

ФРУКТЫ ЮГО- ВОСТОЧНОЙ АЗИИ

Руководитель :

Чиркова Ирина Викторовна

Составитель и компьютерный дизайнер:

Рослякова Дарья

Пномпень 2013 – 2014

АВОКАДО



Авокадо — вид вечнозелёных плодовых растений.

Плод — односемянная ягода грушевидной или шаровидной формы. Длина зрелого плода — от 5 до 20 см, вес — от 50 г до 1,8 кг. Существует свыше 400 сортов авокадо. Мякоть зрелого авокадо используется в кулинарии в холодных блюдах: салатах, закусках, бутербродах.

Smoothies

Ингредиенты:

- 1 спелый авокадо
- 2 чашки льда (16-20 кубиков)
- 1/2 стакана молока



Витамины:

A (МЕ)
146

C (мг)
10

B3 (мг)
1,7

E (мг)
2,1

K (мкг)
21,0

B6 (мг)
0,3

АЙВА



Айва — монотипный род древесных растений. Плод — ложное яблоко, волосистое, грушевидное, лимонного или тёмно жёлтого цвета . Плоды в сыром виде малосъедобны, их используют для приготовления прохладительных напитков, компотов, желе, варенья, мармелада и как приправу к мясу.

Smoothies

Ингредиенты:

- 1 стакан молока
- 1/2 стакан замороженных ягод
- 2 айвы
- 1 столовая ложка меда



Витамины:

А (МЕ)
40,0

С (мг)
15,0

В3 (мг)
0,2

АНАНАС



Ананас относится к семейству Бромелиевых.

Соплодия ананаса — ценный продукт питания. Ананас обладает полезными свойствами: стимулирует пищеварение, saniрует кишечник, снижает вязкость крови. В листьях имеются многочисленные прочные волокна, в связи с чем ананас используют и как прядильную культуру.

Smoothies

Ингредиенты

1/4 стакана молока
2 чашки ванильного
мороженого
1/3 (1/4) ананаса



Витамины:

A (МЕ)

58

K (мкг)

0,7

C (мг)

47,8

B1 (мг)

0,1

B3 (мг)

0,5

B6 (мг)

0,1

БАНАН



Банан — род многолетних травянистых растений. Во многих регионах банан является одной из важнейших выращиваемых культур, уступаая лишь рису, пшенице и кукурузе. Съедобные сорта бананов делятся на две основные группы: десертные, употребляемые в сыром или сушёном виде, и плантайны, которые перед употреблением требуют термической обработки. Всего известно около 500 сортов бананов.

Smoothies

Ингредиенты

1 банан

1 столовая ложка мёда
или сахара

1 стакан молока
лёд (на усмотрение)



Витамины:

A (МЕ)
64

C (мг)
8,7

B3 (мг)
0,7

E (мг)
0,1

B6 (мг)
0,4

B9 (мкг)
20,0

ГУАВА



Гуава - это небольшое дерево- кустарник семейства миртовых. Вырастает от десяти до двадцати метров высотой и широко раскидывает ветви. Форма и размер плодов чрезвычайно изменчивы. Гуавы бывают круглые, шарообразные, овальные или грушевидные длиной до 15 см. Количество семян колеблется от ста до более чем пятисот штук, но есть и такие сорта, в которых косточек нет вообще.

Smoothies

Ингредиенты

- 1/2 чашки гуавы
- 6 больших клубники
- 1 банан
- 1.5 стакана молока



Витамины:

A (МЕ)
624
E (мг)
0,7

C (мг)
228
B6 (мг)
0,1

B3 (мг)
1,1
B9 (мкг)
49,0

ДЖЕКФРУТ



Джекфрут — вечнозелёное дерево, достигающее высоты 20 м. Плоды джекфрута — самые большие плоды, произрастающие на деревьях: длиной 20—110 см и диаметром до 20 см, они весят до 34 кг. Джекфрут широко используется в местной кулинарии. Незрелые плоды используют как овощи — их варят, жарят и тушат. Спелые плоды едят в свежем виде, из них делают салаты и десерты.

