



FreshMart



Авокадо Хасс



1

Має
горіховий
присмак



2

Маслянистий
м'якуш

3

Завжди
спілий

Харчова поживна цінність авокадо (на 100 г)

Калорії	160
Білки, г	2,0
Жири, г	14,66
Вуглеводи, г	8,53
Клітковина, г	6,7
Глікемічний індекс	10

Умови зберігання

Температура
від **+3 до +7** **3-5**
днів

ПОРАДИ

Легко очистити авокадо можна, спершу прорізавши м'якуш по колу, а потім, повернувши половинки в різні боки, розкрити плід і витягти кісточку. Ніжний м'якуш легко відділяється за допомогою ложки. Кісточку і шкірку авокадо в їжу не вживають.

Авокадо можна нарізати кубиками та додати в салат або розім'яти виделкою разом з лимонним соком, сіллю і перцем і намазати на підсмажений тост.

Якщо Ви купили трохи недозрілий авокадо, йому можна **допомогти дозріти** - потрібно помістити його в паперовий пакет разом з яблуком і прибрати на кілька днів в темне тепле місце.

■ Походження і розповсюдження

Фрукт це, чи овоч - щодо авокадо на цей рахунок дотепер немає єдиної думки. Одне відомо точно: ці дерева належать до сімейства Лаврові та відмінно почувають себе в тропіках і субтропіках (США, Бразилія, Африка, Ізраїль).

■ Зовнішній вигляд, текстура

Зовні плід авокадо схожий на грушу, тільки шкірка у нього товста і покрита крихтливими бугорочками. За такий темно-зелений вигляд плід прозвали «алігаторова груша». Всередині у ньому ховається велика округла кісточка. М'якуш дуже ніжний, через високий вміст рослинних олій. У стиглих плодів навіть кремоподібна консистенція.

■ Смакові властивості

На відміну від інших сортів, м'якуш авокадо Хасс завжди дуже м'який і маслянистий, для нього характерна виражена горіхова нота.

■ Користь

Авокадо багате калієм, тому добре впливає на роботу серцевого м'яза. Високий вміст поліненасичених жирних кислот перешкоджає розвитку атеросклерозу і знижує тиск. Продукт насичує швидко і надовго, не викликаючи стрибків цукру в крові. Незамінний помічник при шкірних хворобах, підживлює та зволожує шкіру.



FreshMart

Авокадо



1

Має
**корисні
жири**

2

Захищає
серце і судини

3

Як закуска,
та до салатів

Харчова поживна цінність авокадо (на 100 г)

Калорії	160
Білки, г	2,0
Жири, г	14,66
Вуглеводи, г	8,53
Клітковина, г	6,7
Глікемічний індекс	10

Умови зберігання

Температура **3-5**
від **+3 до +7** днів

ПОРАДИ

Легко очистити авокадо можна, спершу прорізавши м'якоть по колу, а потім, повернувши половинки в різні боки, розкрити плід і витягнути кісточку. Ніжна м'якоть легко відділяється за допомогою ложки. Кісточку і шкірку авокадо в їжу не вживають.

Авокадо можна нарізати кубиками та додати в салат або розім'яти виделкою разом з лимонним соком, сіллю і перцем і намазати на підсмажений тост.

Якщо Ви купили трохи недозрілий авокадо, йому можна **допомогти дозріти** - потрібно помістити його в паперовий пакет разом з яблуком і прибрати на кілька днів в темне тепле місце.

Походження і розповсюдження

Фрукт це чи овоч - щодо авокадо на цей рахунок дотепер немає єдиної думки. Одне відомо точно: ці дерева належать до сімейства Лаврові та відмінно почувають себе в тропіках і субтропіках (США, Бразилія, Африка, Ізраїль).

Зовнішній вигляд, текстура

Зовні плід авокадо схожий на грушу, тільки шкірка у нього товста і покрита крихітними бугорочками. За такий темно-зелений вигляд плід прозвали «алігаторова груша». Всередині у ньому ховається велика кругла кісточка. М'якоть дуже ніжна, через високий вміст рослинних олій. Через це консистенція стиглих плодів кремоподібна.

Смакові властивості

М'якоть авокадо кремова і масляниста, нагадує вершкове масло з горіховим присмаком і ноткою свіжої зелені.

Користь

У авокадо високий вміст калію, тому воно позитивно впливає на роботу серцевого м'яза. Високий вміст поліненасичених жирних кислот перешкоджає розвитку атеросклерозу і знижує тиск. Продукт насичує швидко і надовго, не викликаючи стрибків цукру в крові. Незамінний помічник при шкірних хворобах, підживлює та зволожує шкіру.



FreshMart



Карамболь



1 Смакує з морепродуктами

2 Кисло-солодкий та хрумкий

3 Прикрасить будь-яку страву

Харчова поживна цінність карамболя (на 100 г)

Калорії	31
Білки, г	1,3
Жири, г	0,25
Вуглеводи, г	6,8
Клітковина, г	2,8
Глікемічний індекс	35

Умови зберігання

Температура від **+5 до +10** днів

Походження і розповсюдження

Давним-давно, в гущавину вологого тропічного лісу, де в Азії, впала яскрава золотиста зірка. І заплуталася в кроні невисокого дерева сімейства кисличних. Місцеві жителі, виявивши її, назвали небесний плід «karambal», а в усьому світі вона стала відома під назвами «карамбола» і «старфрут». Відтоді Земля встигла стати її другою домівкою, де вона прижилася і поширилася по всій Індії, Індонезії та Шрі-Ланці.

Зовнішній вигляд, текстура

Плоди карамболи овальні та ребристі, в поперечному розрізі мають форму п'ятикутної зірки. Колір світло-жовтий, часто із зеленуватим відтінком. В середині можуть зустрітися кілька маленьких кісточок. Вага одного фрукта становить 40-60г.

Смакові властивості

М'якуш дуже соковита і хрустка, освіжаюча, на смак нагадує суміш яблука, винограду та огірка, а деякі сорти мають виразний аромат агрусу. Недостиглі плоди дуже кислі, але чим стигліші вони стають, тим солодші вони на смак.

Користь

У плодах карамболи міститься багато вітаміну С, який підвищує імунітет і покращує засвоюваність заліза. Вітаміни групи В підтримують нервову систему в рівновазі, а клітковина та органічні кислоти добре впливають на роботу кишечника.

ПОРАДИ

Карамболь **можна їсти разом зі шкіркою**, але жорсткі коричневі верхівки ребер варто попередньо зрізати.

Дуже **стиглі фрукти вживають свіжими**, трохи недостиглі краще варити в сиропі або подавати до птаха і морепродуктів.

Не варто зловживати карамболом при захворюваннях шлунка і нирок в стадії загострення.



Кокос МОЛОДИЙ

П И Т Н И Й

- 1** Вершковий м'якуш
- 2** Подарує коктейльний настрій
- 3** В ньому правда багато води

Харчова поживна цінність кокосової води (на 100 г)

Калорії	19
Білки, г	0,72
Жири, г	0,2
Вуглеводи, г	2,61
Клітковина, г	1,1
Глікемічний індекс	3

Умови зберігання

Температура від **0 до +16** **5-7** днів

Походження і розповсюдження

Для того, щоб ненадовго втекти в тропічний райський куточок, досить зробити кілька ковтків освіжаючої кокосової води. Цей рятівний засіб від похмурих днів, народжується всередині кокосових горіхів, що ростуть в прибережній піщаній смузі ґрунту на верхівках високих пальм. Кращі кокоси вирощують в Індонезії, Індії та на Філіппінах.

