

Кардамон

Это плоды многолетнего травянистого растения Кардамон настоящий (*Elettaria cardamomum* Maton) семейства Имбирные. Плоды созревают на третий год, обладают очень сильным ароматом с камфорными тонами и принадлежат к числу самых дорогих пряностей, отчего прозваны «царицей специй».



Семена их содержат острое, приятно пахнущее эфирное масло – жидкое (кардамоновое) масло, и потому принадлежат к сильно действующим на желудок пряностям.

Недозрелые плоды растения – коробочки, в поперечном разрезе треугольные – собирают, сушат на солнце, затем увлажняют и повторно сушат. Получаются трехгранные капсулы белого цвета длиной от 0,8 до 1,5 см.

Родина кардамона – *Малабарский берег Индии и Цейлон (Шри-Ланка)*, а также остров Мадагаскар. В Индии торговля кардамоном насчитывает более чем тысячелетнюю историю. В XXI веке наибольшее количество пряности производит Гватемала.

Гватемала – крупнейший производитель кардамона в мире со средним ежегодным урожаем 25 000–29 000 метрических тонн. Индия – второй производитель во всем мире (раньше самый крупный), производит приблизительно 15 000 мт ежегодно.

Использование кардамона в кулинарии

Сушеные плоды и семена кардамона используются для придания неповторимого вкуса рису, мясу, овощам и другим блюдам, ароматизации и консервации пищи.

В пищевой промышленности кардамон добавляют в горчицу, соусы, в варенье из орехов. Он входит в пряные смеси для маринования сельди, кильки, салаки. В небольших количествах выправляет вкус колбас, особенно ливерной. Сочетание кардамона с мускатным орехом прекрасно подходит к отварной рыбе ценных пород.



Семена молотого кардамона добавляют для ароматизации кофе, чая, кондитерских и хлебобулочных изделий. Кардамон высоко ценится в Кашмире в качестве основного компонента напитка Кахва (ароматный и сладкий черный чай Кашмира). Кардамоновое эфирное масло также производится в Индии. Оно в основном используется для приготовления напитков, таких как сиропы, настойки и ликеры, а иногда и в парфюмерии.

Поскольку масло кардамона обладает также антибактериальными свойствами, его добавляют в малых количествах в продукты питания в качестве консерванта.

Смола кардамона идентична его эфирному маслу. Она в основном используется для ароматизации мясных изделий с коротким сроком хранения, таких как сосиски.

Хотя это не строго пищевое применение, но ароматические свойства кардамона используют для освежения дыхания. Его часто жуют после еды. Также в качестве ароматизатора его используют в табачных смесях (жевательный табак).

В Шри-Ланке плоды кардамона с корицей добавляют во время приготовления мяса на огне или курицы карри.

Несмотря на то, что огромная часть кардамона потребляется Индией и Шри-Ланкой, 60 % мирового производства этой пряности идет на экспорт в арабские (Юго-Западная Азия, Северная Африка) страны, в которых большая часть импортированного кардамона используется для приготовления кофе.

Кофе с кардамоном (qahwa-al-arabia), можно сказать, стал символом арабского гостеприимства. Обычно он готовится путем перемалывания кофейных зерен и плодов кардамона, после чего все это варится с сахаром в джезве. Иногда плоды кардамона добавляют в уже сваренный, горячий кофе.

В Эфиопии приготовление кофе играет важную роль и превратилось в своего рода ритуал или кофейную церемонию. После обжарки кофейные зерна, перед тем как заваривать, пробуют на вкус вместе с разными специями, в том числе с кардамоном.

Однако кардамон в арабских странах используется не только для приготовления кофе, его добавляют в рисовые, овощные, мясные блюда. Например, пряная смесь бахара (baharat), йеменский соус-паста Жуг (zhoug).

Вкусен и полезен чай из равных частей (по 0,5 чайной ложки) кардамона, кумина и кориандра. Этот тонизирующий напиток поможет вам избавиться от чувства тяжести в желудке и во всем теле.

