

СУШЕНИ ПЛОДОВЕ

/DRIED FRUIT/



И

ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

Съдържание

1. Резюме

2. Въведение

3. Теоретично съдържание

3.1. Произход и значение

3.2. Класическата четворка

3.3. Хранителна стойност

3.4. Ползите от биологичното производство

4. Приложение в практиката

4.1 Производство на сушени плодове в домашни условия

4.2. Рецепти със сушени плодове

5. Литература

Модулът

Заглавие	Сушените плодове и здравословното хранене
Област	Органично хранене
Основна целева група	Материалът е предназначен за ... <ul style="list-style-type: none"> ➤ Студенти ➤ Консултанти ➤ Потребителски асоциации ➤ Родители и бременни жени
Описание на модула и основни цели	Този модул помага да бъдат разбрани ... Произхода и значението на сушените плодове Най-популярните сушени плодове – Класическата четворка Хранителната стойност на някои сушени плодове Ползите от органичното производство Изсушаване на плодове в домашни условия Традиционни български рецепти със сушени плодове
Продължителност на обучението	Продължителността на обучението по модула е: Максималната продължителност е 24 часа, разпределени къкто следва - 8 часа теоретично обучение; 8 часа посещение в ферми, преработватели и пазари и 8 часа практическа работа.
Цели на обучението	След завършване на обучението ще знаете: значението на сушените плодове; основните характеристики на сушените плодове; какви ползи за здравето предоставят сушените плодове; как да си изсушим плодове у дома и рецептите с тях.
Компетенции	Специфични компетенции: Знания за ценността на сушените плодове; как да си изсушим плодове и да ги използваме.
Педагогически методи	Видове дейности използвани при обучението: • Теоретично обучение /комбинирано/: <ul style="list-style-type: none"> - присъствено; - дистанционно. • Практическо обучение: <ul style="list-style-type: none"> - изследване на конкретен обект /на място/; - изработване; - самоподготовка.

1. Резюме

Модулът е структуриран в два основни раздела: (1) Значение на сушените плодове и тяхната хранителна стойност и ползите от биологичните продукти и (2) изкушаване на плодове и традиционни рецепти с тях. В първия раздел са представени основните знания за произхода и значението на сушените плодове. Има четири вида сушени плодове, които са известни като класическия квартет. Сушените плодове са подходящи за здравословно хранене. Но те трябва да се произвеждат по естествен начин. Втората част се състои от това как да се направят сушени плодове у дома и представя традиционни български рецепти с сушени плодове.

Ключови думи: сушени плодове, хранителна стойност, витамини, минерали, ползи, домашно приготвени, сушени плодове за Бъдни вечер

2. Въведение

Сушените плодове трябва да са задължителна част от менюто на хората, които искат да водят здравословен начин на живот. Сушените плодове осигуряват нормалната обмяна на веществата, както и по-добра производителност на сърцето и кръвоносните съдове.

Списъкът на препоръчаните сушени плодове включва смокини, стафиди, кайсии, ябълки, сини сливи. Тези плодове съдържат много фибри, които има нисък гликемичен индекс. Поради това сушените плодове поддържат оптимално метаболизма и действат профилактично срещу проблеми с обмяната на веществата.

Сушените плодове съдържат огромно количество антиоксиданти, следователно са полезни не само в сърцето, но също така и за лечение на възпаления и рак. Те са чудесна възможност за всеки, който иска да нормализира теглото си, защото не само оптимизира обмяната на веществата, но и съдържат по-малко захар. Те са удобни за ядене и може да се използват като закуска в офиса.

3. ТЕОРЕТИЧНО СЪДЪРЖАНИЕ

3.1. ПРОИЗХОД И ЗНАЧЕНИЕ

Сушените плодове са едно истинско съкровище в света на храните, което често подценяваме или забравяме. Забележително вкусна и полезна храна, богата на прости захари – предимно фруктоза и глюкоза, те са висококалорични и дават много енергия. Щадящите технологии за сушене на плодовете запазват витамините и минералите значително по-добре, отколкото всеки метод на консервиране, а заедно с това намаляват водното съдържание – сушените плодове имат до четири-пет пъти по-голяма концентрация на витамини и минерали в сравнение с пресните.