Зовнішній вигляд, текстура

Молодий питний кокос очищений від зовнішньої зеленої оболонки. Він являє собою циліндр білого кольору із загостреною верхівкою. Всередині знаходиться камера, заповнена напівпрозорою рідиною. На внутрішній поверхні молодого кокоса може бути присутнім тонкий шар кокосової м'якоті, яка тільки формується. Один плід містить близько 250 мл кокосової води.

Смакові властивості

Кокосова вода на смак трохи солодкувата, з характерним насиченим ароматом кокоса. Молода м'якуш має ніжний вершковий смак і злегка желеподібну консистенцію.

Користь

Кокосова вода стане альтернативою газованим напоям - вона низькокалорійна і містить набір необхідних організму мінеральних речовин. Найбільше в складі калію, який відповідає за нормальну роботу серця і скелетної мускулатури. Вживання кокосової води допомагає відновити водно-сольовий баланс після значних фізичних навантажень.

ПОРАДИ

Питний кокос легко відкрити - потрібно тільки обережно зробити невеликий отвір за допомогою гострого ножа або кухонних ножиць.

Залишається тільки вставити трубочку в цей отвір, і **насолоджуватися освіжаючим напоєм.**

Кокосовою водою можна замінити звичайну питну воду в рецептах коктейлів і смузі.



FreshMart



Дуріан



1 Аромат який зводить з розуму

2 Кремовий та хрусткий м'якуш

3 Багатий **фолієвою кислотою**

Харчова поживна цінність дуріана (на 100 г)

Калорії	147
Білки, г	1,5
Жири, г	5,3
Вуглеводи, г	27
Клітковина, г	3,8
Глікемічний індекс	44

Умови зберігання

Температура від **+6 до +8** **3-5** днів

Походження і розповсюдження

Третього не дано: його можна або полюбити, або зненавидіти. Знайомтеся, це дуріан - коронована особа в світі фруктів родом з Південно-Східної Азії. На сьогодні дуріан вирощують в Таїланді, В'єтнамі, Малайзії, та на Шрі-Ланці.

Зовнішній вигляд, текстура

Плоди дуріана дозрівають прямо на стовбурі дерева. Вони бувають круглі, овальні і грушоподібні, покриті шкіркою з гострими шипами. Всередині є кілька відсіків з великими часточками м'якуша жовтого кольору, що містить кісточки. М'якуш ніжна, має консистенцію заварного крему в стиглому стані і вона ж хрустка на ранніх стадіях зрілості. Вага одного фрукта становить 3-4 кг.

Смакові властивості

Харчові волокна і рослинні жири дають почуття ситості та регулюють рівень холестерину в крові. Фолієва кислота, якою багатий дуріан, необхідна для профілактики анемії та бере участь в нормальному внутрішньоутробному розвитку плода.

Користь

Каротиноїди та флавоноїди регулюють тиск і рівень холестерину в крові, запобігаючи захворюванням серця і судин. Вітамін С має протизапальну дію, покращує захисні функції організму і зміцнює стінки капілярів.

ПОРАДИ

Колючки дуріана дуже гострі, тому доторкатися до нього потрібно в рукавичках. Очистити плід можна, зробивши надрізи в місцях швів на його поверхні.

Дуріан рекомендують **їсти за допомогою ложки** - це запобігає вбирання його запаху в шкіру рук. М'якуш додають в морозиво та чізкейки, з нею готують салати та каррі.

Дуріан **не можна їсти одночасно з вживанням алкоголю**, оскільки таке сусідство здатне викликати сильне отруєння.



FreshMart



Гранаділла



- 1 Підтримує імунітет
- 2 Приємно хрустить
- 3 Кисло-солодкий м'якуш

Харчова поживна цінність гранаділли (на 100 г)

Калорії	46
Білки, г	0,5
Жири, г	0,1
Вуглеводи, г	8,0
Клітковина, г	10
Глікемічний індекс	30

Умови зберігання

Температура від +6 до +8 °C
5-7 днів

Походження і розповсюдження

У похмурий день, коли рука сама тягнеться за шматочком торта, заряд гарного настрою може надійти, звідки зовсім не чекали. Гранаділла - це плід тропічної ліани сімейства пасифлорові, знаменитої на весь світ квітами неземної краси. У природі рослина росте в лісах Південної Америки, культивується в Бразилії, Ізраїлі, Австралії.

Зовнішній вигляд, текстура

Гранаділла схожа на маленьке сонечко на паличці - вона кругла і яскраво-помаранчева. Зовнішній шар шкірки гладенький, зсередини вона м'яка і біла. В середині ховається дуже соковита желеподібна м'якоть, частинки якої оточують їстівні хрусткі кісточки.

Смакові властивості

Гранаділла набагато солодша від маракуї та пешн фрукта - в ній майже немає кислоти. Соковита м'якоть освіжає, не призводячи до оскоми, і радує неймовірним ароматом.

Користь

До складу фрукта входить вітамін С, який відповідає за тонус шкіри і капілярів, а також за міцний імунітет. Вітаміни групи В забезпечують здоров'я нервової системи. Калій добре впливає на функцію серця, а клітковина сприяє правильній роботі кишківника і регулює рівні холестерину і глюкози в крові.

ПОРАДИ

Щоб насолодитися смаком гранаділли, потрібно розрізати плід навпіл. Намагайтесь втрачати менше соку, а потім за допомогою чайної ложки черпайте м'якуш, вдихаючи дивовижний аромат тропічного дива.

Занадто просто? Кисло-солодка м'якуш прикрасить смак майже будь-якого десерту або освіжаючого коктейлю.

На відміну від кісточок, шкірка гранаділли гірка і неїстівна, тому в їжу не вживається.



FreshMart



Джекфрут

1 Найбільший
фрукт

2 Незабутній
смак

3 Волокнистий
соковитий
м'якуш



Харчова поживна цінність джекфрута (на 100 г)

Калорії	95
Білки, г	1,72
Жири, г	0,64
Вуглеводи, г	23,25
Клітковина, г	1,5
Глікемічний індекс	63

Умови зберігання

Температура
від **+6 до +8** **5**
днів

Походження і розповсюдження

У Південно-Східній Азії Вам може зустрітися дивна рослина: високе дерево, до стовбура і гілок якого кріпляться величезні плоди на товстих ніжках. Це - джекфрут, представник сімейства тутові, родич хлібного дерева.

Зовнішній вигляд, текстура

Джекфрут - найбільший фрукт у світі, його довжина досягає 110 см, а вага 34 кг. Форма плодів кругла або овальна, поверхня товстої шкірки покрита горбками. Соковита і волокниста жовта м'якуш розділена на сегменти, в кожній часточці є кісточка. У джекфрута середньої стиглості м'якуш може бути трохи хрусткою.

Смакові властивості

Оболонка і насіння джекфрута мають неприємний цибульний запах, а ось м'якуш може похвалитися ніжним фруктовим ароматом і смаком, який нагадує ананас, манго і банан, іноді з яскравою цукерковою ноткою.

Користь

Каротиноїди та флавоноїди регулюють тиск і рівень холестерину в крові, запобігаючи захворюванням серця і судин. Вітамін С має протизапальну дію, покращує захисні функції організму і зміцнює стінки капілярів.

ПОРАДИ

Джекфрут їдять свіжим, замість десерту, додають в цукерки та випічку. Завдяки волокнистій текстурі його часто використовують в якості веганського заміни м'яса.