Рецепт

Ингредиенты /2 порции/Чай

Кардамон 1/2 чайной ложки

Кумин 1/2 чайной ложки

Кориандр 1/2 чайной ложки

1. Измельчить и смешать все специи.
2. В чай добавить измельченные специи и медленно размешать.
3. Содержимое довести до кипения и на медленном огне варить в течение 2–3 минут.
4. Разлить по чашкам и сразу выпить, чтобы насладиться тонким ароматом специй.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 10,8 гр

Жиры 6,7 гр

Углеводы 68,5 гр

Калорийность: 311 кКал

Говоря о химическом составе кардамона, прежде всего стоит упомянуть о сложносоставном эфирном масле, преобладающем в семенах. Это масло содержит лимонен, вид углерода с явным лимонным запахом; терпинеол – моноциклический спирт с ароматом сирени, цинеол с характерным запахом эвкалипта, борнеол с запахом хвои, ладана и камфоры. Все эти составляющие вместе образуют уникальный букет ароматов.

Витамины:

В1 – 0,198 мг, В2 – 0,182 мг, В6 – 0,23 мг, С – 21 мг, РР – 1,102 мг.

Минералы:

кальций – 383 мг, магний – 229 мг, натрий – 18 мг, калий – 1119 мг, фосфор – 178 мг, железо – 13,97 мг, цинк – 7,47 мг, медь – 383 мкг, марганец – 28 мг.

Использование кардамона в медицине

Семена кардамона обладают лечебными свойствами. Они содержат 3–8 % эфирного масла, в состав которого входит жирное масло; содержат 10 % резина и амидона, а также терпенеол, терпинилацетат, цинеол, белок. В средние века кардамон продавался в аптеках, из него готовили лекарства с применением других трав, названия которых держали в секрете. Кардамон используют для стимуляции выделения желудочного сока, укрепления мускулатуры желудка, как ветрогонное средство, его рекомендуют при астме и мигрени, как антисептик.

Диоскорид рекомендовал гималайским кардамоном лечить кашель, астматические спазмы и боли в животе. А вот в аюрведической медицине кардамон используют гораздо шире – считают, что он ослабляет «жжение в сердце», вызываемое действием лука и чеснока, а также лечат им головную боль, связанную с проблемами в пищеварении, и... импотенцию.

Согласно древней науке о здоровье, Аюрведе, кардамон воздействует на наше тело также на тонком, психофизическом уровне – в значительной степени способствует активности и ясности ума, стимулирует работу сердца, дает ощущение легкости, спокойствия и благополучия. Уже в IV веке до н.э. в традиционной индийской медицине эту специю использовали при ожирении и болезнях кожи. Римский эпикуреец Апиций рекомендовал использовать кардамон при чрезмерном чревоугодии.

Эфирное масло из кардамона снимает депрессию, устраняет меланхолию, вялость, апатию, страхи, головную боль. Его используют также при задержке мочеиспускания и для устранения болезненных состояний перед менструацией. Несколько семян кардамона могут устранить тошноту, остановить рвоту и, согласно недавним исследованиям врачей, являются также прекрасным тоником для сердца.

Пожевав семена кардамона, можно избавиться от плохого запаха во рту, снять утреннюю слабость и вялость. Полоскание рта настоем кардамона и корицы излечивает фарингит, сухость в горле, хрипоту и смягчает горло на критической стадии гриппа. Ежедневно съедая 4–5 черных семян кардамона с чайной ложкой меда, вы улучшите свое зрение, укрепите нервную систему и воспрепятствуете попаданию в ваш организм вредных микробов. Кардамон – усилитель обменных процессов, снижает вес и сжигает жир. Поскольку он является очень острой пряностью, им следует пользоваться осторожно.

