



АРЭХАВЫ СПАС — ПРЫСМАКІ ДЛЯ ВАС

Прыцаніліся да арэхаў і даведаліся, як іх правільна выбіраць

Калі Яблычны і Мядовы Спас вядомы шырока, то пра Арэхавы звычайна неяк забываюць. Між тым гэтае свята адзначаецца на наступны дзень пасля праваслаўнага Успення Багародзіцы, то-бок 29 жніўня. Традыцыйна гэта апошняе свята ўраджаю адыходзячага лета, у даўніну яно сімвалізавала завяршэнне жніва.

Але справа не ў Спасе, а ў тым, што арэхі неверагодна карысныя для здароўя, але ў рацыён на рэгулярнай аснове іх у Беларусі ўключаюць рэдка. Між тым яны валодаюць унікальным біяхімічным складам, утрымліваюць шырокі спектр вітамінаў і мікраэлементаў, тлушчы і бялкі (здольныя нават замяніць у рацыёне бялковыя прадукты жывёльнага паходжання). А вось вугляводаў у іх няма (калі, вядома, яны не ў цукровай глазуры). І, на думку дыеталагаў, якраз арэхі (і сухафрукты) з'яўляюцца ідэальным здаровым перакусам. Або дэсэртамі — у процівагу выпечцы. Карысныя ўласцівасці арэхаў можна пералічваць доўга: дабратворна ўплываюць на разумовую дзейнасць, павышаюць супраціўляльнасць арганізма негатыўным уздзеяннем, падтрымліваюць прыгажосць валасоў і скуры, умацоўваюць зубную эмаль, павышаюць гемаглібін...

— Напрыклад, вось кеш'ю па 40, а гэта — новага ўраджаю, ужо па 45, — тлумачыць Святлана. — У Беларусі кеш'ю прыязджае з В'етнама.

Арэхавы ўраджай будуць прывозіць з многіх краін свету аж да лістапада, кажа Малаахад (сама яна прыехала ў Беларусь з Узбекістана). — Яшчэ лета не скончылася, а большасць арэхаў збіраюць восенню. Напрыклад, па грэцкія новага ўраджаю лепш за ўсё прыходзіць у кастрычніку-лістападзе: будзе вялікі выбар.

САМЫЯ ЛЮБІМЫЯ

Грэцкі арэх едзе на нашы сталы з Расіі, Украіны, Малдовы, Кыргызстана, Кітая, фісташкі і міндаль — з Польшчы, Ірана, Турцыі, Узбекістана, ЗША. Фундук, які мы купляем, трапіў у Беларусь з Грузіі, Азербайджана і Турцыі. На пытанне пра беларускі фундук прадаўцы на Камароўцы разводзяць рукамі: пакуль такім не гандлявалі. Фундук — скарбінца кальцыю і калію: умацоўвае косці і дабратворна ўплывае на сэрца. Падтрымлівае імунітэт і валодае супрацьзапаленным дзеяннем. Але каб арэшкі былі карыснымі, ёсці іх лепш сырымі або сушанымі, а не абсмажанымі: тэрмічнае ўздзеянне разбурае вітаміны. Купляць фундук дыеталагі раяць у шкарлупіне (так і танней, 16—18 рублёў за кілаграм, і карысней).

— Заўсёды расколем арэшак па просьбе пакупніка, — кажа прадавец Таццяна. — Але можна выбраць добры фундук і без гэтага. Правільны фундук у шкарлупіне не павінен моцна грымець пры страсанні — калі гэта так, значыць, арэх даўно ляжыць і паспеў усохнуць, тлумачыць яна. Важна, каб шкарлупіна не была пашкоджанай — сколы, драпіны, дзіркі могуць казаць пра шкоднікау ўнутры. Пачышчаны фундук выбіраюць па колеры: афарбоўка павінна быць аднастайнай, а арэшак — цяжкім. Пачышчаны фундук хутка можа стаць прагорклым, кажа суразмоўца.