Да се удължи вкусът на лятото или просто да се съхранят за няколко месеца излишъците от плодове – хората са го правели по инстинкт винаги. Влагата в плодовете се изпарява от слънцето и въздуха, което спира развитието на микроорганизми, предизвикващи гниене и развала - не е било трудно да стигнат до това прозрение по пътя на случайностите и опита и най-древните човешки общности. Поради сладостта им, добрите хранителни и здравословни качества, великолепния им вкус и привлекателни форми и цветове **сушените плодове от незапомнени времена са символ на изобилие и просперитет**. Достатъчно е да си припомним ролята на ошафа и на стафидите в ритуалната трапеза за Бъдни вечер в нашата източноправославна традиция.

Най-древното споменаване на сушените плодове е в месопотамски плочки с клинопис, които съдържат вероятно най-старите записани рецепти, открити от археолозите. **Във всички древни средиземноморски цивилизации те са част от кулинарните традиции и неизменно присъствие на богатите пиршества**. В средновековна Европа също стават важна съставка в менюто особено на по-заможните и на аристократите, които похапват различни тарти с плънка от телешко със сини сливи и фурми, солена риба, приготвена със смокини и стафиди и патица с костилкови плодове.

Големите пълнени пити съдържат смес от говеждо и кокоше месо, яйца, фурми, сини сливи и стафиди, щедро овкусени с подправки. В Армения, Турция и всички страни от Близкия Изток и Магреба, където културата на сушените плодове е особено силна, готвят агнешкото със сини сливи, кайсии, бадеми, мед и подправки, а пилешкото – със сини сливи, дюли, фурми или стафиди.

Включването на плодове като сушени сливи, кайсии, стафиди, а и много други, в ястия с месо и дивеч добавя изключителен характер и благородство на вкуса. Сладкият вкус

не бива да взема надмощие, а да придава дълбочина и нежност на месото – просто тайната е в точния баланс на съставките и подправките. Доста хора се мръщят при мисълта за телешко или агнешко със сушени сини сливи например, но няма разумен човек, който да не хареса подобно ястие, ако е приготвено фино и майсторски. Мароканският тажин от агнешко със сини сливи, е сред най-апетитните гозби от богатата кухня на Магреба.

Свежите плодове са несъмнено превъзходна храна, но те са сезонни и определено не е за препоръчване да ядем череши или пъпеши през януари – със сигурност те са изминали хиляди километри, за да стигнат до нас, от което пък следва, че са брани недобре узрели и са третирани с химикали за удължаване на годността им. Затова **сушените плодове са един прекрасен начин да заменим липсващите свежи сезонни и местни плодове.**

В правилно изсушените плодове балансът на витамини и микроелементи - калций, желязо, калий, натрий и магнезий, е направо уникален. Специалистите твърдят, че ако човек хапва всеки ден около 150 грама коктейл от сушени плодове - сини сливи, смокини, кайсии, стафиди или резени ябълка, круши, ананас, пъпеши... завинаги би забравил за всякакви проблеми със стомашно-чревния тракт. А също и че само **в пет средноголеми сушени кайсии се съдържа цялата дневна доза желязо, необходима, за да се поддържа нивото на хемоглобина и калция** – факт, който в особено голяма степен засяга хората със заседнал начин на живот.

Сушените плодове са богати на лесноусвояема фруктоза, която отговаря на потребностите от сладко, и не носи вреда. И още едно тяхно предимство - **те са леки, не заемат място и са изключително добър избор за храна на планинари и спортисти.**

Една идея за общата йерархия на плодовете според съдържанието им на антиоксиданти дава проучването на екип от щатския университет на Тъфтс, фокусирано върху способността им да поемат свободните радикали, без плодовете да се делят на пресни и сушени. Ето началото на списъка: сушени сливи, стафиди, боровинки, ягоди, малини, сини сливи, портокали, грозде, череши. По някаква причина обаче това проучване не включва смокините, а техният сушен вариант, според публикация в "Journal of American Nutrition", дори измества сините сливи от първото място.