Вред кардамона

Как и большинство пряностей, кардамон может вызвать аллергию. Поэтому перед его употреблением желательно сделать медицинский тест. В группе особого риска находятся люди с непереносимостью ближайшего родственника этого растения – имбиря. Обычно советуют избегать этой пряности людям с повышенной кислотностью желудочного сока, недавно перенесенным острым панкреатитом, проблемами с желчным пузырем. Иногда эфирные масла кардамона обвиняют в чрезмерной выработке желчи. Не следует употреблять его тем, у кого обострилась гипертоническая болезнь. Эта пряность является мягким стимулятором физического и психоэмоционального состояния и может поднимать давление.

Не советуют сочетать кардамон с кофеином натурального кофе, особенно если вы склонны к тахикардии или имеете диагностированное кардиологическое заболевание. Всем остальным же следует выбирать натуральный кардамон, не содержащий усилителей вкуса.

Использование кардамона в эзотерике

Кардамон относится к мягким специям. Особенно рекомендуется для улучшения пищеварения при дисбалансах Ваты. Хорош кардамон и для людей Питта- и Капха-конституции. Он является саттвичным продуктом, то есть относящимся к благости. Поэтому особенно полезен для тех, кто занимается духовными практиками.

Кардамон обладает свойством выводить из организма Аму (яды и токсины). В этой связи, наряду с другими средствами, его можно применять в программах очищения организма от шлаков. Для этого можно приготовить горячий настой из кардамона, заварив 1 чайную ложку молотого кардамона стаканом кипятка. Пить горячим.

Применяется специя и в составе тонизирующей терапии, когда нужно придать организму силы. В этом случае кардамон добавляется к пище как специя, а сама пища должна готовиться на масле, лучше всего на масле Ги.

Кардамон способствует сохранению равновесия Агни – пищеварительного огня. Когда Агни в норме, регулярный прием приправы является лучшим способом эту норму сохранить. Однако при серьезных нарушениях пищеварительного огня – Агни – один кардамон вряд ли сможет помочь ввиду своей мягкости.

Использование кардамона в парфюмерии

Эфирное масло кардамона любят использовать из-за содержания в нем сесквитерпеновых и терпеновых спиртов и ацетатов, которые в сочетании с основными компонентами дают свой неповторимый аромат.

В косметологии оно служит превосходным тоником для кожи, немного осветляет ее. Обладает антисептическим, противогрибковым, регенерирующим действием на кожу. Используется при лечении лишая, кандидоза, чесотки.

По исследовательским данным лаборатории Laboratoire Rosier-Davenne кардамон является отличным маслом для длительного увлажнения кожи на клеточном уровне.

В ароматерапии отмечают способность кардамонового эфирного масла воздействовать на системы пищеварения, кровообращения, дыхания, мочеполовую, нервную.

Сочетается с эфирными маслами: лимона, сосновой хвои, можжевельника, имбиря, мирта, розового дерева.

Рецепт

Ванны с эфирным маслом кардамона: добавьте пару капель этого масла в горячую ванну, чтобы снять усталость.

Масло кардамона



Эфирное масло кардамона получают из плодов перегонкой с водяным паром. Выход – 1 кг масла из 20 кг сырья. В масле содержатся цинеол, терпинеол, лимонен, эвкалиптол, цингеберен, борнеол.

Эфирное масло кардамона представляет собой желтоватую или бесцветную жидкость с пряным, сладковатым, слегка камфорным запахом, с цитрусовыми нотками.

Приятный и теплый букет и своеобразный аромат семян кардамона невозможно забыть. У него приятный, слегка напоминающий лимонный привкус с явным оттенком эвкалипта и камфары, который освежает дыхание, если пожевать семена.

Благодаря высокому содержанию эфирного масла (до 8%) очень душист, экономичен при использовании. Широко используется при приготовлении мясных изделий (вареных, сырокопченых, ливерных колбас), рыбных, кондитерских изделий, входит в состав высших сортов ликеров («Кюрасао», «Шартред»), а также используется при консервировании овощей, фруктов, рыбы.