Насіння джекфрута можна запікати, обсмажувати або тушкувати, подаючи разом з м'якушем або окремо, як гарнір.

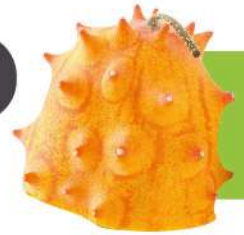
Цілий плід джекфрута розрізають навпіл, видаляють неїстівну центральну частину і **по одній витягають часточки м'якоти**. Це роблять в рукавичках, оскільки плоди містять клейкий латекс, який важко відмити зі шкіри.



FreshMart



Ківано



- 1 Желеподібний м'якуш
- 2 "Космічний" фрукт
- 3 Урізноманітнить коктейлі



Харчова поживна цінність ківано (на 100 г)

Калорії	44
Білки, г	1,78
Жири, г	1,26
Вуглеводи, г	7,56
Клітковина, г	0,8
Глікемічний індекс	48

Умови зберігання

Температура від **+7 до +10** **5** днів

Походження і розповсюдження

З першого погляду складно розпізнати в цьому фрукті їстівний вміст, але шанувальники ківано стверджують, що в спекотний літній день він затьмарить собою навіть найсмачніше морозиво. Рогата диня, як ще називають цю рослину, родом з африканського континенту, але сьогодні вирощується в Ізраїлі, Новій Зеландії, та на території Центральної Америки.

Зовнішній вигляд, текстура

Стигли плоди мають овальну форму, помаранчевий колір і покриті нерівномірним світлим візерунком. На поверхні знаходяться невеликі вирости - шипи, завдяки яким ківано і отримав свою другу назву. Усередині міститься желеподібна соковита м'якуш зеленого кольору з великою кількістю їстівного насіння. Текстура плоду найбільше нагадує маракую або гранат.

Смакові властивості

Смак ківано соковитий і освіжаючий, нейтрально-солодкуватий. Його порівнюють з огірком, в якому відчуваються нотки ківі та дині, а дуже стиглі плоди відрізняються яскравою банановою ноткою в ароматі.

Користь

Вітамін С і антиоксиданти позитивно впливають на захисні функції організму. Магній і цинк допомагають протистояти стресам, а залізо необхідне для формування здорових клітин крові та постачання киснем всіх тканин організму.

ПОРАДИ

Ківано не чистять, а розрізають навпіл - після цього серединку легко витягнути за допомогою ложки. Шкірочка ківано щільна і гірка, її краще викинути.

М'якуш разом з насінням **додають в закуски**, гарніри і десерти. Ківано додає напоям ефектний колір, тому з ним готують смузі, алкогольні та безалкогольні коктейлі.



FreshMart

Ківі Голд



1

Стимулює
захист
організму



2

Солодший
від звичайного ківі

3

Золотиста
серединка

Харчова поживна цінність ківі голд (на 100 г)

Калорії	60
Білки, г	0,7
Жири, г	0,7
Вуглеводи, г	13,5
Клітковина, г	2,7
Глікемічний індекс	38

Умови зберігання

Температура **7-14**
від **+1 до +2** днів

Походження і розповсюдження

Батьківщиною рослини вважають північні провінції Китаю, де дрібні дикі ківі досі зустрічаються в природі. Сорт Голд виведений з виду Актинідія китайська, в той час, як інші сорти належать до виду Актинідія делікатесна.

Зовнішній вигляд, текстура

У ківі голд тонка гладка шкірка світло-бронзового кольору. В середині знаходиться дуже соковита золотисто-жовта м'якуш з дрібними темними насінинами - у фруктів середньої стиглості м'якуш трохи твердіша, а у повністю стиглих плодів - дуже м'яка.

Смакові властивості

Ківі голд набагато солодший і соковитіший звичайних зелених плодів. Смак і аромат дуже яскравий, з нотками манго та ананаса. Їстівні всі частини фрукта, але якщо маєте бажання шкірку можна зняти.

Користь

Ківі вважають одним з кращих джерел вітаміну С, якого в цих плодах вдвічі більше, ніж в лимонах. Він відповідає за міцний імунітет, має протизапальну дію і зберігає пружність шкіри. Клітковина є запорукою нормальної роботи кишківника. Ківі нормалізує рівень холестерину і глюкози в крові.

ПОРАДИ

Найзручніше очищати ківі за допомогою невеликого зубчатого ножа, а для дуже стиглих фруктів підійде спосіб, при якому верхівка зрізається, а в отвір зрізу вставляють чайну ложку і провертають паралельно поверхні плоду, як можна ближче до шкірки.

Стигли плоди ківі смачні самі по собі, з них можна приготувати сорбет, фруктовий салат або використовувати як начинку в різноманітних десертах.

Спробуйте **додати пюре зі свіжого ківі** в маринад до м'яса - так воно стане м'яким та соковитим.



FreshMart

Кумкват



- 1 Солодка шкірка
- 2 Містить антиоксиданти
- 3 Цитрусовий льодяник

Харчова поживна цінність кумквату (на 100 г)

Калорії	71
Білки, г	1,88
Жири, г	0,87
Вуглеводи, г	15,9
Клітковина, г	6,5
Глікемічний індекс	35

Умови зберігання

Температура від **+ 7 до +10** **7-14** днів

Походження і розповсюдження

Якщо Ви давно шукали, чим би замінити улюблені карамельки - цей цитрусовий смак точно вас здивує, та буде відмінним заміником! Кумкват родом з Китаю, де їх називають «золотими апельсинами», сьогодні кумквати вирощують по всій Південно-Східній Азії, а також на півдні США і Європи.

Зовнішній вигляд, текстура

Зовні плоди нагадують крихітні апельсини, їх діаметр часто не перевищує розмірів великої оливки. У них товста, досить м'яка шкірка яскраво-оранжевого кольору, всередині міститься кілька сегментів соковитої м'якоті, в якій можуть зустрітися невеликі кісточки.

Смакові властивості

Шкірка кумквата дуже солодка, має виражений цитрусовий смак і аромат, не має гіркоти, на відміну від інших цитрусових. Соковита серединка надає необхідну кислу нотку і додає соковитості в цю гаму смаку.

Користь

Ефірна олія кумквата має бактерицидну і протизапальну дію. Вітамін С покращує захисні функції організму, підтримує еластичність шкіри, беручи участь у виробленні колагену. Антиоксиданти, що містяться в їстівній шкірці цих плодів, стоять на сторожі здоров'я серцево-судинної та нервової системи, захищають клітини від ушкоджень і перешкоджають розвитку запальних процесів.

ПОРАДИ

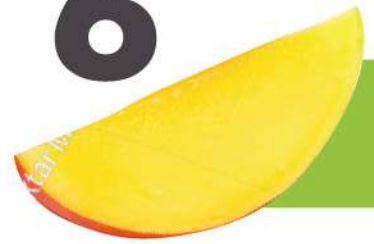
Кумквати їдять цілком, разом зі шкіркою. З них роблять варення та джеми, зацукровують, використовують для приготування десертів, випічки, смузі та коктейлів.

Спробуйте додати половинки цих плодів в салат або **приготувати кумкватовий соус** - він стане чудовим доповненням до страв з птиці та морепродуктів.