Без съмнение по чисто практически съображения по-дребните плодове, които могат да се сушат цели или разполовени, са се превърнали в звезди на групата. Друга причина можем да търсим във факта че **"класическата петорка" се състои от най-типичните плодове за земите около Каспийско море, Близкия изток и Северна**

Африка, където най-мощно се е наложила тяхната култура. Въпреки това сушените ябълки, круши, дюли, череши, вишни, горски и екзотични плодове също имат свое важно място в кулинарията и също могат да се похвалят с чудесен вкус, куп полезни качества и възможности в кухнята.

Традиции и предупреждения

За жалост, дори когато става дума за толкова ценни природни продукти, трябва да се засегнат и някои сериозни проблеми. Да, сушените плодове са вкусна и полезна храна, но само ако са изсушени правилно, ако не са обработени с химикали и нямат добавена захар.

Хилядолетия наред плодовете са се изсушавали или на слънце, или от въздушното течение в специални проветриви постройки – сушилни, или във въздушни тунели. Днес все още се ползват традиционните методи, но големите фирми имат модерни инсталации за изсушаване, а на пазара вече се предлагат и домашни електрически уреди, които чудесно вършат тази работа.

На пазара е пълно с лъскави златисти стафиди, ярко оранжеви сушени кайсии и суперсладки и месести червени боровинки. Само че при сушените плодове определено трябва да търсим "грозните патета". Защото **примамливият външен вид най-често е резултат от опушване на кайсиите и стафидите със серен диоксид, който подобрява цвета и удължава трайността им**. Остатъчните количества от това вещество са минимални, но въпреки това лекарите не препоръчват употребата на така обработени продукти.

Сливите, кайсиите и стафидите понякога се сушат по ускорен метод в бензинови или газови пещи при висока температура и вкусът им придобива нюанс на бензин, повърхността им се напуква и полезните вещества в тях изчезват. **Още един резултат на криворазбраната ни цивилизация е кисненето на сините сливи в долнопробно олио или обработката им с глицерин** – целта е, разбира се, да придобият апетитно лъскава и мека външност.

Част от сушените плодове на пазара като червени боровинки, ананас, манго, папая, круши и други всъщност не са истински сушени плодове, а са захаросани и след това изсушени.

Хубавото е, че производителите вече не могат да крият състава на предлагания продукт, така че етикетите съдържат достоверни данни. **А когато купуваме сушени плодове в насипно състояние, е добре да изискваме пълна информация за произхода и начина им на обработка**, тъй като търговците са длъжни да я имат и предоставят. Ако пък се доверяваме на сетивата си, то не бива да забравяме:

качествените и безопасни сушени плодове имат непривлекателен външен вид – те са тъмни и сбръчкани, но пълни с вкус и здраве.

3.2. КЛАСИЧЕСКАТА ЧЕТВОРКА

Стафиди

Те са идеален заместител на захарта при здравословни режими и диети, още повече че освен витамини и други микроелементи, съдържат много бор, който предотвратява развитието на остеопороза, тъй като при липсата му се нарушава усвояването на калций от организма. Заедно с фурмите те имат най-висока концентрация на захари (67 г/100 г сушен плод).

А тъй като при стафидите сладостта е балансирана от киселините в гроздето, те са вечната звезда сред сушените плодове и са незаменими за сладкарството. За солената кухня също са извънредно любопитен компонент. На постни ястия като зелеви сармички, пълнени сушени чушки или други оризови рецепти те добавят характер и цялостност на вкуса, а различни терини или ястия с птиче месо стават по-нежни и благородни с шепа стафиди.

Годишно в света се консумират над 750 000 тона стафиди. Две са основните технологии за сушене на стафиди - с или без предварително потапяне на гроздето в гореща вода или алкален разтвор и сушене на слънце или сушене в специални сушилни.

Най-изгодно е, както икономически, така и здравословно – гроздето да се суши на слънце. В много страни стафиди се произвеждат чрез въздушно-слънчево изсушаване на гроздето в оранжерии с пластмасово покритие.

