

ИНТЕРЕСНО О ЕДЕ

УСПЕТЬ ПОПРОБОВАТЬ: ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ НАЙТИ ЛЕТОМ

Мы привыкли, что в любое время года прилавки магазинов изобилуют фруктами, овощами и орехами. Покупается и продается все. А вот и нет. Некоторые продукты сохранили сезонность, и летом их днем с огнем не сыщешь, а если и найдешь, то не меньше, чем за миллион. Так что ловим момент и наслаждаемся вкусами холодного сезона.

Каштаны

Эти вкуснейшие орехи появляются у нас под конец осени и продаются до конца зимы. Но и в это время найти их не так-то просто. В супермаркетах их не встретишь, обычно они есть на сельскохозяйственных и фермерских рынках в отделах с орехами и сухофруктами. Кстати, иногда продавцы не выкладывают их на прилавок, поэтому лучше не стесняться и спрашивать о наличии. Сырые каштаны – удовольствие сомнительное, обычно их все-таки жарят, предварительно надрезав или проколов. Особенно любят это лакомство дети, да и в процесс приготовления они включаются с радостью. Усердно пыхтят и чистят, а потом смакуют теплые, нежные, сладковатые орехи.

Гранат

Капризный фрукт – и летом его не найдешь, и чиститься он не желает: брызгается и разлетается зернами по кухне. Зато вкусный и красивый. А какой полезный! В нем содержится 15 незаменимых аминокислот, море минералов и микроэлементов, большое количество витамина С, Р и В6. Очень полезен гранат при анемии и хронической усталости. И, кстати, запомните самое главное, что вам нужно знать о гранате - его можно есть с косточками!

Айва

Большинство россиян айву привыкли видеть в запеченном виде в качестве добавки к курице, мясу или плову. Да, айва щедро отдает терпкий кисловатый привкус печеным и жареным блюдам. Но она так же хороша в сыром виде и может составить достойную конкуренцию приевшимся яблокам и грушам. Особенно она придется по вкусу тем, кто любит плотные, "несопливые" фрукты с легкой кислинкой. Вкусная айва обязательно должна быть, во-первых, насыщенно желтой (без прозелени у попки и верхушки), а во-вторых, ароматной! Перед покупкой обязательно понюхайте айву: если фрукт пахнет очень слабо, велик риск, что мякоть окажется ватной и безвкусной.



Фейхоа

Фейхоа – настоящая зимняя экзотика. Ни летом, ни весной вы этот фрукт нигде не найдете. Интересный вкус этого плода каждому напоминает свое: кому-то клубнику, кому-то сочетание киви и ананаса. Зимой водянистый фрукт может стать отличным источником жидкости для страдающего от критически низкой

влажности организма. Из фейхоа получаются отличные варенья и джемы. А шкурку фейхоа можно не выбрасывать, а порезать, подсушить и добавлять в чай – получите приятный фруктовый аромат.



Хурма

Куда же зимой без хурмы! Если быть точными, появляется она на прилавках уже в октябре-ноябре и держится до начала весны. В холодный сезон она становится палочкой-выручалочкой для тех, кто любит «послаще» и летом не отрывается от арбузов и дынь. Один из самых сладких и невяжущих сортов – шарон. В сезон хурмы на прилавках отделов орехов и сухофруктов появляются и редкие деликатесы – вяленая хурма (на фото) и засахаренная. Ее по достоинству оценят любители инжира, фиников и сладкой кураги.