FreshMart

Манго 6



- 1 Волокнистий солодкий м'якуш
- 2 Аромат з нотами хвої
- 3 Однозначний фаворит

Харчова поживна цінність манго (на 100 г)

Калорії	70
Білки, г	0,51
Жири, г	0,27
Вуглеводи, г	14,8
Клітковина, г	1,8
Глікемічний індекс	55

Умови зберігання

Температура від +3 до +7 °C
7 днів

Походження і розповсюдження

Індію відвідують для того, щоб побачити Гімалаї, віднайти просвітлення, і, звичайно ж, вдосталь насолодитися манго, за обсягами експорту якого ця країна займає перше місце у світі. Це дерево сімейства сумахових прекрасно почуває себе в тропічних лісах Азії та Південної Америки.

Зовнішній вигляд, текстура

У плодів манго зазвичай неправильна овальна форма і щільна різнобарвна шкірка, що поєднує у собі відтінки червоного, жовто-оранжевого, та зеленого кольору. Усередині ховається велика сплюснута кісточка, яка важко відділяється від м'якуша. Недостиглі фрукти трошки хрусткі, а стиглі мають дуже соковиту, трохи волокнисту м'якуш жовтого або оранжевого кольору. Вага одного фрукта коливається в межах від 300 до 400 г.

Смакові властивості

Плоди манго знамениті своїм ніжним солодким смаком з невеликою освіжаючою кислинкою. Аромат сильний, фруктовий, з нотками хвої.

Користь

До складу фрукта входить вітамін А, необхідний для гостроти зору, а також вітаміни групи В, що забезпечують здоров'я нервової системи. Калій, який у великій кількості міститься в манго, позитивно впливає на серце і судини, залізо бере участь в процесі кровотворення. Клітковина і пектин сприяють правильній роботі кишківника.

ПОРАДИ

Щоб очистити манго, його **потрібно розрізати навпіл, оминаючи кісточку**. Потім м'якуш надрізати хрест-навхрест так, щоб не пошкодити шкірку і вивернути кожну з половинок навиворіт. Шкірку і кісточку в їжу не вживають.

Манго їдять як десерт або додають в смузі і коктейлі. Недостиглі плоди, приправлені гострим перцем і сіллю, подають як закуску.

Манго середнього ступеня стиглості **легко допомогти дозріти** - потрібно помістити фрукт в паперовий пакет разом з яблуком і прибрати на кілька днів в тепле темне місце.



FreshMart

Манго Голд



- 1 Те саме,
із Таїланду
- 2 Солодкий
з КИСЛИНКОЮ
- 3 Ніжний,
однорідний
м'якуш

Харчова поживна цінність манго (на 100 г)

Калорії	70
Білки, г	0,51
Жири, г	0,27
Вуглеводи, г	14,8
Клітковина, г	1,8
Глікемічний індекс	55

Умови зберігання

Температура
від **+7 до +10** **3** днів

Походження і розповсюдження

У подарунок з Таїланду справжні поціновувачі привозять не магніти на холодильник, а солодкі плоди тайського манго, якими в сезон переповнені тамтешні ринки. Ця рослина належить до сімейства сумахових, і прекрасно почувається в тропічних лісах Азії.

Зовнішній вигляд, текстура

У плодів манго голд витягнута форма, звужена до одного з кінчиків і тонка золотисто-жовта шкірка. Усередині ховається велика сплюснута кісточка, яка важко відділяється від м'якуша. Недостиглі фрукти трішки хрустять, а стиглі мають дуже соковиту однорідну м'якоть яскраво-жовтого кольору. Вага одного фрукта становить від 250 до 400 г.

Смакові властивості

Плоди манго знамениті своїм ніжним солодким смаком з тонізуючою кислотою. Аромат сильний, фруктовий з нотками хвої.

Користь

До складу фрукта входить вітамін А, необхідний для гостроти зору, та вітаміни групи В, котрі забезпечують здоров'я нервової системи. Калій добре впливає на серце і судини, залізо бере участь в процесі кровотворення, а клітковина покращує роботу кишківника.

ПОРАДИ

Щоб очистити манго, його потрібно розрізати навпіл, оминаючи кісточку. Потім м'якуш надрізати хрест-навхрест так, щоб не пошкодити шкірку і вивернути кожну з половинок навиворіт. **Шкірку і кісточку в їжу не вживають.**

Манго їдять як десерт або додають в смузі та коктейлі. Недостиглі плоди, приправлені гострим перцем і сіллю, подають як закуску.

Манго середнього ступеня стиглості **легко допомогти дозріти** - потрібно помістити фрукт в паперовий пакет разом з яблуком і прибрати на кілька днів в тепле темне місце.



FreshMart



Манго королівське



1 Суперсолодкий
м'якуш

2 Аромат
з нотами хвої

3 Дуже
великий

Харчова поживна цінність манго (на 100 г)

Калорії	70
Білки, г	0,51
Жири, г	0,27
Вуглеводи, г	14,8
Клітковина, г	1,8
Глікемічний індекс	55

Умови зберігання

Температура **3**
від **+7 до +10** днів

Походження і розповсюдження

Індію відвідують для того, щоб побачити Гімалаї, віднайти просвітлення та, звичайно ж, вдосталь насолодитися манго, за обсягами експорту якого ця країна займає перше місце у світі. Це дерево сімейства сумахових прекрасно відчуває себе в тропічних лісах Азії.

Зовнішній вигляд, текстура

У плодів манго зазвичай неправильна овальна форма і щільна різнобарвна шкірка, що поєднує у собі відтінки червоного, жовто-оранжевого, та зеленого кольору. Усередині ховається велика сплюснута кісточка, яка важко відділяється від м'якоти. Недостиглі фрукти трошки хрусткі, а стиглі мають дуже соковитий, трохи волокнистий м'якуш жовтого або оранжевого кольору. Вага одного фрукта коливається в межах від 450 до 600 г.

Смакові властивості

Плоди королівського манго знамениті своїм ніжним солодким смаком з невеликою тонізуючою кислотною. Аромат сильний, фруктовий, з нотками хвої.

Користь

До складу фрукта входить вітамін А, необхідний для гостроти зору, а також вітаміни групи В, що забезпечують здоров'я нервової системи. Калій, який у великій кількості міститься в манго, позитивно впливає на серце і судини, залізо бере участь в процесі кровотворення. Клітковина і пектин сприяють правильній роботі кишечника.

ПОРАДИ

Для того, щоб очистити манго, його спершу потрібно **обережно розрізати навпіл**, оминаючи кісточку. Потім м'якуш надрізати хрест-навхрест так, щоб не пошкодити шкірку і вивернути кожну з половинок навиворіт. В результаті виходить своєрідний «їжачок» з кубиків манго, які тепер **можна легко відокремити від шкірки** - її, як і кісточку, в їжу не вживають.

Найчастіше у продажу можна зустріти манго середньої стиглості з м'якоттю досить щільної консистенції. Таким **плодам легко допомогти дозріти** - потрібно тільки помістити фрукт в паперовий пакет разом з невеликим яблуком і прибрати на кілька днів в темне місце при кімнатній температурі.



Лонган



- 1 Соковитий м'якуш
- 2 Містить антиоксиданти
- 3 Мускусний аромат

Харчова поживна цінність лонгана (на 100 г)

Калорії	60
Білки, г	1,31
Жири, г	0,1
Вуглеводи, г	15,14
Клітковина, г	1,1
Глікемічний індекс	27

Умови зберігання

Температура від **+3 до +7** **7** днів

Походження і розповсюдження

Легенди про драконів існують майже у кожного народу. В Східних країнах дракони – це добрі істоти, які допомагають людям в землеробстві та промислах. Саме тому в Азії так люблять ці плоди, що ростуть на деревах сімейства сапіндових - вони нагадують місцевим жителям пильні очі міфічного змія, що стежать за їхнім добробутом та врожайністю.