Smoothies

Ингредиенты

1 большое спелое ананас

1 маленький спелый ананас

300 г джекфрута

1 большой банан

400 г молока

1 большой банан

400 г молока



Витамины:

A (МЕ)

297

C (мг)

6,7

B3 (мг)

0,4

B9 (мкг)

14,0

B6 (мг)

0,1

ПИТАЙЯ



Smoothies

Ингредиенты

- 1/2 чашки гуавы
- 6 больших клубники
- 1 банан
- 1.5 стакана молока



Питайя (драгон фрукт) – общее название плода нескольких видов из семейства Кактусовые. Плод весит 150–600 грамм. Мякоть употребляется в пищу в сыром виде, имеет сладковатый вкус. Кроме того, из питайи можно делать сок или вино. Цветы съедобны, их также можно заваривать с чаем.

Витамины:

A□ (МЕ)

94

C□ (мг)

23

H₂O (%)

90

E□ (мг)

0,4

B6□ (мг)

0,1

B9□ (мкг)

24,0

ДУРИАН



Дуриан – род растений семейства Мальвовые, включающий в себя около 30 видов. Плоды дуриана достигают в диаметре до 20 см и массы до 4 кг. Сорванный плод может храниться всего два-три дня, поэтому попробовать его можно только на родине. Дуриан имеет орехово-сливочный вкус, обладает резким запахом, напоминающим запах чеснока.

Smoothies

Ингредиенты

- 1 чашка дуриана
- 1 банан
- 1.5 стакана льда
- 1/2 стакана молока



Витамины:

A (МЕ)

44

B1 (мг)

0,4

C (мг)

19,7

B6 (мг)

0,3

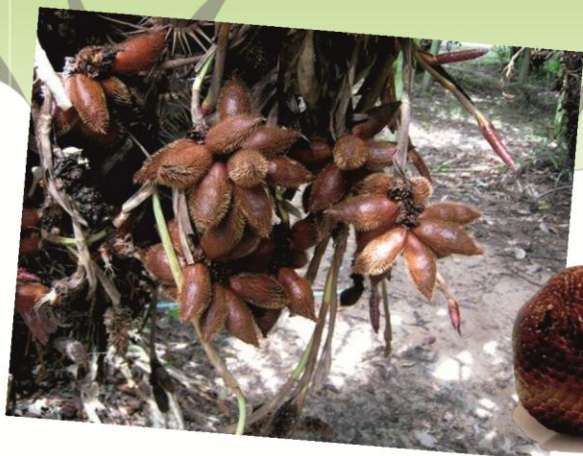
B3 (мг)

1,1

B9 (мкг)

36,0

САЛАК



Smoothies

Салак (Змеиный фрукт) — древовидное плодояное растение семейства Пальмовые. Плоды овальной формы, диаметром 3–4 см, весом 50–100 г. Покрываются чешуйчатой коричневой кожурой, напоминающей змеиную кожу. Плод содержит 1–3 тёмно-коричневых овальных несъедобных косточек. Плоды салака употребляются в пищу в сыром виде, из них готовят компоты, салаты. Незрелые плоды маринуют.

Витамины:

A (МЕ)

52

E (мг)

0,5

C (мг)

42

B6 (мг)

0,1

B1 (мг)

1,2

B9 (мкг)

45,0

КАРАМБОЛА



Smoothies

Ингредиенты

- 1/2 чашки цуавы
- 6 больших клубники
- 1 банан
- 1.5 стакана молока

Карамбола — дерево семейства Кисличные.

Плоды карамболы также известны как «старфруты». Название произошло потому, что разрезанные поперёк, они напоминают звёзды с 5 концами (иногда с 6 и даже с 7).

Плоды бывают двух разновидностей: кисло-сладкие и сладкие с массивными ребристыми наростами. Используют карамболу, в основном, для украшений коктейлей или десертов.



