

Кактус, я тебя съем

Знаете ли вы, что кактусы бывают не только декоративными, но и плодовыми. Да-да, они цветут, а также дают урожай: очень вкусные ягоды. Съедобные кактусы — это не новое повальное увлечение. Коренные народы, живущие в засушливых регионах, на протяжении тысячелетий полагались на кактусы и другие пустынные растения как на продукт питания.

Самые распространенные из них — опунция, маммиллярия, гилоцереус, селеницереус, шлюмбергера.

— После цветения некоторые виды суккулентов образуют плоды, — объясняет куратор коллекции суккулентов Центрального ботанического сада — младший научный сотрудник лаборатории оранжерейных растений Екатерина Космальная. — Кожица у этих ягод может быть красной, желтой или оранжевой. По сочности и вкусу плоды кактусов не уступают огурцам и арбузам, хорошо утоляют жажду и спасают от обезвоживания. Оно и понятно: в них 70 — 90 процентов воды. Ценители различают в них грушевые и клубничные нотки, а также киви.

Почти инжир

Опунция — один из самых популярных съедобных кактусов. Колючий снаружи, сочный и сладкий внутри. В народе он известен как опунция инжирная, колючая груша, индийская фи́га, ца́бар. А также кактусовый инжир.

По мнению ученых, люди разводят и едят его уже 9000 лет. Он обильно плодоносит, но урожай нельзя собирать голыми руками. Плоды покрыты мягкими тонкими полупрозрачными колючками, которые больно входят в кожу и с трудом вынимаются.

Почти 7-сантиметровые грушевидные плоды желтого, оранжевого и даже темно-красного цвета растут по краям плоских стеблей растения. Оранжевые считаются более приятными. Еще один признак вкусного плода — обилие колючек. Чем их больше, тем фрукты лучше и слаще.

Опунция.

Вкус у плода одновременно напоминает сочную и ароматную клубнику и киви. Опунция богата пектином, поэтому из нее получают вкусные варенье, джемы, напитки и компоты, сиропы, сорбе, добавки к салатам. Можно ее и заморозить.

Используются в кулинарии и стебли растения — заменяют ими овощи.

Десятки блюд готовят и из опунции нопаль. Ее стебли-лепешки, очищенные от длинных иголок, хозяйки обжаривают в сухарях и подают, как оладьи.

А маринованные стебли по вкусу напоминают грибы.

Для драконов и не только

Драконий фрукт.

Многим, и не только цветоводам, известна питахайя — драконий фрукт. Это не что иное, как плод питайи. Этот кактус очень красив и выращивается не только из-за плодов, которые высоко ценятся.

Ягоды у гилоцереуса крупные, эллипсо- или шаровидные, до 12 см в ширину, красно-розового цвета. Их кожица покрыта многочисленными треугольными чешуйками. Внутри же белая мякоть с мелкими черными семенами.

У плодов слегка кисловатый вкус, при этом ягоды очень калорийны. Едят их свежими и охлажденными, используют для приготовления напитков, вина. Сок

Наталья Тышкевич. Кактус, я тебя съем

питахайи добавляют в конфеты, мороженое, шербеты, йогурты, а из мякоти варят джем, соусы и желе.

Родом из леса

А знаете ли вы, что есть лесные кактусы? Откуда они там? И в самом деле, кактусы ассоциируются со знойными пустынями и палящим солнцем. В лесу же условия абсолютно противоположные: мало света, нет резких перепадов температур и высокая влажность. И в таких условиях великолепно себя чувствуют лесные кактусы, к которым относится и эпифиллум угловатый. Это эпифит, растущий в тропических лесах и использующий деревья как опору. Свои корни он пускает в расщелины между их ветвями. Воду и минеральные вещества всасывает из опавших листьев и другого сора, попавшего туда же.

Особого внимания заслуживают цветки лесного кактуса. У них длинная (до 15 см) цветочная трубка и двойной околоцветник с листочками белого, желтого или красного цвета. Все образование может быть до 0,5 м в длину и 10 — 15 см в диаметре. Цветут эпифиллумы два раза в год: летом и осенью. Затем образуются яйцевидные съедобные плоды, покрытые колючками. По вкусу они похожи на крыжовник или ананас. Такие «огурцы» можно даже засолить.

Вы будете удивлены, но к лесным кактусам относится и шлюмбергера (она же декабрист), расцветающая в начале зимы. Ближе к весне на ней появляются съедобные розовато-малиновые плоды, напоминающие шиповник.

Декабрист.

От крыжовника до клубники

У рипсалиса (он же прUTOвник) ягоды могут быть черными, белыми и даже розовыми. Они очень сочные и по вкусу напоминают крыжовник. Растение легко узнать по длинным стелющимся побегам.

У туны шарики-плоды величиной с крупный грецкий орех. В очищенном от твердой кожицы виде их подают на десерт.

Съедобен и цереус перуанский. Его красные или желтые ягоды называют «яблоками пустыни». Они такие же большие и гладкие.

Чем-то напоминают барбарис и яркие съедобные плоды маммиллярии: они сладкие с легкой кислинкой.

Ягоды эхиноцереуса трехколючкового по вкусу как клубника.

У грандифлоруса (его еще называют селеницереус) сочные и крупные плоды размером с яблоко. Сладковатые фрукты едят сырыми: так гораздо вкуснее. Плоды покрыты пурпурной кожицей и источают приятный аромат.

Засахаренные ломтики мелокактусов напоминают цукаты, поэтому и называют его «конфетным кактусом».

Как есть плоды кактуса?

Зрелые плоды обычно сушат, а незрелые варят, используя как приправу к мясу. Но прежде чем съесть, кактус необходимо подготовить. У молодых ягод тонкая съедобная кожица, у старых — твердая и жесткая. Обязательно нужно убрать все колючки, в том числе и самые мелкие. Для этого ягоды засыпают в глубокую емкость, заливают водой и отмачивают около получаса. Затем плоды промывают струей воды под сильным напором, а потом обтирают со всех сторон сложенной салфеткой. Это не только высушит ягоду, но и уберет остатки колючек.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Наталья Тышкевич. Кактус, я тебя съем

Съедобные кактусы используют и в медицине. Некоторые их виды содержат вещества, помогающие бороться с различными заболеваниями. У плодов суккулентов богатейший состав: витамины В2, В1 и В3, РР, аскорбиновая кислота, растительная клетчатка, железо, кальций и фосфор, полинасыщенные жиры.

При умеренном употреблении они укрепляют иммунитет, улучшают пищеварение, нормализуют работу сердечной системы, снижают давление и повышают тонус сосудов, препятствуют развитию атеросклероза, снижают уровень холестерина, помогают при сахарном диабете, укрепляют зубы и кости.

ИНТЕРЕСНО

Из цветов кактуса готовят необычный чай. Его вкус контрастно отличается от привычного чая. Тем не менее напиток пользуется спросом среди гурманов.

КСТАТИ

Многие виды кактусов нельзя употреблять в пищу: они содержат токсичные вещества и могут вызвать отравление.