкого полезного перекуса.



Личи



- 1 Похож на виноград, но вкуснее**
- 2 С цветочными нотками**
- 3 Кожица и косточка несъедобны**

Происхождение и распространение

Если Вам посчастливится побывать в южных провинциях Китая, наверняка Вы обратите внимание на деревья, несущие в кроне крупные грозди с множеством ярко-красных шершавых ягод. Местное население много столетий почитает эти плоды за их необычный вкус и внешний вид.

Внешний вид, текстура

Плоды китайской сливы достигают всего 2,5 – 4 см в диаметре, покрыты плотной бугорчатой кожицей красного цвета. Оболочка легко отделяется от содержимого, как и крупная блестящая косточка. Мякоть очень необычной желеобразной консистенции, сочная и освежающая. Вес одного фрукта может достигать 20 г.

Вкусовые качества

Нежная, полупрозрачная мякоть личи очень сладкая на вкус, кислинка в ней почти незаметна. Больше всего она напоминает виноград, часто с нотками земляники или смородины.

Полезьа

Благодаря высокому содержанию витамина С личи хорошо влияет на работу иммунной системы, состояние кожи и капилляров. В мякоти содержится уникальное вещество олигонол, которое обладает антиоксидантным и противовоспалительным действием, положительно влияет на обмен липидов, снижает уровень холестерина в крови и артериальное давление.

Пищевая ценность личи (на 100 г)

Калории	66
Белки, г	0,8
Жиры, г	0,4
Углеводы, г	16,5
Клетчатка, г	1,3
Гликемический индекс	57

Условия хранения

Температура от +6 до +8 °С
7 дней

СОВЕТЫ

Кожица личи несъедобна - её можно легко снять, надавив на ягоду двумя пальцами или слегка надрезав по кругу. **Косточки содержат ядовитые вещества** и в сыром виде могут вызвать отравление.

Мякоть лучше подавать охлажденной, сочетая с мороженым, взбитыми сливками или игристым вином. Из личи получится потрясающий соус к блюдам из рыбы или курицы.



FreshMart



Плод (Опунция) кактуса



1 Аромат груши и клубники

2 В нем много витамина С

3 Осторожнее с колючками!



Происхождение и распространение

Плод кактуса, который пользуется популярностью называется опунция. Опунция кактус считается священным растением, особенно почитается в Мексике местными жителями. Трудно представить более характерный для пустыни пейзаж, чем плоские, покрытые колючками стебли опунций. Для жителей некоторых регионов Южной Америки это будничное явление за окном, как и плоды этих растений, которые они используют каждый день для приготовления разнообразных блюд.

Внешний вид, текстура

У кактус-фрукта яйцеобразная форма и плотная кожица зеленого, светло-оранжевого или красноватого цвета, покрытая большим количеством выпуклых темных точек. Внутри находится ярко-оранжевая водянистая мякоть с множеством маленьких, но очень твердых семян.

Вкусовые качества

Мякоть плодов опунции очень сочная и освежающая, имеет сладкий или чуть кисловатый вкус. Аромат свежий, фруктовый, в нем присутствуют нотки клубники и груши, иногда даже хвои.

Полезность

Высокое содержание витамина С улучшает защитные функции организма, клетчатка нормализует работу кишечника, уровень холестерина в крови и артериального давления. Антиоксиданты, которыми богаты плоды, защищают от вредного воздействия факторов окружающей среды.

Пищевая ценность плодов кактуса

(на 100 г)

Калории	41
Белки, г	0,73
Жиры, г	0,51
Углеводы, г	9,57
Клетчатка, г	3,6
Гликемический индекс	7

Условия хранения

Температура от +5 до +7 °С
7 дней

СОВЕТЫ

Выпуклые точки на поверхности плода являются скоплением колючек, которые вызывают воспаление при контакте с кожей. От них можно избавиться, пройдясь по поверхности фрукта мочалкой – это необходимо делать в перчатках под струей проточной воды. Кожица и косточки несъедобны.

Лучше всего использовать плод кактуса для приготовления освежающих коктейлей: для этого мякоть нужно протереть сквозь сито, что позволит избавиться от косточек. Полученный сок также можно добавить в заправку для салата, сделать с ним сорбет или желе.