— Пакаштаваць пакупнікам даецца? — Гледзячы каму, — раздмухвае адказвае Таццяна. — Калі відаць, што

пакупнік сур'ёзны, то так, вядома. А то ходзяць тут часам аматары пакаштаваць — падлеткі, моладзь. У адзін бок прайшлі, каштуюць. Гляджу, назад ідуць, каштуюць. Наогул, на «пакаштаваць» тавар у нас не прадугледжаны, могуць і вылічыць з маіх грошай, калі шмат раздала.

Лепш, з пункту гледжання здаровага ладу жыцця, купляць у шкарлупіне і грэцкія арэхі. З пункту гледжання эканоміі — таксама (украінскія — усяго 7 рублёў за кілаграм). Прынцыпы выбару тыя ж: з сучэльнай шкарлупінай, без расколін і адтулін. Свежы арэх у шкарлупіне будзе ваżyць больш, чым «пажылы», ядро аб шкарлупіну біцца не павінна.

Пачышчаныя ядры павінны быць залацістага колеру, цёмны колер сведчыць аб доўгім захоўванні. Панюхайце ядро — яно павінна пахнуць толькі арэхам і больш нічым.



— Чым яшчэ яно можа пахнуць?

— Сырасцю, — тлумачыць прадавец.

Падсохлыя арэхі часам замочваюць на некалькі гадзін у вадзе, і гэта павялічвае вагу ядраў. Але пры гэтым ядры набываюць лёгкі пах сырасці. Дарэчы, грэцкі арэх папярэджвае і лечыць хваробы шчытападобнай залозы, пастаўляе ў арганізм вітамін С і стымулюе работу галаўнога мозгу.

САМЫЯ «ЖАНОЧЫЯ»

Самы жаночы арэх — гэта, вядома, міндаль — у ім больш за ўсё вітаміну Е (прыгажосць валасоў і скуры), і кальцыю (белыя зубы і здаровыя пазногі). Але з міндалем лягчэй за ўсё памыліцца, распавялі мне на рынку.

— Часам замест міндаля вам могуць прадаць костач-

кі абрыкоса, — распавядае Таццяна. — Калі гэтага «міндаля» з'есці шмат, будзе балель жывот: абрыкосавыя костачкі атрутныя. Але на Камароўцы такога быць не можа, тут усё правяраюць, і прадаўца, калі што, лёгка знайсці. А вось на аўтадарогах або каля метро трэба глядзець уважліва. Абрыкосавыя костачкі святлейшыя па колеры. І прадаюць такі «міндаль» вельмі танна.

Выбіраючы міндаль, звяртаем увагу на аднастайнасць колеру арэшкаў: плямкі і пацямненні сведчаць аб неналежным захоўванні прадукту.

Калі касметалагі і дыеталагі любяць міндаль, то фісташкі, мабыць, — любімыя арэшкі псіхалагаў. Справа ў тым, што мікраэлементаў, якія ў іх змяшчаюцца, дапамагаюць справіцца з дэпрэсіяй і набыць душэўную раўнавагу пасля стрэсу. Але часта пакупнікі блытаюць сам арэх і закуску з яго.



Ну, а кеш'ю звычайна рэкамендуецца цяжарным. Жалеза і вітамін С перашкаджаюць анеміі і ўмацоўваюць імунітэт, магній дапамагае сэрцу, вітаміны групы В падтрымліваюць пры нервовых перагрузках, а пра «вітамін маладосці» Е мы ўжо згадвалі.

Кеш'ю можна купіць смажаным і сырым. Зразумела, сырым лепш: карысней. Пры выбары ўсё стандартна: не бярэм перасушаныя ядры, аддаём перавагу цэлым арэшкам.

КРЫХУ ЭКЗОТЫКІ

Аб макадаміі яшчэ гадоў 10 таму ў нас ніхто і не чуў. Нядзіўна: Аўстралія далёка, а менавіта там радзіма экзатычнага арэха. Зрэшты, у Беларусь яго прывозяць у асноўным з В'етнама. Кажуць, гэты арэх абараняе ад заўчаснага старэння, забівае патагенныя бактэрыі, паскарае аднаўленне клетак, а калі ёсці яго рэгулярна, то арганізм будзе абаронены нават ад анкалогіі. Але рэгулярна — занадта дорага (35—45 рублёў кілаграм). І да таго ж усё гэта ўласцівасці арэха, а не кулінарных варыяцый на яго тэму. А прадаюць у нас менавіта варыяцыі.