Витамины:

A (МЕ)

61

C (мг)

34,4

B3 (мг)

0,4

E (мг)

0,2

B9 (мкг)

12,0

КОКОС



Smoothies

Ингредиенты

- 1/2 чашки кокоса
- 1 стакан кокосового молока
- 3 столовая ложка



Кокосовая пальма — растение семейства

Пальмовые. Плод — костянка, 15–30 см в длину, весом 1,5–2,5 кг. Наружная оболочка плода пронизана волокнами; внутренняя — твёрдая «скорлупа» с тремя порами. Семя состоит из мясистого поверхностного слоя белого цвета. Кокосовая вода, сперва жидкая и прозрачная, с появлением в нём капель масла, постепенно превращается в кокосовое молоко, а затем густеет и затвердевает.

Витамины:

A□ (МЕ)

42

C□ (мг)

52

B3□ (мг)

0,8

E□ (мг)

0,5

B6□ (мг)

0,1

B9□ (мкг)

ЛИЧИ



Личи – плодовое дерево семейства Сапиндовые. Растет на вечнозелёном дереве высотой 10–30 метров. Плоды небольшие, овальные, длиной 2,5–4 см. В центре плода располагается тёмно-коричневая косточка овальной формы. Плоды личи используют в пищу в свежем виде, готовят из них различные сладкие блюда (желе, мороженое и др.).

Smoothies

Ингредиенты

250 гр личи

2 стакана молока

4 столовые ложки

сахара



Витамины:

К (МЕ)

0,4

Е (мг)

0,1

С (мг)

71,5

В6 (мг)

0,1

В3 (мг)

0,6

В9 (мкг)

14,0

ЛОНГАН



Лонган – вечнозелёное дерево семейства Сапиндовые. Сочная мякоть лонгана имеет сладкий вкус со своеобразным оттенком.

Цвет оболочки фрукта варьирует от пятнисто-желтоватого до красноватого. Более спелым считается лонган, который полежал некоторое время после снятия с дерева^[2]. В китайской народной медицине утверждается, что засушенный фрукт обладает седативным эффектом.

Smoothies

Ингредиенты

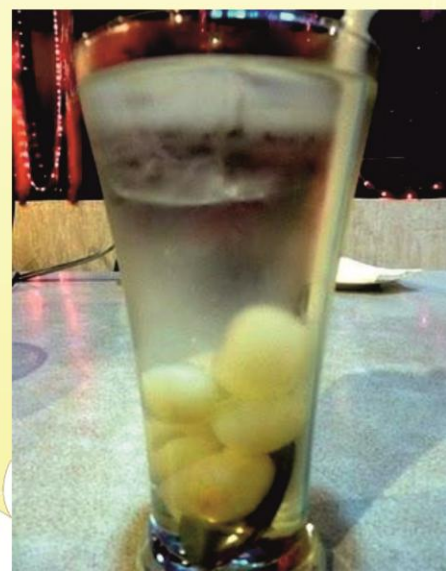
1 банан

15-16 плодов лонгана

2/3 чашки йогурта

2 - 3 чайные ложки меда

лед (по усмотрению)



Витамины:

B1 (МЕ)
0,1

C (мг)
84

B3 (мг)
0,3

МАНГО



Манго - фрукт со сладким вкусом, с кожурой в красных, жёлтых и зелёных тонах и с жёлтого или оранжевого цвета мякотью. Зрелые фрукты висят на длинных стеблях и весят до 2 кг. Кожура манго тонкая, гладкая и меняет цвет в зависимости от степени зрелости. Внутри плода большая, плоская и твёрдая косточка, окруженная мякотью, которая может быть мягкой или волокнистой в зависимости от зрелости плода.