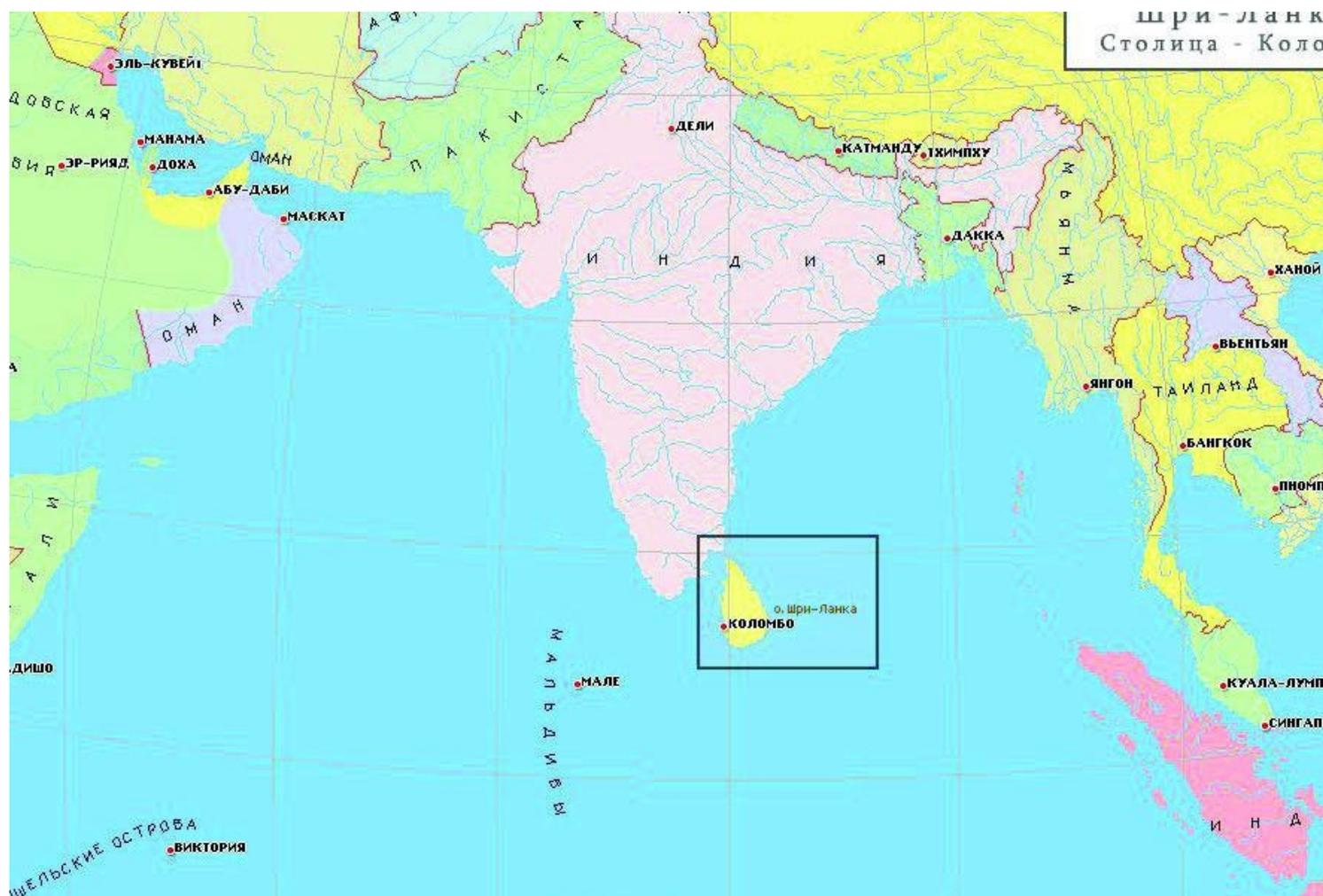
Легенда о кардамоне

Согласно легенде, кардамон явился миру из вавилонских висячих садов. Более реальная версия говорит, что это тропическое растение, которое относится к семейству имбирных, и его семена называли кардамоном. В Древней Индии кардамон был повсеместно распространен, и в настоящее время страна является лидером среди экспортеров этого продукта, так же как и Гватемала.