Смокини

Сушеният вариант на този божествен тропически и субтропически плод също е пълен с полезни вещества – смокините са между 3 и 4 пъти по-богати на калций от другите сушени плодове. Този дървен плод се съчетава по забележително вкусен и интересен начин с прошуто, свинско, с патешки и гъши дроб, с всяко птиче месо, но също така и с по-меки сирена – една леко овлажнена за 15 мин. в хладка вода смокиня, напълнена със саламурено овче сирене или с рикота, маскарпоне, бри, камамбер или горгонзола, се превръща в богато на вкусове и контрасти междинно хапване или следястие. В сладкарството те също имат безброй приложения, като най-често служат за плънка на разнообразни тарти.

Кайсии

Оранжевите "ушички", както в някои езици наричат сушените кайсии, съдържат два пъти повече калий от смокините, стафидите и фурмите и са най-богати от цялата група на витамин А. От друга страна са най-бедни на захари и заедно със сините сливи са най-наситени на полезни влакнини, което ги превръща направо в златна храна.

Те са и сред най-вкусните и най-сговорчивите в готварството сушени плодове, а по мнение на много специалисти сушенето подчертава и дори подобрява вкуса им. Намират достойно и интересно място в безброй сладкиши и ястия от солената кухня – например в марокански тажини, северноиндийски кърита, ирански задушени, узбекски пилаф или южноафрикански сосове за барбекю. Особено приятно се съчетава вкусът им с пилешко, свинско и скумрия.

Сини сливи

Те държат първенството по съдържание на фибри, което ги прави най-ценни за храносмилането и перисталтиката. Първи са и по наличие на антиоксидантни полифеноли, тоест имат стойност и за профилактиката срещу образуване на ракови клетки, а са и полезни за здравето на костната система.

Може би именно сините сливи са най-типични и обичани в кулинарията по нашите земи. По местата, където растат на воля сливови дръвчета, а у нас това е най-вече по меките предбалкански баири, от векове сушат сливи и ги използват през зимата за празнични сладости, но и за доста постни и месни гозби. Съчетават се удивително добре с телешко, агнешко и дивеч, но и една постна яхния с праз и сини сливи може да бъде истински вдъхновяваща.

Сините сливи произхождат от земите около Каспийско море и готвенето с тях е най-характерно за азиатските страни, мароканската, афганската, арменската и гръцката кухня. За унгарците и австрийците обаче рецептите със сини сливи също са изконна част от националните им кухни. У нас телешко със сини сливи е ястие типично както за Варна и региона, така и за Видин, затова е трудно да се каже дали се е настанило в домашното ни меню чрез гърците, арменците, Австро-Унгария или пък през Турция.

Групата на останалите сушени плодове е обширна и трябва да се има предвид, че всички те са изключително полезна храна за човека, а също и благороден ингредиент в готвенето. **Горските плодове – от боровинки и арония до малини, в своя изсушен вариант са претъпкани с антиоксиданти**, а заради съвършения си баланс между сладък, кисел и тръпчив вкус отлично партнират на ястия с дивеч, патица или гъска. **Добра компания за птичето месо, особено за патица, са и сушените вишни и череши.** От известно време се появиха в диетичните и биомагазините новоизгредели звезди като извънредно полезните годжи бери от Китай.

