

Рацион

# Правильно выбираем и едим

В наше время фруктовые отделы супермаркетов напоминают экзотическую страну

**Фрукты, которые пахнут ёлкой или луком, но вкус имеют персиковый или земляничный. Как в них разобраться и как их употреблять в пищу? Прежде чем совершить покупку, предлагаем краткий гид по ознакомлению с фруктовой экзотикой.**

## Манго

Название переводится как «великий фрукт», и кто знает вкус манго, не зря именуется его фруктовым королём.

Плоды манго могут быть жёлтого, зелёного, оранжевого и красного цвета. Почти круглый год к нам завозят зелёные – чаще всего это незрелые плоды, а значит, вкусу них неярко выраженный. Но интересный факт: в незрелых плодах больше витамина С, а в спелых – А и В. Для наслаждения вкусом «ловите» эту экзотику в марте – мае, в период созревания манго. В это время мякоть у плода мягкая, жёлтая, со вкусом персика и ананаса, а гладкая кожура имеет нежный хвойный аромат. Обычно кожуру не едят, но у спелого плода обязательно попробуйте. Вы не ели сладкую ёлку? Вот вам возможность.

Зрелый фрукт лучше порезать на кусочки, иначе сок будет течь до локтя. Для эстетов рекомендуют срезать две половинки фрукта вдоль косточки и сделать на мякоти надрезы вдоль и поперек, сохраняя целостность кожицы. Вывернуть (слегка) наизнанку половинки фрукта и срезать образовавшиеся ромбики. Оставшуюся сплюснутую косточку можно положить в плошку, она даст росток, который напомним вам о диковинных странах.



На заметку: если вы купили недозревший плод, его можно завернуть в темный пергамент и оставить при комнатной температуре на пару дней, он чуть-чуть поспеет.

## Папайя

Крупный плод до 800 грамм на прилавках наших магазинов напоминает удлиненную тыкву. В пищу употребляют мякоть папайи, которая имеет особенный привкус, напоминающий сочетание спелой тыквы и дыни. Разрезав сочный оранжевый плод пополам, вы получите эстетическое удовольствие – внутри полости, как икришки, находятся сотни чёрных глянцевых косточек. Рисуйте картину, пока не съели эту красоту. Кстати, семечки папайи имеют пряный острый вкус, но ими не стоит увлекаться, просто попробуйте. Также надо знать, что папайя очень полезна, в неё входят такие минеральные вещества, как цинк, железо, фосфор, кальций и витамины А и В. Но нужно знать, что незрелый плод употреблять в пищу нельзя, в нем содержится ядовитый элемент: млечный сок латекс. Так что выбирайте спелые ярко-оранжевые плоды и наслаждайтесь экзотикой.



## Маракуйя

С тайского языка название переводится как «фрукт страсти», но нам привычнее слышать «маракуйя», ведь это слово мы видим в соста-



ве йогуртов, соков, мороженого и даже чая. Уникальный ароматный сок этого фрукта притягивает кулинаров для создания новых пищевых шедевров.

О вкусах не спорят? Ещё как! Особенно что касается вкуса маракуйи. Он может напоминать и киви, и землянику, и абрикос, и сливу, и крыжовник, и спелую облепиху. Плоды маракуйи употребляют в свежем виде, разрезают пополам и едят десертной ложечкой. Кожура достаточно плотная, поэтому становится естественным «стаканчиком» для кисло-сладкой, но слегка терпкой мякоти.

В транспортировке маракуйя капризна, поэтому на прилавках её можно увидеть редко. Но если вам попался этот фрукт, выбирайте с баклажановой расцветкой, такой – самый сладкий.

## Гуава

Несмотря на то, что гуава внешне похожа на обычное яблоко или грушу, этот фрукт открывает новые вкусовые границы, и их оттенки сложно с чем-либо сравнить. Малина плюс земляника, плюс ананас, дополненные привкусом хвои. Еловый аромат придаёт кожуре, которую тоже можно есть. Мякоть плода – от белого до всех оттенков красного – наполнена твёрдыми косточками, которые невозможно раскусить. Но семена можно проглатывать целиком, так как они являются прекрасным скрабом для желудка.

Тропическое яблоко наполнено калием и ликопеном. Плоды можно употреблять, разрезав на дольки или просто кусая, как известные нам фрукты. Если вам мешает хвойный оттенок кожуры, срежьте её. И



помните о косточках, не повредите зубы.

