

Экспертиза

Красный, сочный, сладкий

Выбирая арбуз, помните о безопасности – особенно если это касается детей

Вторая половина августа и сентябрь – лучшее время для арбузов. Все, кто предвзглядно воздерживался от покупки любимого лакомства в июле, когда естественным путём арбузы созреть просто не могут, наконец-то дождались! И так, как же не ошибиться и выбрать спелую и сладкую ягоду? И как уберечься от покупки арбуза, перекормленного нитратами?

Приметы зрелости

В числе верных примет – жёлтое пятно на боку, оно может даже иметь оранжевый оттенок. Диаметр пятна – от 10 до 15 сантиметров, не больше. Слишком обширное пятно – больше ладони – говорит о долгом вызревании в условиях недостаточного тепла, а это не очень хорошо. Белое же пятно – признак незрелости арбуза.

Примечательно, что этот признак одинаков для всех сортов, так как пятно появляется из-за соприкосновения арбуза с землёй на грядке.

Яркий контраст полосок на кожуре для полосатых сортов говорит о том, что перед нами зрелый арбуз. Как и твёрдая кожура, которую при созревании ягоды невозможно проткнуть ногтем.

Гладкая и блестящая кожура – тоже признак зрелости, но помните: торговцы могут натирать арбузы для придания им товарного вида. Выбирайте плод из глубины выкладки, отодвинув лежащие с краю и сверху арбузы.

А вот глухой звук при простуки-

вании – примета сомнительная, так как верна и для перезревших арбузов с прокисшей мякотью. Не забывайте, что даже не слишком заметное на вкус прокисание мякоти чревато избытком болезнетворных бактерий и токсических веществ. Поэтому, разрезая арбуз, сразу принимайте меры. Свежий зрелый арбуз будет пахнуть свежескошенной травой.

Второй признак перезревшего арбуза – матовая и как будто маслянистая кожура. Это ещё на прилавке заметно отличает его от хороших зрелых арбузов, у которых кожура гладкая и блестящая.

Сухому хвостику тоже доверять не следует. Этот популярный в народе признак всего лишь указывает на то, что арбуз сорвали более трёх дней назад.

Что же касается «девочек» и «мальчиков» – действительно, «девочки» обычно слаще, но их – не более двадцати процентов продаваемой продукции.

Размер – не главное!

Ошибочно думать, что не слишком большой размер – хороший признак. На первый взгляд кажется логичным, что большой размер может служить признаком нитратной подкормки, а арбуз поменьше нитратами не кормили. Однако есть такие сорта арбузов, которые сами по себе созревают до крупного размера и в норме весят до 17 килограммов! Например, сорт «Кримсон Глория», плоды которого обладают средним весом от 10 до 17 кило, создали в Крыму специально для того, чтобы перевозить арбузы на большие

расстояния. Этот сорт часто высаживают и на материковом юге России. Его отличают хорошо выраженные светлые полосы, слегка продолговатая форма, заметно толстая кожура и неяркий красный цвет мякоти. Но есть сорта, у которых максимальный вес плода – семь килограммов.

Скажем несколько слов и об интересном сорте «Холодок», который созревает только к концу августа. Срок его максимального хранения даже в квартире – вплоть до Нового года! Для этого достаточно всего лишь подвесить его в сетке в сухом тёмном месте. Но это скорее исключение из общего правила. Поэтому – ещё один важный совет: узнавайте дату сбора партии в документах у продавца! Срок хранения большинства сортов не превышает трёх недель, затем арбуз прокисает – и, что самое досадное, это может остаться незамеченным вкусовыми рецепторами, а проявится уже пищевым отравлением.

Если же вам, вопреки всем стараниям, попался незрелый арбуз, не пытайтесь отложить его для дозревания. Это невозможно ни при каких условиях. Лучше используйте незрелый арбуз в кулинарии – в рецептах солёных и маринованных заготовок.

Как себя обезопасить?

Арбуз – как губка! Через повреждённую кожуру в него проникает всё! Особенно быстро это происходит при разрезах и проколах ножом. Грязь, бактерии, тяжёлые металлы и токсины окружающей среды... Чем дольше такой арбуз не продан, тем опаснее он для невнимательного покупателя. Лучше приобретать арбузы в добросовестных торговых точках. Каковы же их признаки? Это прежде всего специально отведённое место продаж под навесом, защищающим от солнца и дождя,



© Евгений Рухмалёв

вдалеке от проезжей части. Двадцать сантиметров – минимальная высота, на которую должен быть приподнят над землёй поддон для хранения. И обязательно должен быть сертификат службы эпиднадзора на каждую закупленную партию.

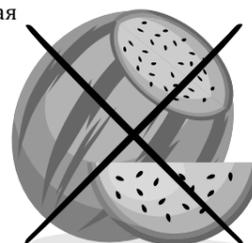
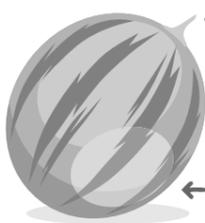
Где бы вы ни покупали арбуз – на рынке или в супермаркете, не берите разрезанные плоды, это большой риск. Не хотите покупать слишком большой арбуз? Выберите плод поменьше.