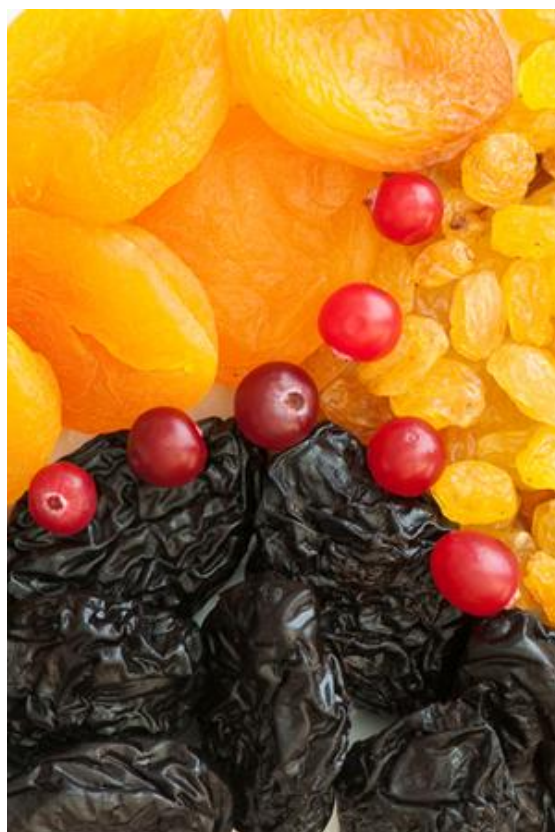


3.3. ХРАНИТЕЛНА СТОЙНОСТ

- **Стафидите** са богати на витамините B2 и C, минералите желязо, калий, магнезий, мед, калций, бор, цинк и фосфор и на антиоксиданти. В 100 г стафиди се съдържат около 300 ккал; 3 г белтъчини; 0,5 г мазнини и 80 г въглехидрати.

- **Сушените смокини** са богати на витамини от групата B, минералите желязо, мед, калий, магнезий, натрий, калций, фосфор и цинк, фибри, антиоксиданти, флавоноиди и полифеноли. В 100 г сушени смокини се съдържат около 250 ккал; 3,4 г белтъчини; 1 г мазнини и 64 г въглехидрати.

- **Сушените кайсии** са богати на витамини от групата B, A, C и E, минералите фосфор, магнезий, желязо, калций и цинк, и фибри. В 100г сушени кайсии се съдържат около 240 ккал; 3,4 г белтъчини; 0,5 г мазнини и 63 г въглехидрати.



- **Сушените сини сливи** са богати на витамини от групата В, А, С и Е, минералите магнезий и фосфор, и фибри. В 100 г сушени сини сливи се съдържат около 240 ккал; 2,2 г белтъчини; 0,4 г мазнини и 64 г въглехидрати.
- **Сушените ябълки** са богати на витамини от групата В, С и Е, минералите желязо, магнезий и фосфор, пектин и фибри. В 100 г сушени ябълки се съдържат около 244 ккал; 0,9 г белтъчини; 0,3 г мазнини и 66г въглехидрати.
- **Сушените круши** са богати на витамини от групата В и С, минералите желязо, калций, цинк, магнезий и фосфор, и фибри. В 100 г сушени круши се съдържат около 263 ккал; 1,9 г белтъчини; 0,7 г мазнини и 70 г въглехидрати.

Стафиди

Ориентировъчно съдържание на вещества в 100 гр:

Продукт	вода %	ккал	белт./ гр	мазн./ гр	всичко въгл./ гр	хол./ мг	захари/ гр	фибри/ гр
Стафиди	15.43	299	3.07	0.46	79.18	0	59.19	3.7

- глюкоза към фруктоза - 40 : 60 %;
- съдържат ниски количества витамин С и по-големи количества витамин В2;
- богати са на минералите магнезий, калий, желязо, мед и са източници на калций, фосфор и цинк;
- богати са на антиоксиданти. В това отношение са съпоставими със сушените кайсии и круши.

Смокини

Ориентировъчно съдържание на вещества в 100 гр:

Продукт	вода %	ккал	белт./ гр	мазн./ гр	всичко въгл./ гр	хол./ мг	захари/ гр	фибри/ гр
Сушени смокини	30.05	249	3.30	0.93	63.87	0	47.29	9.8

- глюкоза към фруктоза - 55 : 45 %;
- източник са на витамините В1, В2, В5, В6;
- богати са на минералите магнезий, калий, желязо, мед и са източници на калций, фосфор, цинк и натрий;
- богати са на полифеноли и флавоноиди;
- богати са на антиоксиданти.

Круши

Ориентировъчно съдържание на вещества в 100 гр:

Продукт	вода %	ккал	белт./ гр	мазн./ гр	всичко въгл./ гр	хол./ мг	захари/ гр	фибри/ гр
Сушени круши	26.69	262	1.87	0.63	69.7	0	53.5	7.5

- глюкоза към фруктоза към захароза - 25 : 65 : 10%;
- съдържат витамините С, В2 и В3;
- съдържат минералите фосфор, магнезий, калций, цинк, желязо;
- съдържат кутин, несмилаем тип фибри със слабителен ефект.

