

Горсть ягод — витаминов на год

Осень — время мини-киви. Плоды актинидии созревают неодновременно, что, с одной стороны, существенный недостаток, но в то же время и плюс, позволяющий растянуть период потребления свежих ягод. В условиях Беларуси первые ягоды коломикты начинают созревать во второй декаде августа, а аргуны — в октябре.

— На промышленных плантациях к сбору плодов приступают, — объясняет заведующая отделом ягодных культур РУП «Институт плодоводства» кандидат сельскохозяйственных наук, доцент Марина Пигуль, — когда сахара в них по Бриксу будет 6,5 — 8,0 процента, а диаметр — 18 — 20 мм. Ягоды снимают вручную и в хлопчатобумажных перчатках, чтобы не повредить их нежнейшую кожицу. Плоды сразу охлаждают до плюс 5 — 6 градусов и хранят при температуре 0 — плюс 1 и влажности не более 90 процентов до 4 — 6 недель.

Актинидия — климактерический плод, продолжающий созревать после сбора. Поэтому его смело можно снимать слегка недозрелым: дойдет при лежке. Ягоды можно дозарить, рассыпав тонким слоем в помещении, защищенном от солнечных лучей (на солнце витамин С разрушается).

Как источник витаминов и биологически активных веществ актинидия превосходит многие садовые культуры. Так, например, в ягодах коломикты в среднем содержится более 1000 — 1500 мг/100 г витамина С, в то время как в лимоне всего 50 — 70 мг/100 г аскорбиновой кислоты, в черной смородине лучших сортов — до 200 — 300 мг/100 г. По содержанию аскорбинки актинидия также превосходит облепиху, апельсин, сладкий перец, яблоки. Количество витамина С в ее ягодах возрастает, достигая максимума к моменту созревания, а потом резко снижается.

По содержанию провитамина А (β-каротина) плоды полигамы не уступают абрикосу и облепихе (8,5 мг/100 г). Богата она и минеральными солями: калия — 230 мг/100 г, кальция — 40 — 50 мг, марганца — 20 — 30 мг, фосфора — 20 — 30 мг, клетчатки — 1,3 — 1,5 процента. В большом количестве и Р-активные вещества.

Богата аргута и мио-инозитолом (витамином В8) — в ней до 982 мг/100 г. Есть и лютеин — до 0,93 мг/100 г. А также витамин Q, подавляющий рост клеток некоторых видов раковых опухолей.

Исследования подтверждают, что актинидия — один из самых богатых источников антиоксидантов: более 20 соединений с лечебным эффектом. Есть в ягодах и специфический фермент актинидин, который (аналогично ферменту папаину) стимулирует расщепление белков и ускоряет переваривание мяса.

Применяют актинидию также как противогрибковое и общеукрепляющее средство при простуде и заболеваниях органов дыхания, как отхаркивающее — при бронхитах, туберкулезе, коклюше. При заболеваниях зубов, стоматитах и гингивитах соком ягод полощут рот.

У каждой культуры свои слабые места. У актинидии их три: неустойчивость к поздневесенним заморозкам, которые могут повредить молодую листву, неодновременное созревание и осыпаемость плодов (у коломикты). Но эти недостатки не столь существенны, если принять во внимание, что за счет большого количества спящих почек лиана быстро восстанавливается, покрываясь новыми побегами и листьями. Неодновременное же созревание плодов позволяет продлить срок их потребления, а проблему осыпаемости можно решить, подстелив под куст чистую бумагу или пленку.

Плоды используют как в свежем виде, так и перерабатывают на варенье, повидло, кисель, сок, мармелад, вино. Их подвяливают, сушат, замораживают,

Наталья Тышкевич. Горсть ягод — витаминов на год

заливают сахарным сиропом, смешивают с сахарным песком, употребляют в составе десертов, салатов, как гарнир к мясным блюдам. В переработанных ягодах витамин С сохраняется до 9 — 12 месяцев. Правда, при условии, что во время приготовления не использовалась металлическая посуда: при соприкосновении с ней аскорбиновая кислота разрушается.

Несмотря на достаточное содержание в ягодах органических кислот, все же лучше консервировать актинидию с более кислыми плодами, например яблоками или лимонником. Стекланные банки с заготовками нужно хранить в темном месте: биологически активные вещества разрушаются на свету.

«Кишмиш», или вяленая актинидия

Очищенные зрелые плоды сушат в духовом шкафу или в печи при температуре плюс 50 — 60 градусов (но не выше), чтобы не разрушался витамин С. Правильно высушенные ягоды напоминают сушеный виноград — изюм. Готовые плоды храните в плотно закрытой упаковке.

«Холодное варенье»

Ягоды с тонкой кожицей разомните и протрите с двойным количеством сахара. Массу переложите в стерильные банки, сверху засыпьте сахаром. Если плоды не кислые, добавьте 2 — 3 г лимонной кислоты из расчета на 1 кг ягод. Суточную потребность в витамине С обеспечивает 1 ч. л. такого варенья.

Варенье

Недозрелые твердые плоды тщательно промойте, очистите от околоцветников и плодоножек, наколите иголкой в 5 — 6 местах. Залейте горячим сиропом и оставьте на 8 — 12 часов. На 1 кг плодов — 1,2 кг сахара и 3 — 5 г лимонной кислоты. Варите в 3 — 5 приемов по 5 — 7 минут после закипания. Перед окончанием варки добавьте щепотку ванилина и лимонную кислоту, растворенную в небольшом количестве воды.

Витаминный коктейль

Зрелые, промытые и очищенные ягоды уложите в стерильные банки по плечики и залейте кипящим яблочным соком. Стерилизуйте в течение 10 — 15 минут, закатайте.

Маринованная актинидия

Чистые ягоды бланшируйте три минуты в воде, температура которой плюс 60 — 70 градусов. На дно стерилизованных банок уложите пряности (душистый перец, гвоздику и кардамон), а затем и плоды. Залейте кипящим маринадом (на 1 л воды — 400 г сахара, 200 мл 9-процентного уксуса) и закатайте.

Соус «Огонек»

Плоды актинидии полигама промойте и обсушите салфеткой. Добавьте равное количество очищенных от кожуры помидоров. Измельчите смесь в блендере. По вкусу добавьте соль, сахар, толченый чеснок. Подавайте к рыбным и мясным блюдам. Смешав с растительным маслом, можно использовать в качестве заправки для салатов.

Салат «Витаминный»

Молодые побеги с листьями актинидии полигама нарежьте, но не очень мелко. Добавьте измельченное сваренное вкрутую яйцо, натертое на крупной терке яблоко, зеленый или репчатый лук, укроп, петрушку и другую зелень. Заправьте растительным маслом или майонезом.

КСТАТИ

Наталья Тышкевич. Горсть ягод — витаминов на год

Источник: “Беларусь сегодня” – 2024-08-31

Для нормальной жизнедеятельности человеку в сутки необходимо по 50 мг витаминов Р и С, а также 2 мг провитамина А. Эту норму вполне могут восполнить два плода коломикты, 6 ягод полигамы или 12 — аргуты.

ФАКТ

Потери витамина С при хранении консервов в течение года не превышают 30 процентов, в вяленых ягодах — 2,3 — 3,3 процента, в варенье и сиропе улетучивается не более 0,3 процента аскорбинки.