В средние века кардамон считался лекарственным снадобьем, и специя входила в разряд элитных среди прочих редких и дорогих пряностей. Целенаправленное культивирование и выращивание кардамона массово начато лишь в девятнадцатом столетии.

А теперь отправимся в путешествие на родину кардамона – Цейлон (Шри-Ланка)...

Шри-Ланка (Цейлон)



Остров Шри-Ланка расположен в Южной Азии, немного восточнее южной оконечности Индостана и омывается водами Индийского океана и Бенгальского залива. Отделен от Индостана Манарским заливом и Полкским проливом. Так называемый Адамов мост – отмель в Полкском проливе – когда-то полностью соединял Шри-Ланку с материком, но, по данным летописей, был разрушен землетрясением около 1481 г. Остров имеет южный и западный мысы: Дондра и Датч-Бей соответственно.

Официальная столица: Шри-Джаяварденепура-Котте (местопребывание парламента и верховного суда), фактическая столица: Коломбо (местопребывание правительства, резиденция президента).

Численность населения – 21,3 млн чел. (оценка на июль 2009).

Государственное устройство

Глава государства – президент, избираемый на 6 лет всеобщим прямым голосованием. Президент является главой правительства и верховным главнокомандующим. Парламент Шри-Ланки – однопалатный, 225 мест.

История

История Шри-Ланки полна драматических событий. В XVI веке остров стал колонией Португалии, в XVII – Нидерландов, с XVIII по середину XX вв. Великобритании. Независимость страна получила в 1948 г., а 22 мая 1972 г. была принята конституция, которая провозгласила бывший Цейлон свободной и суверенной республикой.

В 80-х и 90-х годах в стране вновь обострились старые противоречия. Живущие на севере тамильские индусы не желали подчиняться сингальским буддистам юга. Партизанская война унесла тысячи жизней, многим тамилам пришлось бежать в Индию.

С 1983 г. сингало-тамильский конфликт перешел в стадию открытой вооруженной конфронтации. Тогда же в стране было введено чрезвычайное положение.

1 мая 1993 г. в результате террористического акта погиб президент страны Р. Премадаса.

Экономика

В 1977 году правительство Шри-Ланки начало проводить рыночную и экспортно-ориентированную политику, включая поощрение иностранных инвестиций.

Шри-Ланка пережила жестокую гражданскую войну с 1983 по 2009 год. Несмотря на войну, рост ВВП составлял примерно 5 % в течение последних 10 лет.

В Шри-Ланке самый динамично развивающийся сектор в настоящее время – пищевая промышленность, текстиль и одежда, продукты питания и напитки, портовое строительство, телекоммуникации, страхование и банковское дело.

Около 1,5 млн. граждан Шри-Ланки работают за границей, 90 % из них на Ближнем Востоке. Они пересылают домой более \$ 3 млрд. в год.

Президент Раджапаксы, переизбранный в 2010 году отмечал, что правительство Шри-Ланки, вероятно, продолжит экономический подход, который нацелен на сокращение бедности посредством перераспределения инвестиций в неблагополучные районы, развития малых и средних предприятий, развитие сельского хозяйства.

ВВП на душу населения 4500 долларов США (2009 г.).

Экономика Шри – Ланки во многом зависит от сельского хозяйства – сельскохозяйственная продукция составляет основу экономики страны.

Основной доход в экономике приносят экспорт таких товаров, как чай, кокосы, и резина, являющиеся главными плантационными культурами. Другими значимыми экспортными товарами Шри-Ланки являются: кофе, корица, кардамон, гвоздика, перец, цимбологон, мускат, и табак. Страна производит рис, фрукты и овощи, для внутреннего потребления. Значимый доход в экономику внес экспорт аморфного графита, который составляет основу горнодобывающей промышленности.

Быстротекущие реки страны обладают потенциалом для получения гидроэнергии, и могут внести вклад в экономику Шри-Ланки.