Мангостин



1 Богат антиоксидантами

2 Свежий вкус

3 Сочные кисло-сладкие дольки

Пищевая ценность мангостина (на 100 г)

Калории	73
Белки, г	0,41
Жиры, г	0,58
Углеводы, г	17,91
Клетчатка, г	1,8
Гликемический индекс	35

Условия хранения

Температура от **+5 до +7** **7** дней

Происхождение и распространение

Мангостан - также мангустан, мангустин, мангостин, гарциния. Если дуриан известен в Юго-Восточной Азии как «король фруктов», то мангостин называют «королевой». Это дерево семейства Клузиевые произрастает в очень влажном тропическом климате Таиланда, Малайзии и Шри-Ланки, но встречается также на более прохладной территории Центральной Америки.

Внешний вид, текстура

Мангостины напоминают маленькие круглые баклажанчики – у них плотная кожица фиолетового цвета и зеленый черешок. Внутри прячется нежная белая мякоть, разделенная на 3-8 долек, иногда встречаются небольшие семена. Вес одного фрукта составляет 100-150 г, диаметр бывает от 3,5 до 7,5 см.

Вкусовые качества

Мякоть очень мягкая и сочная, по вкусу напоминает виноград с нотками цитрусовых и клубники. Мангостин сладкий, но имеет также отчетливую кислинку, которая только подчеркивает его необыкновенный аромат.

Полезьа

Антиоксиданты защищают клетки от вредного воздействия факторов окружающей среды, обладают противовоспалительным действием и хорошо влияют на состояние иммунной и сердечно-сосудистой систем. Фрукт помогает снизить уровень артериального давления и глюкозы в крови, улучшает внешний вид и скорость регенерации кожи.

СОВЕТЫ

Очистить мангостин можно, осторожно прорезав толстую кожицу по кругу, стараясь не задеть нежную мякоть. Останется только разделить плод на две половинки и извлечь дольки пальцами или с помощью вилки.

Лучше всего **есть дольки мангостина свежими**, , добавить в салат или измельчить для освежающего сорбета.

Съедобны все части плода: косточки можно есть, обжарив на сковороде, а **из кожуры готовят желе и джемы**.



Папайя



- 1 Улучшает пищеварение
- 2 Вкуснее с соком лайма
- 3 Богата витамином С



Происхождение и распространение

Папайю называют хлебным деревом, но с этим растением, как и со сдобными булочками, у неё мало общего. Эти плоды произрастают на деревьях семейства Кариковые и распространены в тропических регионах Юго-Восточной Азии и Южной Америки.

Внешний вид, текстура

Плоды папайи довольно крупные, диаметром 10—30 см и длиной 15—45 см, овальной или грушевидной формы. Кожица зеленого или светло-желтого цвета. Внутри находится оранжевая мякоть, у спелых плодов мягкая и сочная, а на ранних стадиях зрелости более плотная. В центре есть полость с множеством круглых блестящих семян черного цвета.

Вкусовые качества

По вкусу папайя больше всего похожа на сочетание дыни и спелого манго, могут присутствовать нотки молодой моркови.

Полезьа

Всего 100 граммов папайи полностью покрывают дневную потребность в витамине С. При низкой калорийности, папайя содержит большое количество пищевых волокон, которые обеспечивают чувство сытости и улучшают работу кишечника. Фермент папаин улучшает переваривание белковой пищи, а также используется в косметических средствах в качестве мягкого пилинга.

Пищевая ценность папайи (на 100 г)

Калории	43
Белки, г	0,6
Жиры, г	0,1
Углеводы, г	9,8
Клетчатка, г	1,8
Гликемический индекс	60

Условия хранения

Температура от +8 до +10 °C
7 дней

СОВЕТЫ

Спелые плоды папайи едят свежими, сбрызнув соком лайма, а вот немного недозрелые лучше приготовить – они содержат млечный сок с неприятным привкусом, который разрушается при термической обработке. **Кожицу и косточки папайи в пищу не употребляют.**

Из папайи готовят фруктовые салаты, сорбеты и смузи, добавляют в салаты и традиционное блюдо Азии – карри. Нарезанную кусочками **запеченную папайю** подают в качестве гарнира к блюдам из мяса и морепродуктов.



Пепино



1 Используют как фрукт и овощ

2 С нотками дыни и ананаса

3 Освежающий вкус

Происхождение и распространение

Дынный огурец является родственником томатов и картофеля, а своим тонким ароматом напоминает то ананас, то дыню, то манго! Этот необыкновенный коктейль вкуса родом из Южной Америки по сей день является одним из любимых у местных жителей плодов.

