Попробуй лето на вкус: топ любимых тюменцами фруктов и ягод

Летний сезон традиционно разнообразил прилавки рынков и фруктово-овощных магазинов новым ассортиментом. Несмотря на совсем не низкие цены, тюменцы не экономят на угощении себя и своих близких спелыми фруктами и ягодами.

Дыня

В числе самых любимых “летних” фруктов и ягод у многих обязательно окажется сочная дынька. Чаще всего, её подают к столу порезанной на ломтики, удаляя внешнюю кожуру. Кроме того, из дыни делают цукаты, дынный мед. Интересный факт о дыне: всем известно, это растение из семейства “тыквенных”, но его род может удивить – это огурец.

О полезности дыни можно говорить много. Она содержит сахар, витамины А, Р, С, каротин, фолиевую и аскорбиновую кислоту, жиры, минеральные соли железа, калия, натрия,

клетчатку, также хорошо утоляет жажду.

Арбуз

Какой летний стол без сахарного арбуза? Чтобы выбрать сладкий арбуз, нужно следовать нескольким простым правилам: стучать — звук у спелого арбуза должен быть звонкий, не глухой. Хвостик должен быть сухой, не зеленый.

Есть мнение, что девочка-арбуз слаще мальчика, но никаких достоверных фактов по этому поводу не обнаружено. Но можно научиться отличать — у мальчика пятнышко у черенка меньше по размеру и рельефное, у девочки пятно побольше.

Интересный факт: есть археологические свидетельства, что выращивали и употребляли арбуз в Египте еще две тысячи лет назад.

Мякоть арбуза содержит хорошо усваиваемые естественные сахара, большую часть которых составляют фруктоза и глюкоза, меньшую – сахароза. Также в этой ягоде содержатся витамины B1, B2, C, PP, фолиевая кислота, каротин, пектиновые полисахариды, клетчатка. Микроэлементы: калий, магний, железо, натрий, кальций, фосфор и другие. Арбузы показаны при таких урологических заболеваниях, как цистит, нефрит, пиелонефрит. Калий, который содержит клетчатка арбуза, восполняет его нехватку в организме при приеме мочегонных лекарств.

В Тюмени есть люди, любящие арбузы настолько, что создают из них произведения искусства. Специальным ножом на кожуре и мякоти они вырезают объемные картины. Такое занятие называется карвингом.

Клубника

Привычная всем клубника – это всего лишь привычное название в народе “земляники зеленой”. Клубника – это другое растение: у нее другие форма и вкус. Практически все ягоды в России, которые выращивают садоводы, являются земляникой. Как известно, настоящая клубника темно-фиолетового цвета, имеет мускатный вкус, её плоды даже не дозрев уже имеют аромат.

Ученые выяснили, что от цвета ягод зависит наличие полезных веществ в ней. Чем ярче клубника, тем больше там содержится витаминов. Совет для людей, у которых аллергия на эти летние ягоды: чтобы нейтрализовать действие аллергена необходимо запивать клубнику молочными продуктами.

Интересный факт: клубника является единственной в мире ягодой, семечки которой расположены снаружи, а не внутри. Также, в книге рекордов Гинесса зафиксирована самая большая ягода клубники. Ее вес составлял 231 грамм. Несмотря на то, что клубника является сладким плодом, содержание сахара в ней минимальное. Даже в лимоне сахара больше.

Ягоды обладают ценными антиоксидантными свойствами, на что влияет содержание витамина С, органических кислот, фенольных соединений и флавоноидов, помогающих предотвратить многие болезни глаз. Глазное давление нормализует калий, который в достаточном количестве содержит это незаменимое растение.

