

❧ ИЗДАТЕЛСТВО „ФЮТ“ ❧

.....

РАСТЕНИЯ, КОИТО НИ ХРАНЯТ

.....

.....

КЪДЕ РАСТАТ? КАК СЕ ОТГЛЕЖДАТ? КАК СЕ ПРИГОТВЯТ?

.....



Червена боровинка

ЛЮБИМО ИНДИАНСКО ЛАКОМСТВО

Червените боровинки са плодове на дребни вечнозелени храстчета със същото име. Те са високи 10-20 см и имат стелещи се по земята разклонения. Има няколко вида червени боровинки, всички са разпространени в Северното полукълбо. В много страни по света днес във ферми се отглежда едроплодната (американска) червена боровинка. Култивирането ѝ започнало в САЩ през 1816 г.

Американската (едроплодната) червена боровинка вирее в блатисти и влажни места с кисела почва. Индианците – коренното население на Северна Америка, обичали да хапват червени боровинки, изсушени на слънце и подсладени с кленов сироп. Използвали сока им като консервант за сушено месо, като оцветител на платове и за лечение на рани.



Едроплодната червена боровинка произхожда от САЩ (1) и Канада (2). Отглежда се също в Аржентина (3), Чили (4), Скандинавските страни, Холандия и Полша (5).



За името

В Русия и в други европейски страни наричат червените боровинки клюква. Английското си название кренбери (cranberry) са получили от първите европейски заселници в Америка, тъй като цветът на растението със стъбълцето си им напомнял птицата жерав (на англ. – crane).



Свежите боровинки са твърди и тръпчиви, затова 95% от реколтата се преработват в сокове, компоти, желета, сосове. Голяма част от плодчетата се и изсушава.



Сушените червени боровинки са чудесни в мюсли, йогурт или към печени меса. Сосът от тях задължително присъства на коледната трапеза във Великобритания или на празничната трапеза за Деня на благодарността в САЩ и Канада.



Кисело мляко с мюсли и сушени червени боровинки

Сос за месо от червени боровинки



Боровинките плават по повърхността на наводнения участък.

Есенна беритба

Боровинките се събират есенно време, когато кръглите плодчета узреят напълно и придобият своя типичен красив тъмно-червен цвят. В плодчетата на едроплодната червена боровинка има кухинки. Това се използва в плантациите, за да се улесни беритбата им. Лехите се заливат с вода и през тях минава специален комбайн, който откъсва плодчетата. Те изплават на водната повърхност и се струпват в края на лехите, откъдето лесно се събират.



Червени боровинки на корабите

Тези боровинки са присъствали задължително на всяко морско плаване. Богати са на витамин С и моряците са ги използвали за предпазване от скорбут – болест, причинена от продължителен недостиг на витамин С.



Червените боровинки са много полезни за здравето. По съдържанието на витамин С си съперничат с лимоните, портокалите и грейпфрутите. Богати са на вещества, наречени антиоксиданти, които освен всичко друго подобряват и паметта, така че ако ядете боровинки, ще запомните и този наш съвет.



Сиренени топчета

- 120 г масло или меко топено сирене
- 70 г настъргано сирене чедър (или друго твърдо сирене)
- малка шепа накълцани орехови ядки
- 1 лъжичка сос уорчестър
- 1 лъжичка ситно нарязан див лук (или друга зелена подправка)
- четвърт лъжичка червен пипер
- 100 г сушени боровинки

Смесете в купа всички съставки освен боровинките. С ръце оформете топчета и ги оваляйте в боровинките. Поднесете с хляб или с крекери и зеленчуци.