Внешний вид, текстура

Плоды пепино разнообразны по форме и размерам, но чаще всего встречаются овальные, немного сужающиеся к одному из концов. У них светлая тонкая кожица с фиолетовыми полосами и пятнышками. Мякоть имеет кремовый или желтоватый цвет, очень нежная и ароматная. Внутри содержится полость с множеством небольших семян.

Вкусовые качества

Сочные плоды пепино имеют кисло-сладкий освежающий вкус, которым одновременно напоминают огурец, тыкву и дыню, и обладают приятным ананасовым ароматом.

Польза

Пищевые волокна положительно влияют на работу кишечника, нормализуют баланс микрофлоры, снижают уровень холестерина и глюкозы в крови. Антиоксиданты препятствуют развитию воспалительных процессов, поддерживают здоровье сердца и сосудов и защищают клетки от повреждений.

Пищевая ценность пепино

(на 100 г)

Калории	80
Белки, г	0,4
Жиры, г	0,1
Углеводы, г	20
Клетчатка, г	5
Гликемический индекс	40

Условия хранения

Температура от **+3 до +7** **15-30** дней

СОВЕТЫ

Немного **недозрелые плоды пепино используют для приготовления салатов**, закусок, а иногда и основных блюд – их свежий вкус напоминает огурцы или молодые кабачки.

Очень спелые плоды употребляют свежими, из них **готовят фруктовые салаты**, джемы, сорбеты и смузи. Фрукт нарезают ломтиками и едят вместе с кожицей, а от семян при желании можно избавиться.



FreshMart



Пэшн фрут



1 Идеальный,
когда сморщенный

2 Хрустящие
косточки

3 Кисло-сладкая
мякоть

Происхождение и распространение

Однажды попробовав этот фрукт, невозможно не полюбить его со всей страстью. Пэшн фрут – это плод тропической лианы семейства Страстоцветные, которая знаменита на весь мир своими цветами неземной красоты. В природе растение обитает в лесах Южной Америки, культивируется в Бразилии, Израиле, Австралии.

Внешний вид, текстура

Плоды пэшн фрута круглые, насыщенного фиолетового цвета. Под плотной кожицей прячется очень сочная жёлто-зелёная мякоть с множеством тёмных хрустящих семян. Вес одного фрукта составляет 100-150 г.

Вкусовые качества

Вкус «плодов страсти» полностью оправдывает их название - они невероятно ароматные, кисло-сладкие и освежающие.

Польза

Пэшн фрут полезно употреблять для укрепления иммунитета благодаря высокому содержанию в нём витамина С. Железо способствует кроветворению, а клетчатка положительно влияет на работу кишечника. Считается, что семена маракуйи содержат вещества, которые обеспечивают спокойствие и крепкий сон.

Пищевая ценность пэшн фрута

(на 100 г)

Калории	68
Белки, г	2,4
Жиры, г	0,4
Углеводы, г	13,4
Клетчатка, г	10
Гликемический индекс	30

Условия хранения

Температура от **+7 до +10** °С
■ **5-7** дней

СОВЕТЫ

Плод пэшн фрута перед употреблением разрезают пополам, сочную мякоть вместе со съедобными семенами вынимают ложечкой. **Кожицу в пищу не употребляют.**

Из этого фрукта получается **богатый витаминами вкуснейший сок**, который можно добавлять к десертам, йогуртам и коктейлям.



Питахайя розовая



1 Нейтральный сладковатый вкус

2 Содержит омега-3

3 Сочная мякоть с мелкими семенами

Происхождение и распространение

Где найти дракона? Раньше они водились в Южной Америке и Юго-Восточной Азии, где об этих загадочных созданиях до сих пор живы множество легенд. Но потом они исчезли, оставив людям на память фрукт, который теперь называют «сердце дракона». Он созревает на длинных трехгранных стеблях кактусов, произрастающих в сухом тропическом климате.

Внешний вид, текстура

Плоды имеют овальную форму и толстую кожицу цвета фуксии, покрытую крупными чешуйками-листочками, ярко-зелеными на кончиках. Внутри прячется нежная белая серединка, в которую погружено множество крохотных черных семян. Мякоть сочная и освежающая, семена похрустывают на зубах, а вот кожица несъедобна. Вес одного фрукта составляет 250-300 г.

Вкусовые качества

У питахайи очень тонкий сладковатый вкус с небольшой кислинкой, который отдаленно напоминает смесь киви и банана. Аромат свежий, выражен несильно.