Черешня

Черешня (лат. Prunus avium – Вишня птичья) — самая древняя из форм вишни. Как полагают, она была известна уже за 8000 лет до нашей эры на территории современных Дании и Швейцарии. Историк Плиний утверждал, что родиной черешни и вишни является турецкий город Гиресун – Черешневый. Вот только ее урожай доставался в основном птицам, поскольку собрать его с огромного дерева было почти невозможно. С появлением современных карликовых сортов проблема была решена: с них не только удобно собирать ягоды, но и накрывать их сетью, уберегая урожай от птиц. Плоды черешни высоко ценятся за приятный сладкий вкус. Ягоды употребляют в свежем виде, но они также пригодны для получения соков, компотов, плодового вина, приготовления варенья и джема.

В состав черешни входят фруктоза – 10%; глюкоза, витамины А, С, Р, РР, В, В2, В9. Эти вещества улучшают работу нервной системы, поддерживают работу сердечно-сосудистой системы, улучшают состояние волос и кожи, укрепляют кости, зубы, зрение. Черешня хорошо препятствует образованию тромбов, улучшает свёртываемость крови, повышает гемоглобин, предотвращает сильные кровотечения женской половой системы. В народной медицине эти ягоды известны как жаропонижающее и отхаркивающее средство.

Вишня

Многие, кто жил летом в далеком детстве в деревне или на даче, расскажут, что приближение осени сулит созревание этих кисло-сладких ягод – вишен. Народная примета гласит: “Пока лист с вишен не опал, сколько бы снегу ни выпало, оттепель его сгонит”. Родиной этой ягоды считается север Персии и черноморское побережье Кавказа, откуда она была завезена в Рим, а дальше распространилась уже по всей Европе. Уже в 15 веке вишня становится одним из культовых деревьев на Руси, наряду с яблоней ее воспевали и почитали как магическое дерево.

Современные ученые подтверждают, что по широте лечебного применения вишню сложно сравнить с другими плодами. Ягоды этого растения содержат около 10% фруктозы и глюкозы, витамины группы В (которые необходимы для нормальной работы нервной системы, для здоровья волос и ногтей, поддержания тонуса кожи), витамин А (поддерживает в порядке зрение, укрепляет кости и зубы), витамин С, отвечающий за наш иммунитет, сердечно-сосудистую систему и молодость.

Нектарин

Нектарин – это разновидность персика. На полки фруктовых лавок в России появился сравнительно недавно – в конце 20 века. Хотя первое письменное упоминание о них в мире относится к 1616 году. Однако ученые считают, что “голые персики” давно были известны на родине этих растений, в Восточной Азии. Как считалось, что нектарин это гибрид персика и сливы, но это ошибочное суждение. Нектарин был получен в результате естественной мутации и закрепленный селекцией.

Нектарины выращивают в странах Средиземноморья: Италии, Греции, Тунисе. Зрелые нектарины хранятся хуже персиков, так как не защищены от внешних воздействий, поэтому для продажи на мировом рынке собирают незрелые нектарины и создают новые сорта с плотной мякотью. Спелые, мягкие нектарины можно попробовать только в тех местах, где они растут.

Интересный факт: на персиковых деревьях иногда вырастают нектарины, а на нектариновых – обычные персики.

“Лысый” абрикос

“Лысый” абрикос это тоже гибрид, причем сложный. Подобные фрукты “рождаются” при скрещивании абрикоса и сливы. В гибриде присутствует и “кровь” алычи, что отражается на его вкусе, делая сладость фрукта более богатой. Везут это чудо, как и другие сорта абрикосов и персиков, из Ташкента.

В состав этого фрукта входят витамины С, В, А: яблочная и лимонная, винная и салициловая кислоты, а также серебро, железо, инсулин и минеральные соли. Благодаря этим веществам абрикос способствует улучшению процесса кроветворения, поэтому показан людям с болезнями сердечно-сосудистой системы. Также этот фрукт способствует укреплению иммунитета. Содержащийся в абрикосе бета-каротин способствует улучшению состояния кожи и восстановлению зрения, а также препятствует развитию раковых опухолей. Чтобы обеспечить суточную норму бета-каротина в организме, достаточно ежедневно потреблять 300 грамм этого фрукта.