Зовнішній вигляд, текстура

Плоди лонгана мають вигляд маленьких кульок, діаметром 1,2-2,5 см. Зовнішня оболонка при дозріванні стає щільною і бархатистою, легко відділяється від м'якоти. М'якуш напівпрозора, желеподібна та соковита. Всередині є темна і блискуча кісточка.

Смакові властивості

М'якуш лонгана має солодкий смак з невеликим мускусним відтінком. Найбільше він нагадує виноград і диню, але знавці стверджують, що текстура і смакові якості плодів майже ідентичні з лічі та рамбутанами. Аромат дуже ніжний, солодкуватий і запашний.

Користь

Антиоксиданти перешкоджають розвитку запальних процесів і захищають клітинні мембрани від ушкоджень. Всього 100 грамів м'якоти цього фрукта повністю покривають денну потребу у вітаміні С - речовині, необхідній для ефективної роботи імунної системи організму і молодості шкіри.

ПОРАДИ

Оболонка лонгана неїстівна, але від неї легко позбутися - досить натиснути на фрукт двома пальцями. Після того, як шкірка лопне, вона буквально сама відокремиться від соковитої м'якоти. Зверніть увагу на те, що **кісточка отруйна!**

Свіжу м'якуш додають в десерти, випічку і напої, використовують для приготування салатів і навіть основних страв. Сушені плоди лонгана, використовують як легкий корисний перекус.



FreshMart

Лічі



- 1 Нагадує виноград, але смачніший
- 2 З квітковими нотами
- 3 Кісточка та шкірка неїстівні

Харчова поживна цінність лічі (на 100 г)

Калорії	66
Білки, г	0,8
Жири, г	0,4
Вуглеводи, г	16,5
Клітковина, г	1,3
Глікемічний індекс	57

Умови зберігання

Температура від **+6 до +8** **7** днів

Походження і розповсюдження

Якщо Вам пощастить побувати в південних провінціях Китаю, зверніть увагу на дерева, з безліччю яскраво-червоних шорстких ягід. Місцеве населення багато століть шанує ці плоди за їх незвичайний смак і зовнішній вигляд.

Зовнішній вигляд, текстура

Плоди китайської сливи досягають всього 2,5 - 4 см в діаметрі, покриті щільною горбкуватою шкіркою червоного кольору. Оболонка легко відділяється від вмісту, як і велика блискуча кісточка. М'якуш дуже незвичайної желеподібної консистенції, соковита і освіжаюча. Вага одного фрукта може бути до 20 г.

Смакові властивості

Ніжна, напівпрозора м'якуш лічі дуже солодка на смак, кислинка в ній майже непомітна. Найбільше вона нагадує виноград, часто з нотками суниці або смородини.

Користь

Завдяки високому вмісту вітаміну С лічі добре впливає на роботу імунної системи, стан шкіри та капілярів. У м'якоті міститься унікальна речовина олігонол, яке має антиоксидантну та протизапальну дію, позитивно впливає на ліпідний обмін, знижує рівень холестерину в крові та артеріальний тиск.

ПОРАДИ

Шкірочка лічі неїстівна - її можна легко зняти, натиснувши на ягоду двома пальцями або злегка надрізати по колу. **Кісточки містять отруйні речовини** та в сирому вигляді можуть викликати отруєння.

М'якуш краще подавати охолодженою, поєднуючи з морозивом, збитими вершками або ігристим вином. З лічі вийде приголомшливий соус до страв з риби або курки.



FreshMart



Плід (Опунція) кактуса



- 1 Аромат груші та полуниці
- 2 У ньому багато вітаміну С
- 3 Обережніше з колючками



■ Походження і розповсюдження

Плід кактуса, який користується популярністю називається опунція. Опунція кактус вважається священною рослиною, особливо шанується в Мексиці місцевими жителями.

Важко уявити більш характерний для пустелі пейзаж, ніж плоскі, вкриті колючками стебла опунцій. Для жителів деяких регіонів Південної Америки це буденний пейзаж за вікном, як і плоди цих рослин, які вони використовують кожен день для приготування різноманітних страв.

■ Зовнішній вигляд, текстура

У кактус-фрукта яйцеподібна форма і щільна шкірка зеленого, світло-оранжевого або червоного кольору, покрита великою кількістю опуклих темних точок. Всередині знаходиться яскраво-помаранчева водяниста м'якуш з безліччю маленьких, але дуже твердих насінин.

■ Смакові властивості

М'якуш плодів опунції дуже соковита і освіжаюча, має солодкий або трохи кислуватий смак. Аромат свіжий, фруктовий, в ньому присутні нотки полуниці та груші, іноді навіть хвої.

■ Користь

Високий вміст вітаміну С покращує захисні функції організму, клітковина нормалізує роботу кишечника, рівні холестерину в крові та артеріального тиску. Антиоксиданти, якими багаті плоди, захищають від шкідливого впливу факторів навколишнього середовища.

Харчова поживна цінність плодів кактуса (на 100 г)

Калорії	41
Білки, г	0,73
Жири, г	0,51
Вуглеводи, г	9,57
Клітковина, г	3,6
Глікемічний індекс	7

Умови зберігання

Температура від +5 до +7 °С
7 днів

ПОРАДИ

Опуклі точки на поверхні плода є скупченням **колючок, які викликають запалення при контакті зі шкірою**. Від них можна позбутися, якщо пройтися по поверхні фрукта мочалкою - це необхідно робити в рукавичках під струменем проточної води. **Шкірочка і кісточки неїстівні**.

Найкраще використовувати **плід кактуса для приготування освіжаючих коктейлів**: для цього м'якуш потрібно протерти крізь сито, що дозволить позбутися від кісточок. Отриманий сік також можна додати в заправку для салату, зробити з ним сорбет або желе.



FreshMart

Мангостін



1 Збагачений
антиоксидантами

2 Свіжий
смак

3 Соковиті
кисло-солодкі
часточки

Харчова поживна цінність мангостіна (на 100 г)

Калорії	73
Білки, г	0,41
Жири, г	0,58
Вуглеводи, г	17,91
Клітковина, г	1,8
Глікемічний індекс	35

Умови зберігання

Температура **7**
від **+5 до +7** днів

Походження і розповсюдження

Мангостан — також мангустан, мангостана, мангостін, гарцинія. Якщо дуріан відомий в Південно-Східній Азії як «король фруктів», то мангостін називають «королевою». Це дерево сімейства Клузієві, та виростає в дуже вологому тропічному кліматі Таїланду, Малайзії та Шрі-Ланки, але зустрічається також на більш прохолодній території Центральної Америки.

Зовнішній вигляд, текстура

Мангостіни нагадують маленькі круглі баклажанчики - у них щільна шкіра фіолетового кольору і зелена ніжка. Усередині ховається ніжна біла м'якуш, яка розділена на 3-8 частинок, іноді зустрічаються невеликі насінини. Вага одного фрукта становить 100-150 г, діаметр буває від 3,5 до 7,5 см.

Смакові властивості

М'якуш дуже м'яка і соковита, на смак нагадує виноград з нотками цитрусових і полуниці. Мангостін солодкий, але має також виразну кислинку, яка тільки підкреслює його незвичайний аромат.

Користь

Антиоксиданти, в складі мангостіну, захищають клітини від шкідливої дії факторів навколишнього середовища, мають протизапальну дію і добре впливають на стан імунної та серцево-судинної систем. Фрукт допомагає знизити рівень артеріального тиску і глюкози в крові, покращує зовнішній вигляд і швидкість регенерації шкіри.