Польза

Клетчатка улучшает работу кишечника, регулирует уровни холестерина и сахара в крови. Кальций и витамина С хорошо влияют на иммунитет, здоровье кожи и костной ткани. В семенах питахайи содержатся ненасыщенные жирные кислоты, употребление которых считают профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Пищевая ценность питахайи (на 100 г)

Калории	52
Белки, г	1,1
Жиры, г	0,4
Углеводы, г	11
Клетчатка, г	3
Гликемический индекс	50

Условия хранения

Температура от **+6 до +8** **3** дня

СОВЕТЫ

С питахайей всё просто – нужно только разрезать плод вдоль на две половинки, взять в руки ложечку и наслаждаться её необычным вкусом, вычерпывая сочную мякоть.

Можно нарезать фрукт кружочками или дольками, как арбуз, но самый необычный вариант подачи – это добавить её в десерт или фруктовый салат, вырезав из мякоти маленькие шарики. **Лучше есть охлажденной.**

Питахайя желтая



- 1** Нежный сладкий вкус
- 2** Лучше есть охлажденной
- 3** Сочная мякоть с мелкими семенами



Происхождение и распространение

Где найти дракона? Раньше они водились в Южной Америке и Юго-Восточной Азии, где об этих загадочных созданиях до сих пор живы множество легенд. Но потом они исчезли, оставив людям на память фрукт, который теперь называют «сердце дракона». Он созревает на длинных трехгранных стеблях кактусов, произрастающих в сухом тропическом климате.

Внешний вид, текстура

Плоды имеют овальную форму и толстую кожицу желтого цвета, покрытую крупными бугорками. Внутри прячется нежная белая серединка, в которую погружено множество крохотных черных семян. Мякоть очень сочная и освежающая, семена похрустывают на зубах, а вот кожица несъедобна. Вес одного фрукта составляет 200-250 г.

Вкусовые качества

У желтой питахайи тонкий сладкий вкус с небольшой кислинкой, который отдаленно напоминает смесь киви и банана. Аромат свежий, выражен несильно.

Полезьа

Клетчатка улучшает работу кишечника, регулирует уровни холестерина и сахара в крови. Кальций и витамина С хорошо влияют на иммунитет, здоровье кожи и костной ткани. В семенах питахайи содержатся ненасыщенные жирные кислоты, употребление которых считают профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Пищевая ценность питахайи (на 100 г)

Калории	52
Белки, г	1,1
Жиры, г	0,4
Углеводы, г	11
Клетчатка, г	3
Гликемический индекс	50

Условия хранения

Температура от **+6 до +8** **3** дня

СОВЕТЫ

С питахайей всё просто – нужно только разрезать плод вдоль на две половинки, взять в руки ложечку и наслаждаться её необычным вкусом, вычерпывая сочную мякоть.

Можно нарезать фрукт кружочками или дольками, как арбуз, но самый необычный вариант подачи – это добавить её в десерт или фруктовый салат, вырезав из мякоти маленькие шарики. **Лучше есть охлажденной.**



FreshMart



Рамбутан



- 1 Желеобразная мякоть
- 2 Похож на ежика
- 3 Содержит витамин С и железо

Происхождение и распространение

Название этого азиатского чуда происходит от индонезийского «rambut», что означает «волос». Рамбутан совершенно не стесняется своей выдающейся мохнатой наружности и растет по всей Юго-Восточной Азии на красивых деревьях семейства Сапиндовые, примечательных своей раскидистой кроной.

Внешний вид, текстура

Плоды рамбутана круглые, бывают от 3 до 6 см в диаметре. Они очень узнаваемы благодаря яркому красному цвету и плотной кожице, покрытой жесткими, чуть загнутыми волосками. Мякоть рамбутана нежная, хрустяще-желеобразная и довольно сочная. Вес одного фрукта колеблется в пределах от 25 до 35 г.

Вкусовые качества

Мякоть по вкусу напоминает виноград, иногда с нотками земляники или смородины. Обычно рамбутан чуть менее сладкий, чем похожие на него личи и лонган.

Полезьа

В плодах рамбутана содержится большое количество витамина С (66% дневной нормы в 100 граммах мякоти), поэтому употребление фрукта хорошо влияет на иммунитет, состояние кожи и капилляров. Пищевые волокна способствуют улучшению пищеварения и снижению уровня холестерина в крови. Железо отвечает за транспорт кислорода к тканям организма и играет важную роль в эффективной работе иммунитета.