Кайсии

Ориентировъчно съдържание на вещества в 100 гр:

Продукт	вода %	ккал	белт./ гр	мазн./ гр	всичко въгл./ гр	хол./ мг	захари/ гр	фибри/ гр
Сушени кайсии	30.89	241	3.39	0.51	62.64	0	53.44	7.3

- глюкоза към фруктоза към захароза - 65 : 22 : 13%;
- съдържат витамините В2, В3, В9 и Е, съдържат ниски количества витамин С и са отличен източник на про-витамин А;
- богати са на минералите желязо, фосфор, магнезий, съдържат калций и цинк.

Прекрасен източник на калций, магнезий, желязо, фосфор и особено на калий, който регулира водно-солевия баланс в организма, понижава кръвното налягане, осигурява нормалната дейност на сърдечно-съдовата система. Той балансира усвояването на натрий от тялото и спомага за извеждането на излишъците от сол (ако това не стане, организмът започва да задържа вода и клетките се издуват). Жълтият цвят на изсушените кайсии се обяснява с високото съдържание на пигмента каротин (провитамин А). В червата и черния дроб каротинът се превръща в активна форма на витамин А (ретинол), който влияе положително на кожата, зрението и производството на кръв. Сушените кайсии помагат на децата да растат и имат укрепващо въздействие върху организма на възрастните.

Не е нужно да избирате най-добре изглеждащите кайсии – често техният перфектен вид се дължи на използвани при сушенето химикали и растително масло. По-добре си купувайте сивите на цвят и средно твърди плодове.

Важен източник на калций, магнезий, желязо, фосфор и особено на калий – незаменим за нормалния ритъм на сърцето. Освен при хипертония, лекарите препоръчват

сушените кайсии и при хронични бъбречни заболявания, съпроводени с отичане на крайниците и повишена загуба на калий. Плодовете са богати и на каротин (провитамин А) – растителен пигмент, на който дължат жълтия си цвят. Попадайки в червата и в черния дроб, той се преобразува в активната форма на витамин А – ретинол, оказващ благотворно влияние върху епидермиса, зрението, кръвообразуването и предпазващ от авитаминоза.

Ябълки

Ориентировъчно съдържание на вещества в 100 гр:

Продукт	вода %	ккал	белт./ гр	мазн./ гр	всичко въгл./ гр	хол./ мг	захари/ гр	фибри/ гр
Сушени ябълки	31.76	243	0.93	0.32	65.89	0	57.19	8.7

- глюкоза към фруктоза към захароза - 17 : 68 : 15%;
- съдържат витамините В2, В3, С и Е;
- съдържат минералите фосфор, магнезий и желязо;
- съдържат пектин, който подобрява храносмилането като почиства чревните микро гънки.

Сини сливи

Ориентировъчно съдържание на вещества в 100 гр:

Продукт	вода %	ккал	белт./ гр	мазн./ гр	всичко въгл./ гр	хол./ мг	захари/ гр	фибри/ гр
Сушени сини сливи	30.92	240	2.18	0.38	63.88	0	38.13	7.1

- глюкоза към фруктоза към нишесте - 62 : 30: 8%;
- съдържат умерени количества от витамините А (провитамин), В1, В2, В3, и В9, богати са на витамини Е и С;
- съдържат ниски количества от минералите фосфор, магнезий
- европейската обикновена слива (синя слива) съдържа оксалова киселина, която подтиска усвояването на калция и натоварва метаболизма при бъбречно болни. Не е токсична за здрави хора, но при дълготрайна употреба, приетата оксалова киселина може да намали общото ниво на усвоения калций за периода на консумацията им.

Сушените сливи имат висок рейтинг на популярност сред сушените плодове заради своите хранителни свойства и вкус. Сушените сливи са богати на баластни вещества, а

също така и витамини от групата В. Те отстраняват чувството на тревога, повишават устойчивостта на организма към стрес. Тъй като всички сушени плодове са концентрирани, трябва да ги консумирате умерено.

Разхлабват стомаха благодарение на високото съдържание на органични киселини и фибри. Ако Ви мъчи констипация, не бързайте да вземате медикаменти, а решете проблема с помощта на домашно приготвен мармалад. Накиснете в топла вода по 100 г сливи и смокини. След като набъбнат, ги пасирайте в блендер заедно със 100 г мед и 1 листо алое. Приемайте три пъти дневно след хранене по половин супена лъжица мармалад, разтворена в ½ чаша топла вода. Дръжте слабителното средство в стъклен съд в хладилника.