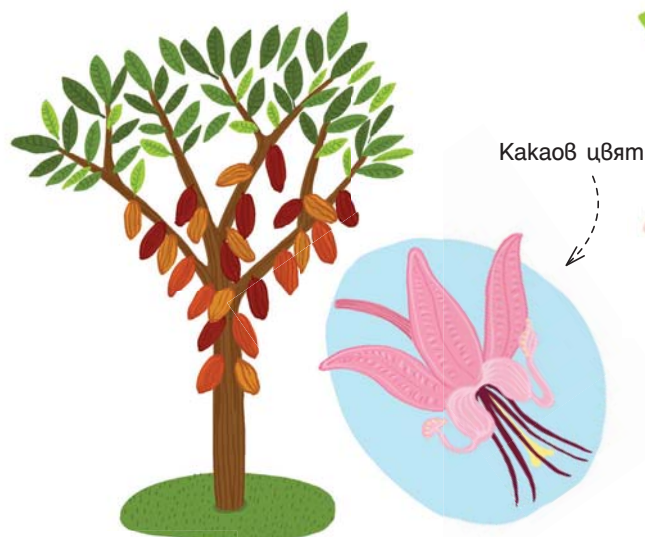


Какао

ХРАНАТА НА БОГОВЕТЕ

Плодовете на какаовото дърво по форма приличат на малък пъпеш. Те израстват направо от ствола на дървото или от по-дебелите клони. Какаовият плод всъщност представлява шушулка. Във вътрешността му има от 20 до 50 семена, разположени сред белезникава лепкава сърцевина. От какаовите семена, наричани и зърна, се получава какао, а от него се прави шоколадът.

Какаовото дърво е вечнозелено тропическо растение. Ботаническото му название теоброма на гръцки означава „храна на боговете“. Дървото израства на височина до 5-8 м и обича сянка. Затова често се сажат до по-високи дървета като манго и папая. Цветовете, както и плодовете му, израстват направо от ствола и от по-дебелите клони. Опрашването се извършва от малки мушици.



Какаов цвят



Белезникавата сърцевина на плода има силен приятен аромат и може да се яде.

Древна напитка

Какаовото дърво произхожда от джунглите на Южна Америка, откъдето древните май го пренесли в земите на днешно Мексико. Майите, а по-късно и ацтеките, приготвяли от какаовите зърна чоколатъл – засищаща напитка с ценни хранителни свойства. Правели я от смлени зърна, вода, мед, царевично брашно и чили (люта червен пипер).



В природната си, неподсладена форма какаовите зърна леко нагарчат.



Какаовото дърво произхожда от Амазонската джунгла и вероятно в Южна Америка е култивирано още през V в. Днес се отглежда в тропичните райони по целия свят, но най-големите производители са Гана (1), Кот д'Ивоар (2), Нигерия (3) и Бразилия (4).



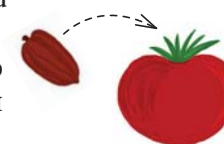
Белият шоколад не съдържа изобщо какаов прах, а само какаово масло.

Млечен шоколад

Тъмният (черният) шоколад съдържа най-много какао.

Какаови пари

В Мексико какаовите зърна служели като платежно средство. Например през 1545 г. срещу едно какаово зърно можело да се купи един голям домат или 5 чушчици чили, за три зърна – едно пуешко яйце или прясно авокадо, а за 30 – зайче. Една пуйка струвала 200 какаови зърна.



Натурален шоколад

В много от шоколадите се добавят захар, мляко и други овкусители. Най-добрият шоколад е тъмен, с възможно най-голямо съдържание на какаова маса и какаово масло. Тяхното съдържание се обозначава върху опаковката в проценти: 60%, 70% или 80%. Такъв шоколад е много хранителен и полезен за здравето!



Ферментация



Сушене



Изпичане



Напращане и мелене

От дървото до магазина

Добре узрелите какаови плодове се отварят на ръка. Меката им сърцевина се остъргва заедно със семената. Зърната се отделят и се увиват в бананови листа. Оставят се да ферментират 5-6 дни. Именно на ферментацията се дължи прекрасният шоколадов вкус. След това зърната съхнат на слънце около десетина дни. Във фабриките изсушените какаови зърна се изпичат, при което покафеняват и се усилва шоколадовият им аромат. При печенето обвивките на какаовите зърна се напукват и се отстраняват чрез издухване. Изпечените зърна се смилат. Получава се нещо като паста. Тя се пресова – така от нея се извлича какаовото масло, остатъкът се нарича какаова маса. Малка част от нея се изсушава за какао на прах, останалото се използва за производството на шоколад.

Какаови зърна. Продават се и изпечени – цели или напращени. Те са хрупкави, подходящи за добавка към мюсли и десерти.

Какаов прах Използва се за производство на шоколад, за сладкиши или за приготвяне на топла какаова напитка.



Какаово масло Основна съставка в производството на шоколад, както и в някои козметични продукти.