Smoothies

Ингредиенты

- 1.5 чашки порезанных манго
- 2 стакана холодного молока
- 1 шарик ванильного мороженого
- 2-3 столовые ложки сахара



Витамины:

A (МЕ)

765

C (мг)

27,7

B3 (мг)

0,6

E (мг)

1,1

B6 (мг)

0,1

B9 (мкг)

14,0

МАНГУСТИН



Smoothies

Ингредиенты

- 1/2 чашки малины
- 1 банан
- 1/3 чашки йогурта
- 1 стакан апельсинового сока
- 3 мангустина

Мангустин — высокое вечнозелёное дерево высотой до 25 м. Плод круглый, диаметром 3,4 — 7,5 см, сверху покрыт толстой (до 1 см) бордово-фиолетовой кожурой. Мякоть плодов мангустина съедобна в свежем виде. Популярен и свежевыжатый сок мангустина. Отвар листьев и коры употребляется для снижения температуры, а благодаря обилию ксантонов используется и в производстве косметики.



Витамины:

A□ (МЕ)

74

C□ (мг)

92

B3□ (мг)

0,9

E□ (мг)

0,5

B6□ (мг)

0,1

B9□ (мкг)

21,0

МАРАКУЙЯ



Маракуйя — вид растений из рода Страстоцвет (Passiflora). Кисло-сладкий сок плодов маракуйи имеет высокие тонизирующие свойства, а также используется в фармацевтике и косметологии. Всего насчитывается свыше 400 видов страстоцветов, многие из которых выращиваются в декоративных целях.

Smoothies

Ингредиенты

- 1 спелый манго
- 2/3 чашки ванильного йогурта
- 1 маракуйя
- 1/4 стакана воды
- 4-5 кубиков льда



Витамины:

A (МЕ)
1272

C (мг)
30

B3 (мг)
1,5

B2 (мг)
0,1

B6 (мг)
0,1

B9 (мкг)
14,0

ПАПАЙЯ



Папайя - невысокое пальмообразное дерево. Основное применение папайи — использование в пищу. Обычно её едят в сыром виде, без кожицы и семян. Неспелые плоды тушат, а также используют при приготовлении карри. Иногда плоды запекают на огне, от чего от папайи начинает исходить запах хлеба.

Smoothies

Ингредиенты

3 чашки папайи

1 чашка сахара

1 ванильная стружка

4 молока

2.5 чашки льда



Витамины:

A (МЕ)
1094

C (мг)
61,8

B3 (мг)
0,3

E (мг)
0,7

K (мкг)
2,6

B9 (мкг)
38,0

ПОМЕЛО



Помело — вид растений из рода Цитрус.

Это вечнозелёное дерево высотой до 15 метров с шаровидной кроной. Плод покрыт толстой кожурой, разделен на крупные дольки, внутри каждой дольки могут быть семена. Цвет зрелых плодов — от бледно-зелёного до жёлтого. Масса плода может достигать 10 килограммов, а диаметр — 30 сантиметров.

Smoothies

Ингредиенты:

Кожура одного помело
Цветы каркаде — 10
Вода — 1,5 л
Сахар (по вкусу) —
30-50 гр.



Витамины:

A (МЕ)
8,0

C (мг)
61,0

B3 (мг)
0,2

РАМБУТАН



Smoothies

Ингредиенты

420 гр очищенного
рамбута́на

1 стакан молока

2 стакана льда

Рамбутан — плодовое тропическое дерево семейства Сапиндовые. Плоды округлые или овальные, размером 3–6 см, растут гроздьями до 30 штук. По мере созревания меняют окраску с зелёной на жёлто-оранжевую, а затем ярко-красную. Плоды едят в основном в свежем виде. Семена в сыром виде ядовиты, но поджаренные можно употреблять в пищу.



Витамины:

A (МЕ)

128

E (мг)

0,5

C (мг)

56

B6 (мг)

0,1

B3 (мг)

0,9

B9 (мкг)

36,0

САПОДИЛЛА



Smoothies

Ингредиенты

- 2 саподиллы
- 1 банан
- 2 чашки шпината
- 1 стакан воды

Саподилла - плодовое дерево семейства Сапотовые. Плоды круглые или овальные, 5–10 сантиметров длиной и весом 100–170 г. Каждый плод содержит от 3 до 12 твёрдых чёрных, блестящих, овальных, слегка сплюснутых семян 1,5–2 см длиной. Спелые плоды саподиллы съедобны в свежем виде. Их тушат с лаймовым соком и имбирём, кладут в пироги, сбраживают в вино.