## Карамбола

Напоминает об океане и морских звёздах. Нарезав фрукт поперёк, можно получить много пятиконечных звёзд для оформления коктейлей и салатов. В наших гипермаркетах продают незрелые плоды, которые по вкусу напоминают скорее овощ, чем фрукт, например, огурец со слабым запахом арбуза. Плоды очень сочные и прекрасно утоляют жажду, а спелые имеют вкус винограда с яблоком или крыжовника со сливой. Нужно пробовать. Вполне вероятно, у вас появится новая версия вкусовых фантазий.



## Личи, лонган, рамбутан, змеиный фрукт

Все они немного похожи, имеют тонкую (волосную или гладкую), но жёсткую оболочку, а внутри нежную полупрозрачную мякоть с большими косточками. Мякоть плода, похожая на виноградную, имеет совсем другой вкус и аромат: кисло-сладкий, но немного терпкий и чуть-чуть отдаёт дыней, у плодов средней зрелости – мускусный аромат. Уже понятно, что описать вкус экзотических фруктов – дело неблагодарное.

Плод надо разрезать или раздавить, вытащить косточку и наслаждаться тропическим вкусом мякоти.



## Мангустин

Вот ещё один фрукт богов, так его называют из-за активного оздоравливающего эффекта для организма. Интересно то, что в мангустине присутствует никотиновая кислота, поэтому его употребление помогает справиться с никотиновой и алкогольной зависимостью. Фиолетовая кожура фрукта жёсткая, горькая и несъедобная. Секрет удивительного вкуса хранится внутри. Сделайте круговой надрез и снимите кожуру с половинки фрукта. Сладкие и ароматные дольки можно накалывать вилкой или извлекать ложкой. Внутри каждой дольки имеется небольшая косточка.



## Джекфрут

Плоды гиганты достигают веса до 35 кг, но на прилавках его можно увидеть восьмикилограммовым. Толстая жёлто-зеленая кожура покрыта пупырышками или шипами, а внутри – сладкие и вкусные дольки-стручки. Чтобы их достать, нужно разрезать плод до сердцевины и руками извлечь дольки, в каждой из которых есть косточка. Кстати, от клейкого вещества джекфрута руки надо защитить или перчатками, или растительным маслом. Вкус фрукта напоминает очень сладкий банан с привкусом карамели, запах нечищеного джекфрута слегка напоминает дуриан. Избавляйтесь скорее от кожуры – и почувствуете от мякоти сочетание ароматов банана и ананаса.



Лариса Кудеева

Объявления. Рубрики «Услуги», «Требуются», «Считать недействительным», «Разное» на стр. 14

## Продам

\*Сад в «Коммунальщике». Будка, металлический забор. 130 тыс. руб. Т. 8-919-405-06-55.

\*Сад в «Мичурина-3» на Тевосяна. Т. 8-906-871-65-45.

\*Сад в «Строитель-3». Т. 8-908-812-72-80.

\*3к. в д/о «Карагайский бор». Т. 8-912-804-05-47.

\*3-комнатную кв., Галиуллина, 30, 66 м², 1/9. Т. 8-961-577-73-22.

\*Комнату 12 кв. м. Цена 310 т. р. Т. 8-951-779-06-44.

\*2-к. квартира, К. М., 111/2. Т. 8-906-851-02-91.

\*1-комнатную кв., Жукова, 17, 40,6 м², 1/10, лоджия. Ц. 1260 т. р. Собственник. Т. 8-950-749-06-33.

\*Участок, 6 соток, СНТ «Березовая роща», хоз. блок, бак. Т. 8-982-290-94-93.

\*Капитальный гараж на телецентре. Т. 8-951-470-93-04.

\*Песок, щебень, скалу, отсев, кичигу, навоз, землю, ПГС, граншлак, от 3 до 30 т. Т. 8-951-249-86-05.

\*Стройматериалы б/у: кирпич от 7 р./шт., брус, доска от 3800 р./м³, ме-

таллопрокат от 15 руб./кг, профлист оцинкованный, полимерный от 150 р./м². ЖБИ (блоки, перемычки, плиты перекрытия находятся в городе и на о. Банное). Т. 8-902-617-13-67, 8-908-709-38-18.

\*Шлакоблок 30 %, 50 %, перегородка, рубленый. Т. 456-123.

\*Тротуарная плитка, бордюр, водоотлив, термопанели, скульптуры из бетона. Доставка. Т.: 45-45-15, 43-08-12.