ПОРАДИ

Очистити мангостін можна, обережно прорізавши товсту шкіру по колу, намагаючись не зачепити ніжну м'якуш. Залишиться тільки розділити плід на дві половинки і витягти часточки пальцями або за допомогою вилки.

Найкраще **їсти часточки мангостіну свіжими**, додати в салат або подрібнити для освіжаючого сорбета.

Їстівні всі частини плода: кісточки можна їсти, обсмажити на сковороді, а **зі шкірки готують желе і джеми**.



FreshMart



Папая



1 Покращує травлення

2 Смачніше з соком лайму

3 Багата на вітамін С



Походження і розповсюдження

Папаю називають хлібним деревом, але в цієї рослини, зі здобними булочками мало чого спільного. Ці плоди виростають на деревах сімейства Карикові, і поширені вони у тропічних регіонах Південно-Східної Азії та Південної Америки.

Зовнішній вигляд, текстура

Плоди папаї досить великі, діаметром 10-30 см і довжиною 15-45 см, овальної або грушоподібної форми. Шкірка зеленого або світло-жовтого кольору. Всередині знаходиться помаранчева м'якуш, у стиглих плодів вона м'яка і соковита, а на ранніх стадіях зрілості більш щільна. У центрі є порожнина з безліччю круглих блискучих насінин чорного кольору.

Смакові властивості

На смак папая найбільше схожа на мікс з дині та стиглого манго, можуть бути присутніми нотки молодої моркви.

Користь

Всього 100 г папаї повністю покривають денну потребу у вітаміні С. При низькій калорійності, папая містить велику кількість харчових волокон, які забезпечують відчуттям ситості і покращують роботу кишечника. Фермент папаїн покращує переварювання білкової їжі, а також використовується в косметичних засобах як м'який пілінг.

Харчова поживна цінність папаї (на 100 г)

Калорії	43
Білки, г	0,6
Жири, г	0,1
Вуглеводи, г	9,8
Клітковина, г	1,8
Глікемічний індекс	60

Умови зберігання

Температура від **+8 до +10** **7** днів

ПОРАДИ

Стигли плоди папаї їдять свіжими, окропивши соком лайма, а ось трохи недостиглі краще приготувати - вони містять молочний сік з неприємним присмаком, який руйнується при термічній обробці. **Шкірку і кісточки папаї в їжу не вживають.**

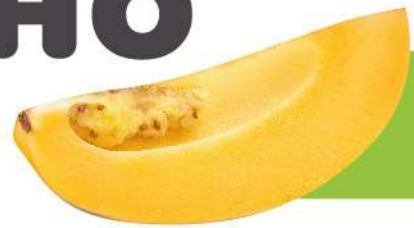
З папаї готують фруктові салати, сорбети та смузі, додають в традиційну страву Азії - карі. Нарізану шматочками **запечену папаю подають як гарнір** до страв з м'яса та морепродуктів.



FreshMart



Пепіно



1 Використовують
як фрукт і овоч

2 3 нотами
дині та ананасу

3 Освіжаючий
смак



■ Походження і розповсюдження

Динний огірок є родичем томатів і картоплі, а своїм тонким ароматом нагадує то ананас, то диню, то манго! Цей незвичайний коктейль смаку родом з Південної Америки, та до цього дня є одним з улюблених у місцевих жителів плодів.

■ Зовнішній вигляд, текстура

Плоди пепіно різноманітні за формою і розмірами, але найчастіше зустрічаються овальні, трохи завужені до одного з кінців. У них світла, тонка шкірка з фіолетовими смугами та плямами. М'якуш має кремовий або жовтуватий колір, дуже ніжна і ароматна. Усередині міститься порожнина з безліччю невеликих насінин.

■ Смакові властивості

Соковиті плоди пепіно мають кисло-солодкий освіжаючий смак, та одночасно нагадують огірок, гарбуз і диню, і мають приємний ананасовий аромат.

■ Користь

Харчові волокна позитивно впливають на роботу кишечника, нормалізують баланс мікрофлори, знижують рівень холестерину і глюкози в крові. Антиоксиданти перешкоджають розвитку запальних процесів, підтримують здоров'я серця і судин і захищають клітини від ушкоджень.

Харчова поживна цінність пепіно (на 100 г)

Калорії	80
Білки, г	0,4
Жири, г	0,1
Вуглеводи, г	20
Клітковина, г	5
Глікемічний індекс	40

Умови зберігання

Температура
від **+3 до +7** ■ **15-30**
днів

ПОРАДИ

Трохи **недозрілі плоди пепіно використовують для приготування салатів**, закусок, а іноді й основних страв - їх свіжий смак нагадує огірки або молоді кабачки.

Дуже стиглі плоди вживають свіжими, з них **готують фруктові салати**, джеми, сорбети та смузі. Фрукт нарізають скибочками і їдять разом зі шкіркою, а від насіння, якщо маєте бажання, можна позбутися.



FreshMart



Пешн фрут



- 1 **Ідеальний**
коли зморщений
- 2 **Кісточки**
які хрустять
- 3 **Кисло-солодкий**
м'якуш



■ Походження і розповсюдження

Одного разу спробувавши цей фрукт, неможливо не полюбити його з усією пристрастю. Пешн фрут - це плід тропічної ліани сімейства пасифлорові, яка знаменита на весь світ своїми кольорами неземної краси. У природі рослина живе в лісах Південної Америки, культивується в Бразилії, Ізраїлі, Австралії.

■ Зовнішній вигляд, текстура

Плоди пешн фрукта круглі, насиченого фіолетового кольору. Під щільною шкіркою ховається дуже соковита жовто-зелена м'якуш з безліччю темних хрустких кісточок. Вага одного фрукта становить 100-150 г.

■ Смакові властивості

Смак «плодів пристрасті» повністю виправдовує їх назва - вони неймовірно ароматні, кисло-солодкі і освіжаючі.

■ Користь

Пешн фрут корисно вживати для зміцнення імунітету завдяки високому вмісту в ньому вітаміну С. Залізо сприяє кровотворенню, а клітковина позитивно впливає на роботу кишківника. Вважається, що насіння пешн фрукта містить речовини, які забезпечують спокій і міцний сон.

Харчова поживна цінність пешн фрукта **(на 100 г)**

Калорії	68
Білки, г	2,4
Жири, г	0,4
Вуглеводи, г	13,4
Клітковина, г	10
Глікемічний індекс	30

Умови зберігання

Температура
від **+7 до +10** ■ **5-7**
днів

ПОРАДИ

Плід пешн фрукта перед вживанням розрізають навпіл, соковитий м'якуш разом з їстівним насінням виймають ложечкою.
Шкірку в їжу не вживають.

З цього фрукта виходить **багатий вітамінами смачний сік**, який можна додавати до десертів, йогуртів та коктейлів.



FreshMart



Пітахайя рожева



- 1 Нейтральний солодкий смак
- 2 Містить **Омега-3**
- 3 **Соковитий м'якуш** з маленькими насінинами

Харчова поживна цінність питахайї (на 100 г)

Калорії	52
Білки, г	1,1
Жири, г	0,4
Вуглеводи, г	11
Клітковина, г	3
Глікемічний індекс	50

Умови зберігання

Температура від **+6 до +8** **3** днів

Походження і розповсюдження

Де знайти дракона? Раніше ці легендарні тварини водилися в Південній Америці та Південно-Східній Азії, там про них досі живе безліч легенд. Але потім, дракони зникли, залишивши людям на пам'ять фрукт, який тепер називають «серце дракона». Він дозріває на довгих тригранних стеблах кактусів, які ростуть в сухому тропічному кліматі.