Витамины:

A□ (МЕ)

60

E□ (мг)

0,7

C□ (мг)

14,7

B6□ (мг)

0,1

B3□ (мг)

0,2

B9□ (мкг)

14,0

СИРСАК



Сирсак называют также гуанабана, аннона колючая или сметанное яблоко. □ Плоды овальные, 15- 20 см в длину и весом до 3 кг. Кожура тонкая и жесткая. Мякоть сочная, волокнистая, светло- кремовая. Фрукт едят как свежим, так и используют для приготовления напитков, десертов, фруктовых салатов и мороженого.

Smoothies

Ингредиенты

1/2 чашки
очищенного сирсака
1 стакан молока
1.5 чайная ложка
сахара
7- 8 кубиков льда



Витамины:

A □ (МЕ)
2

E □ (мг)
0,1

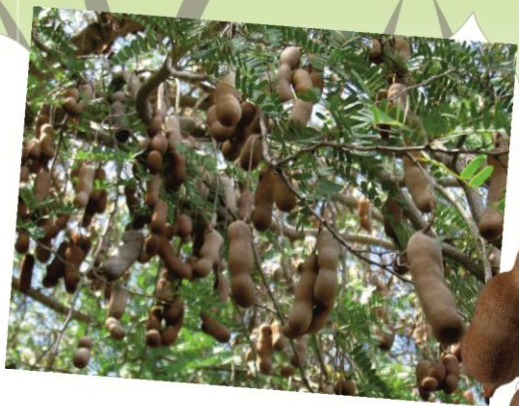
C □ (мг)
20,6

K (мг)
0,4

B3 □ (мг)
0,9

B9 □ (мкг)
14,0

ТАМАРИНА



Тамаринд индийский или **Индийский финик** — растение семейства

Бобовые. Плод — коричневый боб около 20 см длиной и 2—3 см шириной. Мякоть плода съедобна. Она используется в качестве специи как в азиатской, так и в латиноамериканской кухнях. Листья и кора применяются также и в медицине.

Smoothies

Ингредиенты

3 апельсина

1 тамаринд

1 банан

2 стакана льда



Витамины:

A (МЕ)

30

C (мг)

3,5

B3 (мг)

1,9

E (мг)

0,1

K (мг)

2,8

B9 (мкг)

14

ЧЕРИМОЙЯ



Smoothies

Ингредиенты

- 1 черимойя
- 2 яблока
- 1 чайная ложка корицы
- 1.5 стакана воды

Черимойя — плодовое дерево, вид рода Аннона. Плод имеет сердцевидную форму, 10-20 см длиной и до 10 см шириной. Масса плода варьируется от 0,5 до 3 килограммов. Спелые плоды съедобны в свежем виде. Они также используются при изготовлении мороженого, шербетов, прохладительных напитков. Сок её плодов также сбраживается в алкогольный напиток.



Витамины:

B1 (МЕ)

0,1

C (мг)

11,5

B3 (мг)

0,6

B2 (мг)

0,1

B6 (мг)

0,2

B9 (мкг)

18,0

ЧОМПУ



Чомпу - розовое яблоко или малабарская слива. Плод грушевидной формы без косточек с розовой кожурой и белой плотной мякотью, по текстуре и виду похоже на яблоко. Бывают также белого, зеленого и красного цветов, обычно чем светлее, тем слаще. Чомпу широко применяется в народной медицине тех стран, где произрастает.

Smoothies

Ингредиенты

2 помидора

1 огурец

3 ЧОМПУ



Витамины:

A (МЕ)
339

C (мг)
22,3

B3 (мг)
0,8