Пищевая ценность рамбутана (на 100 г)

Калории	68
Белки, г	0,9
Жиры, г	0,3
Углеводы, г	13,4
Клетчатка, г	10
Гликемический индекс	30

Условия хранения

Температура от +6 до +8 °С
7 дней

СОВЕТЫ

Кожица рамбутана жесткая и несъедобная, но от неё легко избавиться – достаточно только сделать легкий надрез ножом по окружности, а затем раскрыть оболочку. **Косточки ядовиты в сыром виде.**

Лучше всего подавать рамбутан охлажденным, сам по себе или сочетая со взбитыми сливками или игристым вином.



Салак



1 Хрустящий и сладкий

2 Чешуйчатая шкурка

3 Орехово-ананасовый вкус



Происхождение и распространение

Салак, или змеиный фрукт – это один из самых необычных гастрономических представителей флоры Таиланда, Малайзии и Индонезии. Его шипящее название как нельзя лучше отражает внешние качества фрукта, а острые колючки, которыми усеяны стебли пальмы, всегда начеку и в любой момент готовы отвадить желающих полакомиться её плодами.

Внешний вид, текстура

Плоды салака каплеобразные, достигают веса 50-100 г. Внешняя оболочка состоит из маленьких чешуек, с виду и на ощупь напоминает змеиную кожу. Внутри содержится несколько долек мякоти, в которых встречаются крупные косточки. Текстура мякоти может быть плотной и волокнистой или очень сочной и хрустящей.

Вкусовые качества

Мякоть салака имеет насыщенный сладкий вкус с освежающей кислинкой, а в аромате различимы нотки ананаса, клубники, банана и орехов. В плодах средней степени спелости может проявляться небольшая терпкость.

Полезьа

Пищевые волокна способствуют нормализации пищеварения и баланса кишечной микрофлоры, надолго обеспечивают чувство сытости, эффективно снижают уровни холестерина и глюкозы крови. Бета-каротин положительно влияет на остроту зрения и светочувствительность, а антиоксиданты улучшают состояние сердечно-сосудистой системы.

Пищевая ценность салака

(на 100 г)

Калории	82
Белки, г	0,8
Жиры, г	0,4
Углеводы, г	12,1
Клетчатка, г	0,3
Гликемический индекс	35

Условия хранения

Температура от **+1 до +5** **5** дней

СОВЕТЫ

Чистить салак проще простого - достаточно надорвать или надрезать тонкую кожицу у верхушки, после чего всю чешуйчатую оболочку можно легко снять пальцами. Она несъедобна, как и косточки.

Салак едят в свежем виде, нарезаая кусочками, проваривают в сиропе и подают к мороженому и другим десертам, маринуют и добавляют в салаты.



Черимойя



- 1** Нежный сливочный вкус
- 2** Темнеет, когда спелая
- 3** Поддерживает иммунитет



Происхождение и распространение

А Вы знали, что мороженое растет на деревьях, при этом замечательно обходясь без морозильной камеры? Знакомьтесь, это черимойя – обительница предгорьев Анд, прекрасно чувствующая себя как в субтропическом, так и в умеренном климате Южной Америки.

Внешний вид, текстура

Черимойя на первый взгляд неприметна: тонкая зеленая кожица, как будто покрытая черепицей, внутри белая, кремово-волокнистая мякоть с несколькими блестящими косточками. Вес одного фрукта колеблется в пределах от 150 до 500 г.

Вкусовые качества

Представьте себе сливочное мороженое со вкусом одновременно ананаса, банана, папайи, клубники и персика. Представили? Нежная мякоть черимойи покорило Ваше сердце с первого кусочка.

Полезность

Клетчатка способствует правильной работе кишечника, снижению уровня холестерина и сахара в крови. Витамин С отвечает за выработку коллагена в коже, сокращает ломкость капилляров и поддерживает иммунную систему. Витамин В6 играет важнейшую роль в работе нервной системы, участвует в обмене глюкозы и липидов.

Пищевая ценность черимойи (на 100 г)

Калории	75
Белки, г	1,56
Жиры, г	0,68
Углеводы, г	17,71
Клетчатка, г	3
Гликемический индекс	35

Условия хранения

Температура от **+1 до +5** **3** дней

СОВЕТЫ

Черимойю разрезают на две половинки и просто **вынимают ложечкой вкусную серединку**. Этот фрукт прекрасно сочетается с апельсином, мускатным орехом и ванилью в рецептах выпечки, кремов и сладких коктейлей.