Зовнішній вигляд, текстура

Плоди мають овальну форму і товсту шкіру кольору фуксії, покриту великими лусочками-листочками, яскраво-зеленими на кінчиках. Усередині ховається ніжна біла серединка, в яку занурено безліч крихітних чорних насінин. М'якуш соковита та освіжаюча, насіння хрустить на зубах, а ось шкірка не вживається в їжу. Вага одного фрукта становить 250-300 г.

Смакові властивості

У пітахайї дуже тонкий солодкуватий смак з невеликою кислинкою, який віддалено нагадує суміш ківі і банана. Аромат освіжаючий, виражений не сильно.

Користь

Клітковина поліпшує роботу кишківника, регулює рівні холестерину і цукру в крові. Кальцій і вітамін С добре впливають на імунітет, здоров'я шкіри та формування кісткової тканини. У насінні пітахайї містяться ненасичені жирні кислоти, вживання яких вважають за профілактику захворювань серцево-судинної системи.

ПОРАДИ

З пітахайєю все просто - потрібно тільки розрізати плід вздовж на дві половинки, взяти в руки ложку і насолоджуватися її незвичайним смаком, черпаючи соковитий м'якуш.

Можна нарізати фрукт кружечками або часточками, як кавун, але найнезвичайніший варіант подачі - це додати її в десерт або фруктовий салат, вирізавши з м'якуша маленькі кульки. **Краще їсти охолодженою.**



FreshMart

Пітахайя жовта



- 1 Ніжний
солодкий смак
- 2 Краще їсти
охолодженою
- 3 Соковитий м'якуш
з маленькими
насінинами



■ Походження і розповсюдження

Де знайти дракона? Раніше ці легендарні тварини водилися в Південній Америці та Південно-Східній Азії, там про них досі живе безліч легенд. Але потім, дракони зникли, залишивши людям на пам'ять фрукт, який тепер називають «серце дракона». Він дозріває на довгих тригранних стеблах кактусів, які ростуть в сухому тропічному кліматі.

■ Зовнішній вигляд, текстура

Плоди мають овальну форму і товсту шкіру жовтого кольору, покриту великими лусочками-листочками, яскраво-зеленими на кінчиках. Усередині ховається ніжна біла серединка, в яку занурено безліч крихітних чорних насінин. М'якуш соковитий і освіжаючий, насіння хрустять на зубах, а ось шкірка не вживається в їжу. Вага одного фрукта становить 250-300 г.

■ Смакові властивості

У жовтої пітахайї тонкий солодкий смак з невеликою кислотою, який віддалено нагадує суміш ківі та банана. Аромат освіжаючий, виражений не сильно.

■ Користь

Клітковина поліпшує роботу кишечника, регулює рівні холестерину і цукру в крові. Кальцій і вітамін С добре впливають на імунітет, здоров'я шкіри та формування кісткової тканини. У насінні пітахайї містяться ненасичені жирні кислоти, вживання яких вважають за профілактику захворювань серцево-судинної системи.

Харчова поживна цінність питахайї (на 100 г)

Калорії	52
Білки, г	1,1
Жири, г	0,4
Вуглеводи, г	11
Клітковина, г	3
Глікемічний індекс	50

Умови зберігання

Температура
від **+6 до +8** **3**
днів

ПОРАДИ

З пітахайєю все просто - потрібно тільки розрізати плід вздовж на дві половинки, взяти в руки ложку і насолоджуватися її незвичайним смаком, черпаючи соковитий м'якуш.

Можна нарізати фрукт кружечками або часточками, як кавун, але найнезвичайніший варіант подачі - це додати її в десерт або фруктовий салат, вирізавши з м'якуша маленькі кульки. **Краще їсти охолодженою.**



FreshMart



Рамбутан



- 1 Желеподібний м'якуш
- 2 Схожий на їжака
- 3 Містить вітамін С та залізо

Харчова поживна цінність рамбутана (на 100 г)

Калорії	68
Білки, г	0,9
Жири, г	0,3
Вуглеводи, г	13,4
Клітковина, г	10
Глікемічний індекс	30

Умови зберігання

Температура від **+6 до +8** **7** днів

Походження і розповсюдження

Назва цього азійського дива походить від індонезійського «rambut», що означає «волосся». Рамбутан абсолютно не соромиться своєї видатної волохатої зовнішності та росте по всій Південно-Східній Азії на красивих деревах сімейства сапіндових, примітних своєю розлогою кроною.

Зовнішній вигляд, текстура

Плоди рамбутана круглі, бувають від 3 до 6 см в діаметрі. Вони дуже впізнавані завдяки яскравому червоному кольору і щільній шкірці, покритій жорсткими, трохи загнутими волосками. М'якуш рамбутана ніжна, хрустка та желеподібна, досить соковита. Вага одного фрукта коливається в межах від 25 до 35 г.

Смакові властивості

М'якуш за смаком нагадує виноград, іноді з нотками суніці або смородини. Зазвичай рамбутан трохи менш солодкий, ніж схожі на нього лічі та лонган.

Користь

У плодах рамбутана міститься велика кількість вітаміну С (66% денної норми в 100 грамах м'якоті), тому вживання фрукта добре впливає на імунітет, стан шкіри та капілярів. Харчові волокна сприяють поліпшенню травлення та зниженню рівня холестерину в крові. Залізо відповідає за транспорт кисню до тканин організму і відіграє важливу роль в ефективній роботі імунітету.

ПОРАДИ

Шкірочка рамбутана жорстка і не вживається в їжу, але від неї легко позбутися - досить тільки зробити легкий надріз ножем по колу, а потім розкрити оболонку. **Кісточки отруйні в сирому вигляді.**

Найкраще подавати рамбутан охолодженим, сам по собі, або у поєднанні зі збитими вершками та ігристим вином.



FreshMart

Салак



- 1 **Солодкий**
та хрумкий
- 2 **Луската**
шкірка
- 3 **Горіхово-ананасовий**
смак



Харчова поживна цінність салака (на 100 г)

Калорії	82
Білки, г	0,8
Жири, г	0,4
Вуглеводи, г	12,1
Клітковина, г	0,3
Глікемічний індекс	35

Умови зберігання

Температура від **+1 до +5** **5** днів

■ Походження і розповсюдження

Салак, або зміїний фрукт - це один з найбільш незвичайних гастрономічних представників флори Таїланду, Малайзії та Індонезії. Його шипляча назва якнайкраще показує зовнішні якості цього фрукта, а гострі колючки, якими усяні стебла пальми, завжди наготові та в будь-який момент готові відвадити охочих поласувати її плодами.

■ Зовнішній вигляд, текстура

Плоди салака краплеподібні, досягають ваги 50-100г. Зовнішня оболонка складається з маленьких лусочок, які на вигляд і на дотик нагадують зміїну шкіру. Усередині міститься кілька часточок м'якоті, в яких зустрічаються великі кісточки. Текстура м'якоті може бути щільною і волокнистою або дуже соковитою і хрусткою.

■ Смакові властивості

М'якуш салака має насичений солодкий смак з освіжаючою кислотою, а в ароматі помітні нотки ананаса, полуниці, банана і горіхів. У плодах середнього ступеня стиглості може проявлятися невелика терпкість. М'якуш кремово-білий — цілісний або розділений на кілька часточок-сегментів. Усередині плоду може бути велика кісточка. За консистенцією та щільністю м'якуш різних сортів зміїного фрукта також може відрізнятися — він буває вологим, сухуватим або хрустким. Шкірка у стиглого салака завжди щільна, жорстка і суха.

