

# ТРИ ГОРІШКИ НЕ ДЛЯ ПОПЕЛЮШКИ

Які асоціації викликає у тебе слово „горіхи”? Пригадуєш здоровенні горіхові дерева, що ростуть на дачі? А може, подумки смакуєш шоколадку з цільними лісовими горіхами чи уявляєш білку, що тягне горіхи у свою схованку? Відчуваю, як твоя уява вже почала бентежити травну систему або перенесла тебе у світ спогадів про ліс чи бабусину запашну випічку!

До речі, чи знаєш, що не все те, що ми вважаємо горіхом, є таким насправді? Приглянемося до цього подарунка природи уважніше.

## ГОРІХОВО-НЕГОРІХОВЕ БОЖЕВІЛЛЯ

3 точки зору ботаніки горіх – це сухий не розкритий плід із твердою оболонкою у рослин з однією або двома насінинами. Опліднені у горіха здерев'янілий, тому твердий і, як правило, не зростається з оболонкою насінини. Часто ми називаємо горіхами всі ядра плодів дерев родини Горіхові, що мають тверду оболонку. Плід горіх, або те, що ми називаємо горіхом, характерний для певних рослин із родини Горіхові, Березові, Букові, Осокові, Розові, Пальмові та інші. Якесь горіхово-негоріхове божевілля: лісовий горіх, каштан – горіхи; волоський горіх, фісташки, мигдаль – кістянки в біології, а в кулінарії – горіхи!

## ЙОГО ВЕЛИЧНІСТЬ ВОЛОСЬКИЙ ГОРІХ

Назва „волоський” горіх звучить загадково. Нам цей горіх більше відомий як грецький. Назва походить від назви давнього князівства Волощина, що існувало у XIV ст., на території сучасної Молдови. Грецький горіх, або *Juglans regia* у перекладі з латини – „великий, як Юпітер, царський жолудь”. Обидві назви надихають звертатися до цього горіха „Ваша Величносте”. Дерево-гігант із розлогою кроною, що сягає 35 м у висоту, належить до родини Горіхових. Насправді грецький горіх зовсім і не горіх. Плодом дерева волоський горіх є несправжня кістянка.

У дикій природі його величність Горіх волоський росте не лише у Молдові, але й на Півдні України, у горах Середньої та Малої Азії, на Кавказі. Цей плід – поживний і висококалорійний, містить велику кількість жирів і білків. У 100 г волоських горіхів аж 654 ккал, а добова норма калорій у вашому віці становить приблизно 2 000–2 500 ккал. Тож обережно ласуйте горіхами! Дієтологи радять вживати 20–30 г горіхів (приблизно 120–140 ккал) як перекус. А ось 60 г (400 ккал) – це за калоріями вже повноцінний обід, а понад 100 г за раз узагалі не засвоюється. Тож упродовж дня дозволимо собі не більш ніж 30 г горіхів. До речі, недостиглі плоди волоського горіха за вмістом вітаміну С дадуть фору не лише лимону, але й смородині<sup>1</sup>.

### ХАРЧОВА ЦІННІСТЬ У 100 ГРАМАХ

БІЛКИ	ЖИРИ	ВУГЛЕВОДИ	ЗОЛА	ВОДА	КАЛОРІЙНІСТЬ
16,2 г	60 г	11 г	2 г	4 г	654 ккал

Волоський горіх

<sup>1</sup>Читай статтю Дарії Біди „Вітамін С” („КОЛОСОК” № 1/2016).

## Мигдальний горіх

- Замочений та перемелений у блендері кеш'ю – чудовий „вершковий” крем для десертів та основа для морозива.
- Горіхи доречні на сирній тарілці. Волоським горіхом посипають страви із сирним соусом, арахіс і кеш'ю додають у страви китайської кухні.

## КАЛІФОРНІЙСЬКЕ ЗОЛОТО

**А**брикоси, сливи і... мигдаль. Це все представники роду Слива. Але саме мигдальне дерево та його плоди (мигдальні горіхи) завойовували серця багатьох гурманів. У Великобританії мигдаль – символ добробуту і процвітання, швейцарець – щасливчик, якщо у різдвяному пирозі йому трапився цей горіх, а у США щороку 16 лютого відзначають національний день мигдалю. Незважаючи на те, що мигдаль походить з Азії та Середземномор'я, 82 % усього експорту цих плодів припадає на Каліфорнію (США). Лихоманка на каліфорнійське золото – мигдаль – почалася ще у далекому 1850 році і триває досі.

Мигдаль – це ще один горіх серед „не горіхів”. Насправді плід мигдального дерева є кістянкою із сухим оплоднем, насінину якого вживають у їжу і яку власне називають мигдальним горіхом. Мигдаль дуже поживний через великий вміст жирів. У 100 г міститься приблизно 20 г білків, більше 50 г жирів і 15 г вуглеводів, харчова цінність – 597 ккал.

## Ліщина

## СМАКОЛИК ДЛЯ ЛІСОВИХ МЕШКАНЦІВ

**В**ивірки, ведмеді та інші лісові мешканці залюбки посмакують цими горішками. Одним із важливих енергоносіїв лісу є ліщина, а саме її плоди, окультурену версію якої ми називаємо фундуком. Походить ця рослина з Кавказу, але її успішно культивують у Греції, Італії, поширена вона і в Україні. До агрокліматичних умов ліщина невибаглива, тому має широкі можливості в економічному сенсі. (Як гадаєте, скільки коштує 1 кг фундука у магазині і чи можна його виростити у себе на городі?) Саме плоди ліщини і мають назву „горіх”, а сама рослина належить до родини Березових. Як і решта горіхів, фундук суперкалорійний (у ньому 703 ккал на 100 г, білків – 16,4 г, жирів – 66,5 г, вуглеводів – 9,7 г). Але попри великий вміст жирів, фундук є дієтичним продуктом харчування.

## Для допитливих горіхознавців

- Н**е всі горіхові таємниці відкрито. Тож уперед за знаннями!
- Який горіх найкалорійніший?
  - Які горіхи мають найбільший вміст жирів, білків і вуглеводів?
  - Які ще корисні речовини містяться у горіхах?
  - Як і де використовують горіхи?
  - Як впливає вживання горіхів на організм людини?
  - Додай горіхи у свій раціон. Чи можна ними замінити основні прийоми їжі?
  - Снеки чи горіхи? Які смаколики брати у подорож?

- Горіхи – чудовий перекус. Заміни ними некорисні солодощі, не виходячи за межі денної норми.
- Додавай горіхи в страви, щоб підвищити їхню поживність: у ранкову вівсянку, в смузі, салати.
- Використовуй мигдалеве борошно замість пшеничного для загущення соусів.