\*Песок, щебень, скалу, отсев, навоз, землю и др. От 3 т до 30 т. Недорого. Т. 43-01-92.

\*Теплицы оцинкованные, усиленные. Т. 8-904-973-41-43.

\*Доска, брус, вагонка. Т. 8-904-973-41-43.

\*Песок, щебень, скала. Т. 46-26-61.

\*Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.

\*Песок, щебень, скала, черnozём. Т. 8-967-867-43-29.

\*Навоз конский, песок, щебень. Т. 8-951-464-79-97.

\*Продам действующий бизнес – медицинский центр.

\*Новые еврокнижки с боковинами по оптовым ценам производителя от 8000 р. Т. 8-909-099-42-47.

\*Березовый гриб – чагу. Т. 8-900-073-11-42.

\*Дрова, горбыль, опилки. Т. 43-33-99.

\*Погреб на Профсоюзной. Т. 8-951-48-50-654.

\*Дрова. Т. 8-982-319-73-33.

\*Дом в Верхнеуральске, хороший. Т. 8-982-339-47-51.

\*Двухкомнатную. Т. 8-929-238-88-40.

\*Кольца железобетонные для колодцев и выгребных ям, диаметр 2; 1,5; 1 м, крышки, днища. Т. 8-919-304-32-58.

## Куплю

\*Собираю алюминиевые банки, 20 р./кг. Т. 8-952-523-03-92.

\*4-комнатную квартиру в Ленинском районе. Предложу варианты обмена. Т. 8-912-809-56-83.

\*«ВАЗ», иномарку. Т. 8-902-891-27-58.

\*Жильё. Недорого. Т. 8-906-871-25-69.

\*Автовыкуп. Дорого. Т. 8 (3519) 464-555.

\*Холодильник неисправный до 2000 р. Т. 8-992-512-19-87.

\*Ванну, батареи, холодильники, газо-, электроплиты, стиральные машины, микроволновки. Выезд на садовые участки, в гаражи. Т.: 8-964-245-35-42, 45-21-02.

\*Холодильник неисправный, до 2 т. р. Т. 8-904-975-76-69.

\*Холодильник, современный, неисправный. Т. 8-951-780-65-55.

\*Ноутбуки, ЖК-телевизоры, электроинструмент и другую технику. Т. 43-22-22.

\*Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.

\*Ванну, холодильник, стиралку. Т. 43-09-30.

\*Морозильник, неисправный. Т. 8-951-780-65-55.

\*Стройматериалы б/у: кирпич, шлакоблок, ЖБИ. Брус, доску. Металлопрокат (трубу, швеллер, уголок и др.). Оцинковку, профлист. Дорого. Т.: 8-951-110-35-95, 8-967-867-31-43.

\*Рога лося, оленя. Т. 8-900-073-11-42.

\*Советский фотоаппарат,

фотообъектив, аудиоаппаратуру. Т. 8-909-096-99-70.

\*Неисправную микроволновку. Т. 8-906-898-06-96.

\*Автовыкуп иномарок целых, битых. Дорого. Т. 8-951-817-13-99.

## Сдам

\*Квартиру. Т. 8-902-864-10-20.

\*Часы, ночь. Т. 8-906-871-17-83.

\*Посуточно. Т. 8-951-444-64-86.

\*По часам. Т. 8-909-747-10-97.

\*Часы. Т. 8-919-304-87-10.

## Сниму

\*Квартиру. Т. 8-919-354-60-63.

\*Квартиру. Т. 49-67-77.

## Меняю

\*Комнату + доплата. Варианты. Т. 8-906-871-25-69.

ОМОН управления Росгвардии по Челябинской области (г. Магнитогорск) приглашает на конкурсной основе на замещение должностей:

**боец, водитель, младший инспектор, начальник медицинской части (врач), кинолог, взрывотехник.**

Требования:

• мужчины/женщины, физически развитые, прошедшие военную службу по призыву. Образование не ниже среднего общего, для начальника медицинской части – высшее медицинское.

• женщины/мужчины, имеющие спортивную подготовку, образование не ниже среднего общего.

При прохождении службы в ОМОН льготная выслуга для назначения пенсии из расчета один месяц службы за 1,5 (полтора) месяца.

**На должность вольнонаёмного работника – специалиста группы кадров.**

Телефоны: 21-11-20 (командир отряда), 21-10-14 (отдел кадров), 21-59-81 (дежурная часть).

на правах рекламы