Няколко съвета за сушените плодове

1. Преди да закупите сушени плодове, вземете малка порция. Помиришете ги и ако не усещате миризма на развалено, опитайте ги. Остава само да прецените, дали си заслужават по-голяма покупка.
2. Преди да закупите сухи плодове, прегледайте ги добре за кафяви петна и меки загнили места и плесен.
3. Не консумирайте повече от 100 гр. сушени плодове наведнъж. Високото съдържание на глюкоза и захароза може да доведат до хипергликемия.
4. Ако решите да си направите пресен компот, оставете порция сушени плодове да киснат в хладка вода за шест до осем часа.
5. Ако имате алергии, не купувайте захаросани сушени плодове. Понякога за по-добра консервация и изсушаване се добавят алергизиращи агенти като натриев сорбат, калиев сорбат или калиев бисулфид.

3.4. ПОЛЗИТЕ ОТ БИОЛОГИЧНОТО ПРОИЗВОДСТВО

Сушените плодове са естествен лек през зимата. Укрепват организма и притежават изключителни здравословни качества. **Сушените плодове** са натурални разкрасители – правят кожата нежна и гладка, ноктите – здрави, а косата – силна и блестяща.

Стафидите намаляват риска от остеопороза, укрепват нервната и сърдечносъдовата система, подсилват белите дробове и са полезни за щитовидната жлеза.

Сушените смокини предпазват от ракови заболявания, ускоряват храносмилането и подобряват работата на щитовидната жлеза.

Сушените кайсии стимулират имунната система, предпазва от ракови заболявания, тонизират и подобряват храносмилането.

Сушените сини сливи ускоряват работата на стомашно-чревния тракт, премахват стреса и тревожността.

Сушените ябълки и круши активизират мозъчната активност, предпазват от сърдечносъдови и простудни заболявания, укрепват венците и подобряват храносмилането.

Сушени плодове в диетата



До 100 г **сушени плодове** на ден задоволяват нуждата от сладко на организма, без да повишават нивата на инсулина и на захарта в кръвта. **Сушените плодове** подобряват работата на стомашно-чревния тракт, засищат, стимулират храносмилането и изгарянето на мазнини.

Избирайте сушени плодове без петна или изгнили места по тях, които не са прекалено сухи и нямат винен привкус. Наслаждавайте се насушените плодове през цялата година, а през зимата задължително се възползвайте от изключителните им хранителни, здравословни и диетични качества.

Ако сте решили да си направите домашно мюсли със сухи плодове, но се чудите какво да сложите или пък просто обичате сушени плодове, то непременно прочетете тези редове! Ще научите най-важното за разпространените изсушени плодове на пазара, а именно състав, витамини, минерали и калоричност.

Сушените плодове са концентрирана храна. Съдържат много прости захари и са с висока калоричност. Щадящите технологии за естествено сушене позволяват на вече сухия плод да запази витамините си по-добре от консервирания, като същевременно намаляват водното съдържание. Последното води до четири-пет пъти по-голяма концентрация на витамини и минерали при изсушени спрямо свежи плодове.

Ако диетата ви позволява сладко, то шепа сушени плодове биха ви дали доста повече здраве от парче шоколад. Освен това са точно толкова вкусни. В България най-разпространени по магазините за ядки са следните плодове: смокини, стафиди, кайсии, круши, сини сливи, ябълки. По-долу ще намерите състава, витамините и минералите съдържащи се в тях.

Сушените плодове са не по-малко полезни от пресните

Сушените плодове, макар и използвани още от най-древни времена, като че ли и до днес все още не са получили заслуженото им място на трапезата ни. А те са изключително полезни - съдържат балансирано количество минерали и витамини, както и полезни въглехидрати (глюкоза и фруктоза), благодарение на които не водят до напълняване. Затова сушените плодове могат спокойно да се използват както за разтоварващ ден, така и за строга ограничаваща диета.

В изсушените плодове се съдържа също много разтворима целулоза (пектини), която нормализира процеса на преработване на храната. Целулозата поема вредните продукти от обмяната на веществата и ги извежда от организма. Едновременно с тях се извеждат и излишъците от холестерола – факт, който е изключително важен за профилактиката на сърдечно-съдовите заболявания, особено на атеросклерозата.