Чаще всего в продаже можно встретить черимойю средней спелости, но таким плодам **легко помочь доспеть до мягкости** – нужно поместить фрукт в бумажный пакет вместе с яблоком и убрать на несколько дней в темное место при комнатной температуре.

Кожица несъедобна, семена ядовиты и могут вызвать сильное отравление.



FreshMart



Фейхоа



1 Содержит много йода

2 Земляничный аромат

3 Мятное послевкусие

Происхождение и распространение

Этот незаслуженно оставшийся в тени родственник гуавы, представитель семейства Миртовые, появляется в продаже с сентября и радует своих почитателей вплоть до середины зимы. Происходит из Южной Америки, но сегодня растет в теплых странах Европы, на Ближнем Востоке и даже в Австралии и Новой Зеландии.

Внешний вид, текстура

Спелые ягоды немного продолговатые, мягкие, имеют темно-зеленую кожицу, покрытую светлым налетом. Диаметр ягод бывает от 2 до 7 сантиметров, вес - от 15 до 60 г. Внутри содержится полупрозрачная мякоть кремового цвета.

Вкусовые качества

Мякоть фейхоа сочная, в зависимости от степени спелости может иметь разную плотность. Вкус сладкий с небольшой кислинкой. В насыщенном ананасово-земляничном аромате можно различить нотки мяты и яблок.

Полезьа

Йод хорошо влияет на работу эндокринной системы, обеспечивает правильное развитие нервной системы ребенка до рождения и в первые годы жизни, является профилактикой новообразований щитовидной железы. Витамин С улучшает состояние кожи, защитные функции организма и снижает ломкость капилляров.

Пищевая ценность Фейхоа

(на 100 г)

Калории	55
Белки, г	0,98
Жиры, г	0,6
Углеводы, г	12,92
Клетчатка, г	6,4
Гликемический индекс	40

Условия хранения

Температура от **+4 до +6** **5-7** дней

СОВЕТЫ

Кожица и семена фейхоа съедобны, но многие предпочитают от них избавляться. Фрукт добавляют в качестве начинки в кексы, чизкейки и легкие десерты, готовят джемы, которые вкусны сами по себе или в качестве дополнения к благородным сырам.

Ломтики фейхоа быстро темнеют на воздухе – во избежание этой неприятности достаточно сбрызнуть нарезанный фрукт соком лимона. **Немного недоспелые плоды стоит оставить в теплом месте** на несколько дней, пока они не приобретут мягкость.

Тамаринд



1 Необычная форма

2 Сладкий с кислинкой

3 Обжаренные косточки съедобны



Происхождение и распространение

Родиной индийского финика считают Восточную Африку и Мадагаскар. Уже оттуда это тропическое дерево распространилось по всей Азии, и даже добралось в Южную Америку. Это дерево семейства Бобовые, родственник акации и обычного горошка.

Внешний вид, текстура

Тамаринд имеет вид вытянутых стручков коричневого цвета с бархатистой поверхностью. Оболочка сухая, плотная, внутри находится мягкая и липкая мякоть с небольшим количеством волокон. Каждый стручок может содержать от 1 до 12 приплюснутых семян неправильной формы.

Вкусовые качества

Вкус тамаринда сладко-пряный, имеет отчётливую кислинку благодаря высокому содержанию органических кислот. По вкусу и консистенции он отдаленно напоминает сушеные финики. Косточки также съедобны, в обжаренном виде похожи по вкусу на грецкий орех.

Полезьа

Клетчатка обеспечивает нормальное пищеварение и регулирует уровень холестерина в крови, защищая сердце и сосуды. Эти плоды содержат большое количество витаминов группы В, а особенно тиамина, который играет важнейшую роль в работе нервной системы. Железо отвечает за формирование клеток крови и доставку кислорода ко всем органам.

Пищевая ценность тамаринда (на 100 г)

Калории	239
Белки, г	2,8
Жиры, г	0,6
Углеводы, г	62,5
Клетчатка, г	5,1
Гликемический индекс	23

Условия хранения

Температура от **+2 до +10** °С
■ **10-20** дней

СОВЕТЫ

Тамаринд можно употреблять свежим, достаточно только избавиться от плотной оболочки стручка. Его часто добавляют в тесто для сладкой выпечки и домашние конфеты, но интереснее всего он звучит в блюдах из морепродуктов и птицы, куда привносит необычную пряную кислинку. Это обязательный компонент знаменитого вустерского соуса.

Семена тамаринда съедобны – перед употреблением их нужно обжарить и очистить от оболочек.