

Рацион

Немного истории

История винограда насчитывает много тысячелетий. Окультурили эти ягоды ещё 8000 лет назад на Ближнем Востоке. Примерно тогда же зародилась и винодельческая культура. Уже в древние времена виноград и его производные ценили не только за вкусовые качества, но и за их лечебные свойства. В Древней Греции ещё в V веке были популярны вина, для которых специально выращивали виноград. Согласно летописям, Армения уже в VI веке славилась своими виноградными напитками. На Руси же первая закладка виноградника датирована 1613 годом.

Сегодня существует около 8000 сортов винограда. Появление новых сортов – заслуга селекционеров.

Классифиция

1. Косточковый и без косточек (кишмиш).
  2. По цвету: белый («бажена», «белое чудо», «талисман»), чёрный («забава», «молдова», «осенний чёрный») и красный («гелио», «кардина», «десертный»). Причём белый виноград на самом деле – светло-зелёного оттенка.
  3. Столовый, технический и универсальный.
- Столовый сорт употребляют в основном в свежем виде. Его плоды красивые, вкусные и несут в себе огромную пользу для организма. Технический сорт используют для приготовления вин, компотов, соков, коньяка. Ягоды у такого винограда меньшего размера, но при этом очень сочные.
- Универсальный сорт подойдёт как для вина, так и для употребления в пищу.

По популярности

**Кишмиш** – занимает пальму первенства. Этот сорт с ягодами зелёного или иссиня-чёрного цвета без косточек. Вкус сладкий с мускатными нотками.

**Кишмиш лучистый** – сорт винограда с крупными розово-багряными ягодами без косточек. Сладко-мускатный вкус, с плотной кожицей и сочной мякотью.

**«Мерседес»** – сорт сине-чёрного цвета с ягодами среднего размера с тонкой кожицей. Мякоть плотная. Вкус сладко-кислый, освежающий.

**«Ред глоб»** – виноград с крупными ягодами красного цвета, с белым налётом. Тонкая, но прочная кожица не трескается при нажатии. Мякоть сочная и очень сладкая.

**«Хусейни», «резак» (в народе «дамские пальчики»)** – ягоды крупные и удлинённые с тонкой кожицей, покрытые белым восковым налётом. Мякоть сочная, железной консистенции, косточки встречаются редко. Сладкий вкус с лёгкой приятной кислинкой и нежным цветочным ароматом.

**«Ризамат»** – виноград с крупными ягодами с хрустящей мякотью и мелкими косточками. Очень сладкий и сочный.

**«Тайфи»** – зелёный или красный, с ягодами среднего размера. Мякоть плотная, вкус освежающий, иногда терпкий.

География и сроки поставок

Привозят виноград со всех уголков планеты. С августа по декабрь эту вкуснейшую ягоду можно купить из России и бывших союзных республик. Разнообразный асортимент винограда традиционно поступает из Узбекистана: «хусейни» («дамские пальчики»), зелёный и красный «тайфи», чёрный «мерседес». Любимец кишмиш «приезжает» на прилавки магазинов из солнечной Турции. А розовый кишмиш завозят из Армении. Поставщиками винограда в Россию является Иран, Молдова и Азербайджан. Сорта выращенные в России: «кардинал», «аттика», «аркадия», «августин», кишмиш «лучистый».

# Универсальная ягода

Виноград поспевает ближе к концу лета, но встретить его на прилавках можно круглый год



Андрей Серебряков

Калорийность

Средняя калорийность винограда на 100 граммов составляет 75 Ккал. Из них: белки – 0,6 г, жиры – 0,6 г, углеводы – 15,4 г.

Калорийность винограда зависит от сорта. Чем он слаще, тем калорий больше. Например, сорт кишмиш самый калорийный среди остальных и содержит 270 Ккал на 100 граммов.

Состав

Ягоды винограда содержат много полезных веществ, таких как флавоноиды, полифенолы, витамины С, Е, Р (рутин), группы В – В1, В2, В4, В5 и В6, В9, а также микро- и макроэлементы – селен, цинк, медь, железо, кальций, калий, магний, марганец, алюминий, бор, йод и кобальт и другие.

Польза

Виноград несёт в себе пользу для организма человека благодаря большому содержанию минеральных веществ, витаминов, полифенолов, флавоноидов, хотя не считается витаминной бомбой. И всё же он обладает уникальными преимуществами. Это незаменимый источник антиоксидантов. По оценкам биологов, он концентрирует в себе сотни разных веществ-антиоксидантов, которые обладают мощным противовоспалительным действием, благодаря чему виноград полезен для профилактики многих заболеваний, помогает предотвращать рост кровяного давления и образование тромбов в сосудах, защищает от инсультов и инфарктов. Подходит для профилактики возникновения диабета второй степени и повышает чувствительность к инсулину. Тёмные сорта ягод прекрасно помогают бороться с лишним весом и хороши при диетах. Содержащаяся в ягодах

клетчатка прекрасно действует на процесс пищеварения, правильную работу кишечника, предотвращает возникновение геморроя и дивертикулита. Регулярное употребление винограда запускает процесс замедления старения, активизирует работу гена долгожительства. Ягода полезна для мозга и его работы, усиливает память, активизирует приток крови к клеткам мозга. Натуральный сок винограда является прекрасным средством для избавления от головной боли. Учёные установили, что виноград и продукты из него – богатые источники противораковых веществ. Употребление винограда благоприятно сказывается на костной ткани и укрепляет её. Виноград полезен при астме, избавляет от депрессий, лечит усталость, обладает антибактериальным и противовирусным свойством, укрепляет иммунитет.