Горещ шоколад

- 250 мл мляко
- 50 г черен шоколад
- 1 лъжица тъмна тръстикова захар
- 1 чаена лъжичка ванилов екстракт
- 1/2 чаена лъжичка мляна канела
- за възрастни – 1 люта чушчица
- за украса – бита сметана, цели тръбички канела

В малко мляко разтворете шоколада, захарта и канелата. Добавете останалото мляко, ванилията и чушчицата чили, ако напитката е за възрастни. Сервирайте напитката топла, украсена със сметана и тръбичка канела.



Тази рецепта е за истински горещ шоколад, който ще ви сгрее в студените дни.

Ядки

Орех (обикновен, или гръцки)

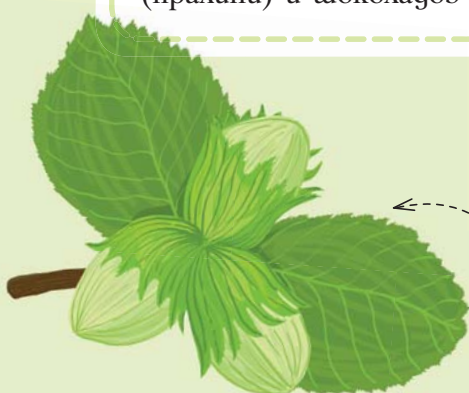
Ореховото дърво е пренесено в Европа от Персия (Иран) и Сирия от древните гърци и римляни. То има мозъца, широка корона, израства на височина до 30 м и живее до 400 години. Дървесината му е много качествена и високо ценена в производството на мебели. Орехите – плодовете на ореховото дърво, представляват здрава вдървеняла черупка, в която се крие голямо семе – ядката. Когато узрее, зелената предпазна обвивка на плода се разпуква и орехът пада на земята.



По форма ядката наподобява мозък. Впрочем известно е, че орехите подпомагат развитието на мозъка.

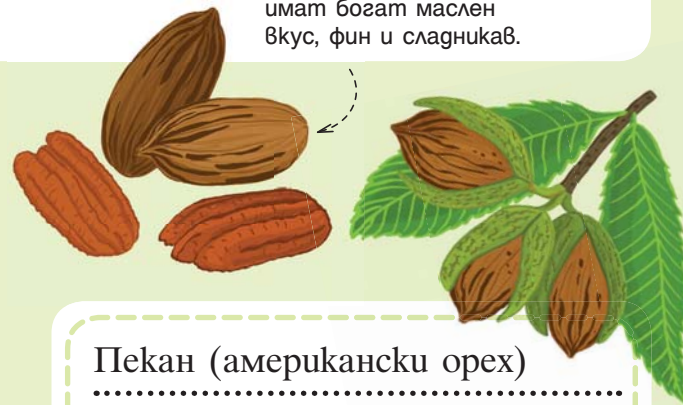
Лешници

Лешниците са плодовете на лешката – висок храст, разпространен в Европа, Северна Америка и Азия. Ядката, скрита в твърда черупка, е много вкусна и най-често се използва за производство на шоколад, пълнеж на шоколадови бонбони (пирани) и шоколадов крем.



Плодовете са събрани от 2 до 5 на една дръжка и имат зелени шапчици (купули). Плодовете окапват, когато узреят и купулите им станат твърди и жълто-кафяви.

Пекановите орехи имат богат маслен вкус, фин и сладникав.



Пекан (американски орех)

Това е плодът на мозъчното пеканово дърво (карея). То е листопадно, израства до 60 м на височина, идва от Северна Америка и е роднина на обикновения орех. Дървесината му е много твърда, но и гъвкава, затова се използва за изработка на музикални инструменти, мебели и ски. Плодът му прилича на обикновения орех, но черупката му е гладка, продълговата, оцветена в нюанси на жълтото, кафявото и оранжевото.



През пролетта бадемовите дървета са обсапени с великолепни бяло-розови цветове.

Бадеми

Бадемът е невисоко широколистно дърво от семейство Розоцветни, към което се отнасят например и сливите, кайсиите, прасковите. Произхожда от Югоизточна Азия. Плодът му също се нарича бадем, прилича на зелена слива, в която се крие твърда костилка на дупчици. Бадемовата ядка във вътрешността ѝ е семето. От ядките се прави и бадемово мляко с чудесен сметанов вкус.