Экспорт – товары:

Текстиль, одежда, чай и пряности; бриллианты, изумруды, рубины, кокосовые продукты, резиновые изделия, рыба

Экспорт – партнеры:

США 20,59 %, 12,87 % Великобритания, Италия 5,51 %, 5,29 % Германия, Индия 4,54 %, Бельгия 4,43 % (2009).

Туризм



Туризм на Шри-Ланке является одной из наиболее развитых отраслей экономики. По состоянию на 2011 год, 8 объектов Всемирного наследия на Шри-Ланке подразделяются на 7 культурных объектов и 1 природный объект. 2 культурных объекта признаны шедеврами человеческого гения.

Исторические достопримечательности сосредоточены в центральной части страны. К ним относятся: Города Дамбулла с одноименным храмом, Полоннарува, Анурадхапура и плато Сигирия. Города Канди и Нуvara – Элия. Это область древней, двухтысячелетней истории сингалезских королевств и империи, Канди и Нуvara-Элия – новой истории, в составе Британской империи.

На территории страны находится несколько всемирно значимых буддийских реликвий:

- дерево Бодхи в Анурадхапуре – «потомок» священного баньяна из индийской Бодх-Гайи, под которым обрел просветление Гаутама Будда,
- Храм Зуба Будды.

Природные достопримечательности – это многочисленные заповедники, сохраняющие богатый животный и птичий мир острова, такие как национальный парк Яла на юге, национальный парк Уилпатту на северо-западе и множество других, более мелких, но не менее интересных, в особенности для любителей птиц. Кроме того, Шри Ланка примечательна тем, что в ней единственной до сих пор сохранилось значительное количество свободно живущих в природе диких индийских слонов.

Королевский ботанический сад удивит своим совершенством и разнообразием. Расположен в местечке Перадения, в излучине самой большой на Шри-Ланке реки Махавели. Коллекция флоры известного ботанического сада просто уникальна – более пяти тысяч видов различных растений, посаженных на огромной холмистой территории размером в 95 гектаров. В Королевском саду можно увидеть редкие виды растений, деревья-гиганты, оранжерею орхидей, многочисленные кактусы, бамбуки, папоротниковую рощу, уникальную экспозицию комнатных растений и другие интересные тропические экспонаты.

Национальная кухня Шри-ланки (Цейлона)

Кроме кухни Индии, Шри-Ланка впитала в себя кулинарные традиции арабов, голландцев, англичан, китайцев, а также инных народов этого региона. Так, арабская кухня принесла в местный рацион бурияни – похожее на плов блюдо, а также широко распространенные на ближнем востоке кебабы. Из кулинарной традиции Великобритании в ланкийскую кухню перекочевал пудинг и кексы. Китайская кухня поделилась рецептами приготовления блюд из сои и других бобовых.

Хотя у ланкийской кухни есть параллели с южноиндийской кухней, тем не менее у нее есть свои особенности. В течение нескольких лет колонизации и влияния других стран Шри-Ланка создала свою культуру еды из смеси различных карри и других блюд. *Карри* может называться любая еда, приготовленная с добавлением смеси специй, растертых в порошок. *Среди обязательных компонентов смеси – черный перец, кориандр, жгучий перец чили (чилли), семена горчицы, тмин, корица, куркума, имбирь, чеснок, а также листья вечнозеленого кустарника карри.*



На Шри-Ланке компоненты смеси обычно предварительно поджаривают на сковороде, и в этом заключается основное отличие ланкийского карри от индийского. Кроме этого, ланкийские смеси все же менее острые. С данной смесью специй готовят чечевицу, рыбу, мясо, курицу, морепродукты, кокосовую стружку, любые овощи и даже фрукты.

Будучи островом с тропическим климатом, кокосы и рыба – два самых важных компонента ланкийской кухни. Из рыбы делают блюда, а кокос в той или иной форме включен почти во всю подаваемую еду.

Рис с карри — основная ланкийская еда. Также повсеместно распространены различные виды пресных лепешек.