И напоследок – о том, как выбрать арбуз без нитратов. Предельно допустимая концентрация нитратов в арбузе: 60 миллиграммов на один килограмм ягоды. Признаки избытка нитратов: грубые жёлтые волокна в мякоти, неравномерный цвет мякоти,

трещины мякоти на срезе и разноцветные косточки, когда в одном арбузе есть очень тёмные и совсем светлые косточки.

Если вы купили арбуз, но сомнения одолевают, можно воспользоваться тестом с обычной водой. Столовую ложку мякоти арбуза нужно раздавить вилкой в стакане с водой. Если через некоторое время вода слегка помутнела – перед вами арбуз без избытка нитратов. Если же вода приобрела красный цвет – нитратов в мякоти слишком много.

Перестраховаться от нитратов можно отбором особых кусочков мякоти. Нитраты в арбузе распределяются неравномерно – ближе к корке и к плодоножке. Детям безопаснее давать только вырезанную из середины мякоть.



Рецепты

Десерты августа

Когда созревают груши, трудно удержаться от того, чтобы не побаловать себя и близких витаминным сладким угощением, которое к тому же не повредит фигуре.

Груши в карамели

Ингредиенты: груша – 4 штуки (650–700 г), сахар – 1/3 стакана (70 г), вода – 1/2 стакана.

Приготовление. Груши разрезать пополам. Удалить серединку. На тарелку насыпать сахар. На среднем огне разогреть сковороду с плотно закрывающейся крышкой. Каждую половинку груши обмакнуть срезом в сахар и выложить на сковороду срезом вниз.

Готовить груши в карамели 7–8 минут, пока сахар не станет слегка коричневого цвета. Влить в сковороду воду. Накрыть крышкой и готовить еще 5–10 минут.

Переложить готовые груши в карамели на блюдо и полить сладким соусом, в котором они готовились.

Грушевый пирог

Ингредиенты: творог – 400 г, яйцо – 3 желтка, 1 белок, груша – 2 штуки, корица – 1 ч. л., мускатный орех – щепотка, манка – 1 ст. л., соль и сахар по вкусу.

Приготовление. Белки отделить от желтков, желтки взбить с солью. К творогу добавить взбитые желтки, манную крупу, корицу, мускатный орех и хорошо перемешать.

Белки хорошо взбить и добавить к творожной массе, аккуратно перемешать. Выложить в форму, которую при необходимости следует предварительно смазать маслом.

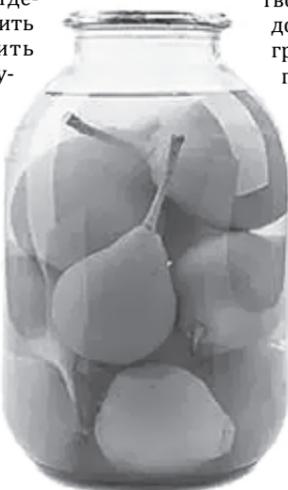
Груши нарезать тонкими половинчатыми ломтиками, выложить сверху веем. Пирог с грушами поместить в горячую духовку и выпекать 30 минут при температуре 180 градусов.

Компот из груш на зиму

Ингредиенты на трёхлитровую банку: 1 кг 300 г груш, 110 г сахара, 3 л воды, лимонная кислота – по вкусу.

Приготовление. Вымыть груши и сложить в кастрюлю. Залить водой, довести до кипения и варить 15 минут на среднем огне. Выложить груши в стерилизованную банку. В отвар от груш добавить сахар и лимонную кислоту, перемешать до их полного растворения. Довести сироп до кипения и залить им груши в банке. Закатать, перевернуть, оставить остывать.

Компот из одних груш вкусный, но выглядит бледновато. Для улучшения внешнего вида в банку с грушами можно добавить горсть ярко окрашенных ягод – рябины, калины, малины, черноплодной рябины, чёрной смородины. Компоты-ассорти получаются красивыми и вкусными.



Правильное питание

Чтобы мозги работали

Какие продукты полезны для интеллекта человека? Важно помнить, что магний, железо и цинк – важнейшие помощники в работе мозга.

Магний улучшает кровообращение, а вместе с ним умственную деятельность и отлично помогает справляться со стрессами. Цинк влияет на концентрацию внимания, железо помогает развивать математические способности.

Наш мозг любит жиры. Они помогают ему поддерживать умственную деятельность, улучшают память и интеллект. Все жиры, как известно, делятся на вредные и полезные. Например, жирная курица с картофелем фри не имеет ничего общего с жирной сельдью и льняным маслом. Первые – источники животных жиров, от которых мозг может в прямом смысле «заплыть жиром», а вот вторые очень важны, поскольку являются источниками незаменимых полиненасыщенных жирных кислот омега-3. Старческое слабоумие, рассеянный склероз и болезнь Альцгеймера развиваются на фоне дефицита именно этого вещества.

Где искать цинк и магний? Магний присутствует в авокадо, орехах, цельных злаках, артишоках, фасоли, сушеных абрикосах, изюме, яблоках, чесноке, грейпфрутах и чечевице (с её помощью, кстати, лечится любая анемия). Железом богато мясо птицы, печень и злаки. Цинк содержится в семечках тыквы и морепродуктах.

Полезные жиры содержатся в рыбе – это прежде всего сельдь, лосось, сардины, тунец и сёмга, а также в рыбьем жире, льняном, кунжутном и арахисовом масле. Например, всего 100 граммов рыбы и столовой ложки растительного масла в день достаточно, чтобы обеспечить наш мозг достаточным количеством омега-3.