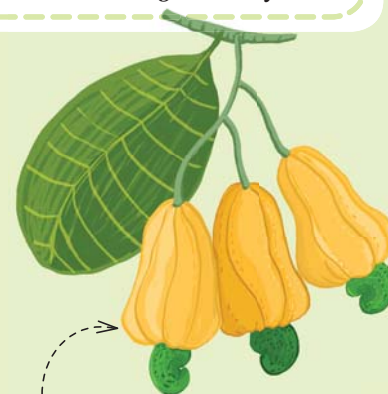


Кашу

Дървото кашу произхожда от Бразилия, но днес се отглежда и в други тропически страни. То е ниско – до 10-12 м, и вечнозелено. Твърдата му дървесина е известна като бял махагон. Плодът му се нарича кашу-ябълка. Зрелият плод е жълт или червен, със сладък вкус и силна сладникава миризма. В действителност обаче истинският плод е черупчесто бърбиковидно образуване на върха на кашу-ябълката. То израства първо на дървото, а след това от дръжката му се оформя ябълката. В това образуване се намира семето – познатата ни ядка кашу.



Първо плодът се пече, за да се разчупи черупката му. След това остава ядката, обвита с ципа, която се премахва на ръка. Трудоемният процес е една от причините за високата цена на ядките кашу.



От кашу-ябълката се правят сокове, компоти, вино. Тя не може да се товари, съхранява и транспортира, тъй като кожата ѝ е много тънка и нежна.



Макадамия

Позната е и като австралийски орех. Произхожда от джунглите на Австралия и Индонезия, където все още се среща в диво състояние. Ядките са изключително калорични, имат жълтеникаво-бял цвят и фин маслен вкус. Намират се в много твърда кафява черупка със зелена обвивка.



За да се строчи кафявата черупка, се изисква наистина голяма сила дори при използване на орехотрошачка.



В една голяма черупка има 12-24 ядки.

Бразилски орех

Дървото бертолеция е едно от най-високите в Амазонската джунгла. От неговите плодове се получават ядките, известни като бразилски орех. Дървото не може да се култивира, тъй като цветовете му могат да бъдат опрашени само от местните орхидейни пчели. Плодът е голяма здрава черупка с гуаметър около 16 см и тегло до 2 кг, в която се намират семената. Всяко от тях е дълго 3-4 см и има своя вдървеняла обвивка, в която се крие вкусна ядка.



Фъстъците растат под земята.



Фъстъци

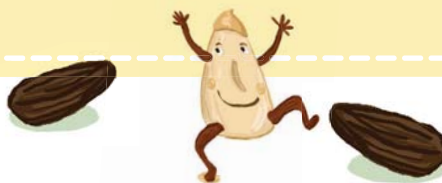
Фъстъците са семената на фъстъковото растение, а то е едногодишно тревно растение от семейство Бобови. Произхожда от Южна Америка, откъдето е пренесено първо в Азия, а после в Европа. Фъстъкът цъфти с малки жълти цветчета. След опрашването и прецъфтяването цветните дръжки се утължават, извиват се и се забиват в земята. От оплодените им семеплочки се развива плодът със семената (фъстъчетата) в него – разговорно го наричаме шушулка, но за ботаниците е боб. Едно растение дава около 40 боба с по няколко фъстъка.



Съдържание

РАСТЕНИЯ, КОИТО НИ ХРАНЯТ

Червена боровинка	2	Подправки	26
Ананас	4	Кедрови ядки	28
Питая (питахая)	6	Шамфъстък	30
Маслини	8	Ядки	32
Банан	10	Ориз	34
Фурми	12	Сусам	36
Кокос	14	Семена	38
Плодове	16	Нори	40
Ванилия	18	Аспержи	42
Какао	20	Артишок	44
Джинджирил	22		
Усаби	24	Речник	46



Tell Me More about Food

© Designed by B4U Publishing, 2015

Member of Albatros Media Group

Autor: Iveta Pari

Illustrations: Michaela Bergmannová

www.b4upublishing.com

All rights reserved.

Растения, които ни хранят

© Издателство „Фюг“, 2019

Автор Ивета Пари

Илюстрации Михаела Бергманова

Превод Анжелина Христова Пенчева

Тази книга е предмет на авторско и търговско право на издателя. Използването на текста и оформлението без съгласието на издателя е забранено. Продаването, препродаването, заемането, наемането и пускането в обращение по друг начин, освен по начин, определен от издателя и закона, е забранено.

ISBN 978-619-199-388-8