

Статья по теме

Полосатый рейд. «АиФ» проверил арбузы и дыни в столице Заготовки - наиболее древний способ употребления арбузов. Изначально (ещё в Древнем Египте) арбузы начали выращивать не из-за сочной мякоти, а ради косточек. Из них выжимали масло, которое ценилось на вес золота. На Востоке, куда ягода попала позднее, из арбузов готовили мёд. И даже в России, куда арбуз попал лишь после присоединения и освоения южных земель, его также не употребляли в сыром виде, а мочили и солили. Но есть сведения, что на царских столах арбуз появился раньше, ещё при Петре I - на царских обедах подавали мякоть, вымоченную в сахарном сиропе. А от свежих плодов люди долгое время отказывались. Может быть, правильно делали? Где в Москве купить арбузы и дыни? Смотрите на карте бахчевых развалов & & Свежачок! - Свежий арбуз - вкусный и полезный продукт, особенно в жаркую погоду, - рассказывает Игорь Сокольский, кандидат фармацевтических наук, специалист по фитохимии. - В нём содержатся витамины (А, К, С, В1, В2, В5, В6, РР, холин, бетаин), макроэлементы (калий, кальций, магний, натрий, фосфор), микроэлементы (железо, марганец, медь, селен, цинк).

Статья по теме

Арбуз нарезанный и целый: как сохранить Многие считают, что дыни гораздо калорийнее и куда полезнее арбузов. На самом деле и по калорийности (низкой - 38 ккал на 100 г продукта), и по своим биологическим свойствам дыни ничем не отличаются от своих собратьев по «бахчевому цеху». За счёт наполнения желудка арбузы и дыни быстро подавляют чувство голода, а из-за высокого содержания сахара надолго остаётся ощущение сытости. Эти качества и легли в основу столь популярной «арбузной диеты» (1,5-2 кг арбуза в день), которую народная медицина рекомендует не только людям с избыточным весом, но и с заболеваниями почек, с чем врачи и диетологи категорически не согласны. - Арбузы на 94% состоят из воды, что создаёт экстремальную нагрузку на почки и сердечно-сосудистую систему, поэтому их в больших количествах нельзя употреблять при почечной и сердечной недостаточности, - рассказывает Игорь Сокольский. - Из-за высокого содержания сахаров (сахарозы, фруктозы и глюкозы) они также нежелательны не только для пациентов с диагнозом «диабет», но и просто при повышении уровня сахара в крови. Большое количество веществ, обладающих мочегонным и желчегонным действием, может вызвать миграцию камней (о существовании которых многие даже не подозревают) и, как следствие, закупорку мочевых и желчных протоков. Несмотря на то что арбузы возглавляют хит-парад жаждоутоляющих продуктов, их слабительный эффект в сочетании с мочегонным может привести к... обезвоживанию. Поэтому безопасной дозой арбузов и дынь считаются 4-5 кусков в день. Более серьёзные дозы чреваты проблемами.

Вопрос

Правда, что почти все арбузы привозят из Астрахани? Незрелый годится Наши современники не жалуют арбузные заготовки. Их обычно пускают в переработку, если попался незрелый или испорченный плод. «Мятые, треснутые, гнилые плоды нельзя ни использовать в заготовках, ни употреблять в пищу, - рассказывает Нина Шустова, кандидат медицинских наук, врач-микробиолог. - Повреждения оболочки - это входные ворота для инфекции, которая в спелой мякоти распространяется мгновенно. В гнилых и плесневых плодах содержатся микотоксины, которые продуцируют микроскопические грибы, не уничтожаемые при термообработке. Есть версия, что они обладают канцерогенным действием. А вот незрелые или не очень сладкие плоды - оптимальный вариант для заготовок». Арбузы соленные Небольшие арбузы помыть, проколоть в 10-12 местах острой деревянной иглой (для ускорения брожения), плотно уложить в бочку, закрыть крышкой, оставив открытым небольшое отверстие.

Приготовить рассол (на 10 л воды 600-800 г соли), залить им арбузы, выдержать 2-3 дня при комнатной температуре. После этого долить в бочку рассол до краёв, отверстие плотно закрыть пробкой. Бочку поставить в прохладное место (оптимально - в погреб). Через 25-30 дней арбузы считаются годными к употреблению. Солёный арбуз. Фото: Shutterstock.com Арбузы маринованные Арбуз вымыть, разрезать на дольки, уложить в предварительно простерилизованные банки. Добавить жгучий перец, хрен, лавровый лист, корицу. Залить маринадом (на 1 л воды - 1 ст. ложка соли, 1 ст. ложка сахара, 2 ч. ложки уксусной эссенции). Банки закатать, перевернуть вверх дном, укрыть тёплым одеялом и оставить