

Рацион

Сладку ягоду ели вместе

Уличные развалы заполнены арбузами – самое время полакомиться этим всеми любимым сезонным продуктом



ФОТО ИЗ АРХИВА «ММ», АНДРЕЙ СЕРЕБРЯКОВ

Несмотря на то, что на базаре рядом с арбузами почти всегда соседствуют дыни, предпочтение горожане чаще отдают зелёным полосатикам. Во-первых, арбузы дешевле. Во-вторых, легче воспринимаются пищеварительной системой. В-третьих, водянистая мякоть арбуза зачастую больше по вкусу, чем тягучая приторность дыни. Но когда заходит вопрос о качестве, именно арбузу, а не дыне, уделяется больше внимания.

Удивительно, но за много лет в пищевой лаборатории города ни разу не было арбуза, в котором было бы отмечено превышение содержания нитратов. Все партии, проходящие исследование, соответствуют нормам СанПин и безопасны для здоровья.

Часто возникают споры о том, когда можно начинать есть толстокожую ягоду. Раньше и потребители, и специалисты склонялись к мнению, что начинать активно потреблять в пищу арбузы можно не раньше конца июля. Именно в это время массово поспевают урожаи в южных районах страны. Но дело в том, что нынче экзотические фрукты прибывают на прилавки России и из-за границы, где те же бахчевые поспевают в разные сроки. А значит, что зрелый, вкусный арбуз можно приобрести для семейного застолья даже зимой. И всё же: каждому овощу да и фрукту своё время. Именно сейчас на пике популярности арбузы. Официальный срок реализации бахчевых с 1 августа по 31 октября.

– В этом году настоящий бум! У меня есть постоянные покупатели, которые каждый день приходят за арбузом, – рассказал продавец бахчевых культур Ильнур Газаметов. – Многие говорят, что только в августе начинают кушать арбузы, ждуть этого месяца. А тут ещё и жара: арбуз – лёгкая пища, утоляет жажду. И это тоже нам на руку – продажи растут.

Сезонностью и погодой предприниматели, похоже, пользуются по полной. Во всяком случае, цены на уличных развалах за последние три недели не изменились – колеблются в пределах от пятнадцати до двадцати рублей за килограмм. Здоровую конкуренцию составляют супермаркеты, в которых желанный плод можно приобрести по десять–одиннадцать рублей за кило.

Возвращаясь к сезонным уличным рядам: нельзя не отметить, что порядка здесь стало больше. Продавцы стараются соблюдать правила торговли: бахчевые не сваливают на землю или асфальт, аккуратно укладывая на подставки. В непосредственной близости от дороги плоды под тентами – хоть какая-то защита от дорожной пыли. На одной из торговых точек нам показали документацию на товар – сертификат качества и бумаги, подтверждающие, что ягоды прибыли из Казахстана. В наличии была и санитарная книжка продавца. Который, кстати, и объяснил, что контролирующие органы постоянно проверяют, так что юлить смысла нет. А вот нормальные весы есть не везде, торговцы по старинке пользуются безменом. В большинстве случаев нет и ценников, что подозрительно.

Говоря об арбузах, нельзя не затронуть вопрос выбора: как в огромной куче бахчевых найти са-

мый сочный, красный, сладкий. Наверное, у каждого есть свои секреты определения спелости: жёлтый бочок, паутинка, характерный глухой стук, сухая плодоножка. Важно чтобы корка была целой, не потрепанной, иначе никто не гарантирует отсутствия в арбузе микробов. Именно из гигиенических, противомикробных соображений много лет назад продавцам запретили надрезать арбузы.

– С осторожностью рекомендуем есть арбуз детям до двух лет, беременным женщинам, людям с заболеваниями почек, колитами, – рассказала врач-терапевт Вероника Шумилова. – Арбуз, как и многие другие ягоды, содержит в себе антиоксиданты: каротин, аскорбиновую кислоту, тиамин, рибофлавин. Употребление арбуза укрепляет иммунитет человека, стабилизирует зрение и помогает противостоять развитию онкологических заболеваний.

Арбуз
отличный антидепрессант,
помогает избавиться
от лишних килограммов

Арбуз полезен диабетикам, так как не содержит трудно усваиваемых сахаров, но в умеренных количествах. И ещё один пикантный плюс к пользе арбуза – цитруллин, содержащийся в мякоти плода, расширяющий сосуды и влияющий на потенцию не хуже виагры.

Дома с арбузом, как правило, поступают традиционно: моют, режут и едят все семьёй в свежем виде. Но, оказывается, с помощью этого крупного плода можно разнообразить своё меню.

Ольга Балабанова

На что следует обратить внимание при покупке арбуза



Лимонад

Арбузная мякоть – 500 г, мякоть дыни – 50 г, базилик – 20 г, газированная вода – 700 мл, арбузный сироп – 100 г, лимонный сок – 20 г, лёд.

Вырезать из арбуза и дыни мякоть, очистить от косточек, размять, перемешать. Листья базилика порвать на кусочки и переложить туда же. Добавить арбузный сироп, лёд и газированную воду, перемешать.

Ломтики с мятой и лаймом

1 охлаждённый арбуз без косточек, полпучка свежей мяты, 2 лайма, 3/4 стакана сахара.

Разрезать арбуз на четыре части, а затем на ломтики толщиной около пяти сантиметров. Измельчить листья мяты и смешать в миске с двумя столовыми ложками лаймовой цедры. Добавить сахар и всё перемешать. Положить ломтики арбуза на большое плоское блюдо и полить их сверху соком лайма. Затем посыпать кусочки мятно-лаймовым сахаром.

Арбузно-мятный щербет

Арбуз – примерно 2 кг, очищенный от семян и разделанный на куски, 1,5 столовой ложки сахара, сок трёх лаймов, 3 столовые ложки белого рома, щепотка соли, 1,5 столовой ложки нарезанных листьев мяты.

Куски арбуза, сахар, сок лайма и ром загрузить в блендер и довести до состояния пюре. Добавить мяту и смешивать всё до тех пор, пока она не превратится в маленькие частички и её не станет видно. После смесь запаковать в герметичный контейнер и заморозить в течение нескольких часов. Для полной заморозки щербет выдержать в морозилке 6–8 часов.

Молочно-арбузный шейк

Арбуз предварительно заморозить. Для этого нарезать его на куски, положить их на лист пергаментной бумаги в один слой и поместить в морозилку. Так куски арбуза не склеятся вместе, и можно

будет взять их столько, сколько понадобится. После их замораживания можно переложить их в герметичные пакеты и хранить так до трёх месяцев.

Для шейка: 3 чашки кусков замороженного арбуза, 1 стакан молока, 2 столовые ложки сахара.

Смешайте все ингредиенты в блендере и доведите до консистенции молочного коктейля. По вкусу можно добавить сахар.

Арбузное эскимо

700 г арбузной мякоти, без кожуры и косточек, 2 столовые ложки сахара, 4 столовые ложки измельчённых свежих листьев мяты, 2 чайные ложки натёртой цедры лайма, щепотка соли.

Арбузную мякоть с сахаром измельчить в блендере. Добавить мяту, лимонную цедру, соль. Получившуюся смесь разлить по формам и отправить в холодильник. Спустя полтора часа в формы можно вставить палочки. Оставляем арбузное эскимо в морозилке минимум на три часа, чтобы оно хорошенько заморозилось.