— Я спрабавала свежую макадамію — яна мае ледзь чутны саладкавы прысмак і падобная па смаку на наш фундук, — падзялілася Святлана.

Дзіўны шакаладны прысмак, аказваецца, не якасць заморскага арэха, а асаблівае гатаванне.

— Каб быў гэты шакаладны прысмак, макадамію проста ў шкарлупіне вараць або абсмажваюць — па-рознаму — у цукры з ванілінам. У выніку атрымліваюць смак, які так падабаецца пакупнікам. І праўда, вельмі смачна — такія арэшкі рэальна замяняюць цукеркі. Купляюць іх як прысмакі — папесціць сябе і дзяцей.

З-за тлустасці макадамія лёгка прагаркае, так што выбіраем сухія навобмацак арэшкі сярэдняга памеру, без заганаў шкарлупіны і алеістага налёту на ёй.

Пекан жа, у сваю чаргу, падобны на смак на грэцкі арэх, распавяла Святлана. Ды яны і сваякі, толькі ядры пекана больш далікатныя па тэкстуры, шкарлупіна танчэйшая (усяго 1 мм) і без перагародкі. Аказваецца, пекан — самы «мужчынскі» арэх: цынк, які

ўваходзіць у яго склад, актывізуе работу мужчынскай гарманальнай сістэмы, фоліевая кіслата павышае актыўнасць сперматазоідаў, а вітаміны «кактэйль» у складзе арэха аднаўляе клеткі прастаты. Асаблівым попытам пекан у пакупнікоў не карыстаецца, кажуць прадаўцы, таму і ёсць не ў кожным арэхавым гандлёвым пункце. Цана заморскіх арэшкаў — 50—65 рублёў за кілаграм. Прывозяць іх да нас ажно з Аргенціны.

Найбольшым попытам карыстаюцца звыклія пакупніку арэхі. Лідары прадаў — фундук, грэцкія, міндаль, фісташкі.

Зрэшты, рэгулярна купляюць пекан маладыя людзі, якія качаюцца. Аказваецца, гэтыя арэхі — частка дыеты бодзібілдараў: у іх шмат бялку і тлустых кіслот, што дапамагаюць засвойвацца бялку.

— Браць пекан трэба толькі ў шкарлупіне і ёсці ядры адразу ж, як пачысцілі. На паветры яго карысныя ўласцівасці знікаюць, — навука Святлана. — Так што чышчаны пекан купляйце толькі ў вакуумнай упакоўцы.

І, нарэшце, гіганцкі бразільскі арэх — таксама, безумоўна, экзотыка. Да нас ён прыязджае... правільна, з Бразіліі, прадаюць яго на Камароўцы па 45 рублёў за кілаграм. Як і іншыя арэхі, бразільскі змяшчае шмат бялку і клетчаткі. Яго любяць купляць веганы: ён замяняе ў рацыёне тлустае мяса.

— Сярод пастаянных кліентаў у мяне ёсць адна дзяўчына, яна ўжо тры гады на сырайдзенні, — распавядае Святлана. — Кажа, што кожны дзень перад сняданкам з'ядае 2 бразільскія арэшкі і яшчэ некалькі — перакус у сярэдзіне дня.

Але наогул з'ядаць больш за 2 ядры гэтага арэха ў дзень непажадана: бразільскія арэхі ўтрымліваюць небяспечны барый і радый, і калі захапляцца імі, гэтыя мікраэлементаў назапасяцца ў арганізме. Выбіраць бразільскі арэх нескладана: ядры павінны быць цвёрдымі і гладкімі. Калі тэкстура арэха гумавая, ёсці яго не трэба.

Аляксандра АНЦЭЛЕВІЧ. Фота аўтара.