Вред

Виноград содержит много сахара, в 100 граммах ягоды – 3 чайные ложки сахара. Он повреждает стенки сосудов. Его не рекомендуют употреблять людям с непереносимостью фруктозы, он также может вызывать вздутие живота, метеоризм, нарушение сна, стула, повышенную чувствительность к боли. Следует ограничивать употребление винограда при сахарном диабете, а также тем, кто контролирует вес и хочет похудеть. Высокий гликемический индекс этого продукта повышает аппетит, может привести к перееданию и набору лишних калорий. Виноград содержит 18 процентов суточной нормы витамина К (больше в тёмном винограде), поэтому для людей, принимающих антикоагулянты, необходимо ограничивать употребление винограда 100 граммами в день. Не стоит употреблять виноград с косточками при дивертикулярной болезни кишечника и воспалительных заболеваниях органов пищеварения. Не рекомендуется давать виноград

детям младше пяти лет, поскольку ребёнок может случайно вдохнуть ягоду. Виноград желательно есть отдельно от остальных продуктов или сочетать со сладкими фруктами в первой половине дня. С остальными продуктами питания ягоды употреблять не стоит, так как это может привести к процессам брожения в кишечнике и латентному воспалению.

Применение

Спектр применения этой универсальной ягоды очень широк: в медицине – традиционной и нетрадиционной, народной; в косметологии; в кулинарии; в виноделии.

Выбор

При покупке выбирайте гроздья, выращенные как можно ближе к вашему месту проживания. Такие ягоды меньше подвергают обработке химикатами перед транспортировкой. Покупайте виноград в сезон созревания – цена на него в это время самая низкая. Проверяйте спелость ягод. Для этого встряхните гроздь: если отпадет несколько ягод, значит он спелый. Обратите внимание на чёрные пятнышки на ягоде – они также говорят о зрелости плода. Выбирайте целые гроздья. Если виноград продают веточками или отдельными ягодами, значит, его уже перебирали и отсеивали испорченные плоды. Следовательно, такой продукт уже давно хранится на прилавках.

Хранение

Для долгого хранения выбирайте виноград поздних сортов – такие ягоды могут пролежать в сохранности до полугода. Плоды должны быть целыми, без повреждений. Помещение для хранения – затенённым и прохладным, температура – не более +5°C, влажность – не более 80 процентов. Хранить

гроздья винограда лучше всего в подвешенном состоянии или в ящиках.

Температура хранения ягод в холодильнике – не более +2°C. Виноград можно заморозить, предварительно вымыв, просушив и разложив по контейнерам. Хранятся ягоды до семи месяцев.

Хозяйке на заметку

Виноград – надёжный компаньон для блюд из мяса птицы: им хорошо начинять телятину, фаршировать утку, гуся, индейку. Соус из винограда прекрасно подойдёт к запечённым куриным бёдрышкам. Из винограда, кинзы, лука, сока лайма и оливкового масла можно сделать интересную сальсу для жареной печени.

Виноград – идеальная закуска. Он просто незаменим в составе сырной тарелки. Маринованный виноград – желанная добавка к жирной рыбе, птице, мясу. А замороженные ягоды отлично освежат вкусовые рецепторы между различными сытными блюдами.

Выпечке виноград придаст кислинку и оригинальный вкус: в кексах он будет спорить с орехами, в пирогах найдёт общий язык со сливами и персиками, в пицце будет просто неотразим в компании с голубыми сырами и обжаренной курицей. А предварительно запечённый виноград – интересное решение для брускетт с мясными деликатесами.

Для достойного финала обеда или ужина виноград подходит идеально. Быстрый виноградный джем хорош в паре с кусочками лимона с кожурой. Виноград, припущенный в вине и лимонном соке, будет забываем с маскарпоне и мятой. А самое простое решение – приготовить виноградный лёд, при желании добавив чернику или другие ягоды.

Интересные факты

О том, что в древности виноград пользовался не меньшей популярностью, чем сейчас, свидетельствуют упоминания о нём в мифологии, искусстве и христианской религии. Так, например, в Библии сказано, что первым растением, высаженным на горе Арарат после великого потопа, была именно виноградная лоза. Древнеславянскую богиню плодородия Живу всегда изображали сяблоком в одной руке и гроздьём винограда – в другой. О поедании винограда писал в «Одиссее» древнегреческий поэт Гомер. Также изображения ягод часто появлялось на монетах разных государств. Что касается живописи, то во все эпохи виноградные лозы и гроздья изображали на натюрмортах. К тому же в Средневековье эти ягоды часто использовали в качестве символа святого причастия – крови Христовой. Помимо этого, виноград встречается на полотне Карла Брюллова «Девушка, собирающая виноград в окрестностях Неаполя», Микеланджело Караваджо «Юноша с корзиной фруктов» и на картине «Красные виноградники в Арле» Винсента ван Гога. К слову, это полотно считается единственной работой, проданной при жизни художника. Увековечивают виноград не только благодаря живописи, но и другими способами. Например, в 1913 году название Vinifera, что с латинского переводится как виноград, получил астероид. А во Франции, Израиле, Турции, России, Тунисе и многих других странах установлены памятники, изображающие грозди или процесс сбора урожая. Также по всему миру проводят тематические фестивали и праздники, посвящённые сбору винных ягод.

Виноград – символ плодородия и изобилия, непременный спутник Бахуса на всех картинах эпохи Ренессанса.