Кирибат — белый рис на кокосовом молоке. Кирибат прекрасно сочетается с измельченной смесью острого красного перца, лука, лимона и пряностей – *катта самбола*.

Питу – смесь из рисовой муки, тертого кокоса и воды. Его готовят на пару и подают вместе с карри или с ката самбола.

Роти — пресная лепешка из рисовой муки и тертого кокоса подается с карри, острыми закусками и бананами.

Холперс — тонкая рисовая вермишель, приготовленная на пару.

Самые распространенные сладости на Шри-Ланке – это кявум (нечто вроде сладких пончиков), алува – (местная халва), кокис (мучные колесики со спицами, жаренные в кипящем масле, напоминающие наш "хворост").

Самым основным напитком в Шри-Ланке является настоящий цейлонский чай.

Из спиртных напитков можно попробовать местную пальмовую водку "арак".

Манго – является одним из любимых фруктов ланкийцев, на территории региона он выращивается более четырёх тысяч лет. Он питательный и насыщенный кислотами и витаминами А и С. Также используются в приготовлении пищи такие фрукты, как помело, рамбутан, личи, саподилла, лонган и другие диковинные фрукты, которыми так щедро ланкийская земля.

Остров чая

Чай является визитной карточкой Шри-Ланки. На острове производится около 10 % всего чая в мире, что составляет более 305 тысяч тонн в год. Страна занимает 3-е место в мире по производству чая, уступая Индии и КНР.



В основном на острове производят черный чай. Но на некоторых плантациях встречается зеленый. Цейлонский чай поставляется в 145 стран мира, и, конечно же, англичане обладают эксклюзивными правами на установку цен и выкуп чая на аукционе. Данное условие было частью соглашения в обмен на независимость для острова. Цейлонский чай известен своим качеством.

История чая на Шри Ланке началась в середине 19 века. В 1824 году чай был завезен британцами из Китая и разводился в Королевском ботаническом саду в Перадении в некоммерческих целях. В 1839 году чайные растения были завезены в Перадению из Индии, и уже через год шотландец Джеймс Тейлор основал чайную промышленность на Цейлоне. Он первый построил чайную фабрику в 1872 году и в 1875 году он впервые поставил цейлонский чай на лондонский чайный аукцион.

Чайные плантации расположены в основном в окрестностях городка Пусселлава, здесь же большое количество чайных заводов, открытых для посетителей.

В Шри Ланке шесть агроклиматических зон культивирования чая, и каждая из них способна

предложить знатокам чая разнообразные вариации его свойств для удовлетворения их взыскательного вкуса: *Нуvara Элия* (высота 2000 м. над уровнем моря). Ароматы кипарисовых деревьев, дикой мяты и эвкалиптов окутывают чайные кусты, добавляя специфический аромат к характерному вкусу чая. Светлый тон заварки подсказывает: чай очень мягкий, нетерпкий, а с добавлением льда превращается в изысканный и освежающий напиток.

Уда Пусселлава. Имеет нежный вкус средней крепости.

Димбула (высота 1050–1650 м. над уровнем моря). Муссоны и прохладный климат придают напитку яркий вкус, варьирующийся от насыщенного до деликатного со средней крепостью.

Ува (высота 900 – 1500 м. над уровнем моря). Используется для разнообразных купажей, в каждом выделяясь различными гранями своего характера.

Канди (высота 600–120 м. Над уровнем моря). Насыщенный, ярко выраженный. Идеален для любителей крепкого и богатого на вкус чая. А с молоком – просто наслаждение!

Рухуна (высота 600 м. над уровнем моря). Особые грунтовые условия Рухуны придают чайному листу терпкость и характерный особый вкус, раскрывающийся полностью при заваривании. Безупречный выбор для любителей колоритного чая с оттенком сладости.