■ Користь

Харчові волокна сприяють нормалізації травлення і балансу кишкової мікрофлори, надовго забезпечують відчуттям ситості, ефективно знижують рівні холестерину і глюкози крові. Бета-каротин позитивно впливає на гостроту зору і світлочутливість, а антиоксиданти поліпшують стан серцево-судинної системи.

ПОРАДИ

Чистити салак простіше простого - досить надірвати або надрізати тонку шкірку у верхівки, після чого всю лускову оболонку можна легко зняти пальцями. Вона не вживається в їжу, як і кісточки.

Салак їдять у свіжому вигляді, нарізаючи шматочками, проварюють в сиропі та подають до морозива і інших десертів, маринують та додають у салати.



FreshMart



Черимойя



1

Ніжний
вершковий
смак

2

Темніє,
коли спіла

3

Підтримує
імунітет



Харчова поживна цінність черимойї (на 100 г)

Калорії	75
Білки, г	1,56
Жири, г	0,68
Вуглеводи, г	17,71
Клітковина, г	3
Глікемічний індекс	35

Умови зберігання

Температура
від **+1 до +5** **3**
днів

Походження і розповсюдження

А Ви знали, що морозиво зростає на деревах, при цьому чудово обходячись без морозильної камери? Знайомтеся, це черимойя - мешканка передгірних Анд, прекрасно відчуває себе, як в субтропічному, так і в помірному кліматі Південної Америки.

Зовнішній вигляд, текстура

Черимойя, на перший погляд непомітна: тонка зелена шкірка, яка ніби покрита черепицею, всередині біла, кремово-волокниста м'якоть з декількома блискучими кісточками. Вага одного фрукта коливається в межах від 150 до 500 г.

Смакові властивості

Уявіть собі вершкове морозиво зі смаком одночасно ананаса, банана, папаї, полуниці і персика. Уявили? Ніжна м'якуш черимойї підкорить Ваше серце з першого шматочка.

Користь

Клітковина сприяє правильній роботі кишківника, зниженню рівня холестерину і цукру в крові. Вітамін С відповідає за вироблення колагену в шкірі, скорочує ламкість капілярів і підтримує імунну систему. Вітамін B6 відіграє найважливішу роль роботі нервової системи, бере участь в обміні глюкози та ліпідів.

ПОРАДИ

Черимойю розрізають на дві половинки та просто **виймають ложечкою смачну серединку**. Цей фрукт чудово поєднується з апельсином, мускатним горіхом та ваніллю в рецептах випічки, кремів і солодких коктейлів.

Найчастіше у продажу можна зустріти черимойю середньої стиглості, але таким плодам **легко допомогти дозріти до м'якості** - потрібно помістити фрукт в паперовий пакет разом з яблуком і прибрати на кілька днів в темне місце при кімнатній температурі.

Шкірочка не вживається в їжу, насіння отруйне.



FreshMart

Фейхоа



1 Містить багато йоду

2 Сунічний аромат

3 М'ятний посмак



Походження і розповсюдження

Цей родич гуави незаслужено залишився в тіні. Фейхоа - представник сімейства Миртові, з'являється у продажу з вересня та радує своїх шанувальників аж до середини зими. Походить з Південної Америки, але сьогодні зростає в теплих країнах Європи, та на Близькому Сході і навіть в Австралії та Новій Зеландії.

Зовнішній вигляд, текстура

Стиглі ягоди трохи довгасті, м'які, мають темно-зелену шкірку, покриту світлим нальотом. Діаметр ягід буває від 2 до 7 сантиметрів, вага - від 15 до 60 г. Усередині міститься напівпрозора м'якуш кремового кольору.

Смакові властивості

М'якуш фейхоа соковитий, в залежності від ступеня стиглості може мати різну щільність. Смак солодкий з невеликою кислинкою. У насиченому ананасово-сунічному ароматі можна розпізнати ноти м'яти та яблук.

Користь

Йод добре впливає на роботу ендокринної системи, забезпечує правильний розвиток нервової системи дитини до народження і в перші роки життя, є чудовою профілактикою новоутворень щитоподібної залози. Вітамін С покращує стан шкіри, захисні функції організму і знижує ламкість капілярів.

Харчова поживна цінність фейхоа (на 100 г)

Калорії	55
Білки, г	0,98
Жири, г	0,6
Вуглеводи, г	12,92
Клітковина, г	6,4
Глікемічний індекс	40

Умови зберігання

Температура від **+4 до +6** ■ **5-7** днів

ПОРАДИ

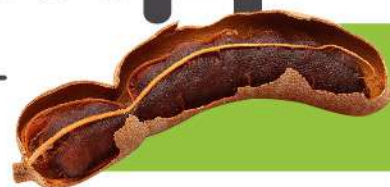
Шкірочка і насіння фейхоа їстівні, але багато хто воліє від них позбавлятися. Фрукт додають як начинку в кекси, чізкейки та легкі десерти, готують з нього джеми, які смачні самі по собі, або як доповнення до благородних сирів.

Скибочки фейхоа швидко темніють на повітрі - щоб уникнути цієї неприємності досить скропити нарізаний фрукт соком лимона. **Трохи недостиглий плід варто залишити в теплому місці** на кілька днів, поки він не стане м'яким.



FreshMart

Тамаринд



1 Незвичайна форма

2 Солодкий з КИСЛИНКОЮ

3 Смажені кісточки їстівні



Походження і розповсюдження

Батьківщиною індійського фініка вважають Східну Африку і Мадагаскар. Вже звідти це тропічне дерево поширилося по всій Азії, і навіть дісталася до Південної Америки. Це дерево сімейства Бобові, родич акації та звичайного горошку.

Зовнішній вигляд, текстура

Тамаринд має вигляд витягнутих стручків коричневого кольору з оксамитовою поверхнею. Оболонка суха, щільна, всередині знаходиться м'якуш і липка м'якуш з невеликою кількістю волокон. Кожен стручок може містити від 1 до 12 сплюснених насінин неправильної форми.

Смакові властивості

Смак тамаринда солодко-пряний, має виразну кислинку завдяки високому вмісту органічних кислот. На смак та консистенцією він віддалено нагадує сушені фініки. Кісточки також їстівні, в смаженому вигляді схожі на волоський горіх.

Користь

Клітковина забезпечує нормальне травлення і регулює рівень холестерину в крові, захищаючи серце і судини. Ці плоди містять велику кількість вітамінів групи B, а особливо тіаміну, який грає найважливішу роль в роботі нервової системи. Залізо відповідає за формування клітин крові і доставку кисню до всіх органів.

Харчова поживна цінність тамаринда (на 100 г)

Калорії	239
Білки, г	2,8
Жири, г	0,6
Вуглеводи, г	62,5
Клітковина, г	5,1
Глікемічний індекс	23

Умови зберігання

Температура від **+2 до +10** °C
■ **10-20** днів

ПОРАДИ

Тамаринд можна вживати свіжим, досить тільки позбутися від щільної оболонки стручка. Його часто додають в тісто до солодкої випічки та у домашні цукерки, але найкраще він поєднується в стравах з морепродуктів і птиці, куди привносить незвичайну, пряну кислинку. Це обов'язковий компонент знаменитого вустерського соусу.

Насіння тамаринда їстівне - перед вживанням його потрібно обсмажити та очистити від оболонок.