Логотип „Лев с мечом“, который присутствует на этикетке или упаковке чая – торговый знак Чайного совета Шри-Ланки и является показателем высокого качества. Этот знак зарегистрирован во многих странах мира и является гарантией того, что, во-первых, данный чай является 100 % чистым цейлонским чаем, во-вторых, что он произведен и упакован на Шри Ланке (иностранные импортеры не могут наносить данный логотип), в-третьих, бренды с нанесенным знаком, соответствуют стандартам качества, установленным Чайным советом Шри Ланки.

Это интересно...

Кокос [\[1\]](#) является коренным жителем таких стран, как Индонезия, Шри-Ланка, Таиланд, Филиппины, Бразилия. Название этого представителя семейства Пальмовые (или Арековые) имеет португальские корни. Весь секрет в схожести этого плода с мордочкой обезьяны, которую придают ему три пятнышка; с португальского сосо переводится как «обезьяна».



Польза и вред кокоса

Недаром полезные свойства кокоса замечены в косметической промышленности. Ведь масло из него питает и укрепляет структуру волос, делая их упругими, гладкими и шелковистыми, оно смягчает и заживляет кожу, разглаживает ее и сокращает морщинки. Кроме всего прочего, компоненты мякоти и масла обладают антибактериальным, ранозаживляющим действием, оказывают благотворное воздействие на щитовидную железу, помогают пищеварительной системе, суставам, повышает иммунитет и снижает степень привыкания организма к антибиотикам.

Химический состав доказывает полезные свойства кокоса. Ведь насколько в нем велико содержание витаминов группы В (В1, В2, В3, В5, В6) витаминов С, Е, Н и микро- и макроэлементов (калий, кальций, фосфор, железо, медь марганец, йод)! Лауриновая кислота (она же является основной жирной кислотой в грудном молоке), содержащаяся в кокосе, стабилизирует холестерин в крови. Таким образом, снижается риск возникновения атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. Калорийность кокоса на 100 граммов продукта составляет 350 Ккал.

Кокос ошибочно называют орехом, так как по типу плода с биологической точки зрения является костянкой. Он состоит из наружной оболочки, или экзокарпа и внутренней, эндокарпа, на которой имеются 3 поры (те самые пятнышки). Под скорлупой находится белая мякоть, которая содержит уникальные ценные минеральные вещества и витамины. В свежем виде она используется в кулинарном деле. А из высушенной копры (мякоти) получают кокосовое масло, которое имеет большую ценность не только в кондитерской, но еще в косметической, парфюмерной и фармацевтической промышленности (лечебные и косметические масла, крема, бальзамы, шампуни, маски для лица и волос, тоники). Но польза кокоса этим не ограничивается.

Волокна, которые находятся на твердой скорлупе, называются койрой, из нее делают прочные канаты, веревки, ковры, щетки и многие другие хозяйственные принадлежности и строительные материалы. А саму скорлупу используют для изготовления разнообразных сувениров, посуды, игрушек и даже музыкальных инструментов.

Качества еще одной составляющей части, а именно кокосовой воды или сока, подтверждают уникальность и пользу кокоса.

Большой редкостью в нашей стране являются плоды, в которых еще есть та самая кокосовая вода. Ее не следует путать с кокосовым молоком, которое производится искусственно путем смешивания мякоти плода и воды. Их вкусовые качества несомненно различаются. Кокосовая вода утоляет жажду, восстанавливает водный баланс в организме, избавляет от инфекций мочевого пузыря. Она низкокалорийна и не содержит насыщенных, то есть вредных жиров.

Современные технологии пастеризации этой чудесной жидкости без добавления консервантов и вредных примесей позволяют нам сохранить полезные свойства кокоса в наиболее полном объеме и доставить их непосредственно человеку. Конечно же, лучше всего употреблять в пищу свежие плоды, но, к сожалению, чаще всего мы не имеем такой возможности, так как не живем в тех странах, где они произрастают.

Каков же возможный вред кокоса? В настоящее время этот экзотический плод не имеет противопоказаний к употреблению его в пищу. В отдельных случаях индивидуальная непереносимость веществ, содержащихся в нем, или аллергическая реакция могут послужить причиной ограничения употребления его в пищу.