Специалистите препоръчват всеки ден да се употребяват не по-малко от 25-35 г целулоза, а диетолозите смятат за балансирано това хранене, при което за една година човек изяде не по-малко от 2 кг сушени плодове.

Ако искате да залъжете глада, съвчете внимателно 2-3 сушени кайсии или сливи. Освен че ще залъжат апетита, те удължават чувството за ситост и предпазват от вечерно преяждане. И най-важното - ще ви спасят от висококалоричната торта или любимите шоколадови бонбони.

Затова - носете със себе си сушени плодове и ги яжте винаги когато ви се прииска да хапнете нещо вкусно. В тях няма мазнини, а калоричността варира от 200 до 300 калории/100 грама.

Всеки от сушените плодове си има своите достойнства

Сушени кайсии

Прекрасен източник на калций, магнезий, желязо, фосфор и особено на калий, който регулира водно-солевия баланс в организма, понижава кръвното налягане, осигурява нормалната дейност на сърдечно-съдовата система. Той балансира усвояването на натрий от тялото и спомага за извеждането на излишъците от сол (ако това не стане, организмът започва да задържа вода и клетките се издуват).

Сушените кайсии са ценна храна за страдащите от хипертония или хронични възпалителни заболявания на бъбреците, съпроводени с отоци и повишено отделяне на калий от организма.

Жълтият цвят на изсушените кайсии се обяснява с високото съдържание на пигмента каротин (провитамин А). В червата и черния дроб каротинът се превръща в активна

форма на витамин А (ретинол), който влияе положително на кожата, зрението и производството на кръв.

Не е нужно да избирате най-добре изглеждащите кайсии – често техният перфектен вид се дължи на използвани при сушенето химикали и растително масло. По-добре си купувайте сивите на цвят и средно твърди плодове.

Смокини

Те са питателни, богати на целулоза, минерални соли и витамини (група В, С, каротин). В народната медицина сушените смокини се използват като противовъзпалително средство, смята се, че имат смекчаващо и отхрачващо въздействие и успешно се прилагат при суха кашлица, ангина, бронхит и хрипкав глас.

Сушените смокини са прекрасно помощно средство срещу настинка. Залейте с 1 чаша мляко 1 с.л. нарязани на ситно смокини и ги сварете на умерен огън. Леко ги охладете, добавете 2 ч.л. масло, а след това разбийте с миксер получената смес. Най-добре е топлата напитка да се пие преди сън.

Стафиди

Богати са на магнезий, бор и манган, които възпрепятстват появата на остеопороза, защото при недостиг на тези минерали се нарушава усвояването на калций от организма.

Сушените плодове са природни лакомства. Вкусни като сладкиши, но полезни колкото свежи плодове, сушените плодове са естествени мултивитамины. Кой сушени плодове с какви хранителни, здравословни и диетични качества се отличават?

Сушените плодове са плодове, но с много ниско водно съдържание. Важно е да се прави разлика между истински сушени плодове (сушени сини сливи, сушени кайсии, сушени смокини, стафиди, фурми и т.н.) и “цукати” (захаросани, изсушени и с изкуствени добавки пъпеш, манго, ананас, кокос и т.н.), които може да намерите в богат асортимент заедно с ядките, които се продават по улиците. Истинските сушени плодове са 100% натурални продукти и не съдържат никакви изкуствени подобрители.

Сушени плодове – хранителни качества

Сушените плодове са концентрирани хранителни продукти, т.е. съдържат много малко вода. Богати са на прости захари (глюкоза и фруктоза) и затова са висококалорични, но калориите им не са “празни”, а съдържат жизненоважни хранителни вещества. Съвременните технологии за естествено изсушаване не само запазват витамините и минералите в сушените плодове, но те дори са с по-висока концентрация на тези вещества.

4. ПРИЛОЖЕНИЕ В ПРАКТИКАТА

4.1. ПРОИЗВОДСТВО НА СУШЕНИ ПЛОДОВЕ В ДОМАШНИ УСЛОВИЯ

Да си изсушим праскови



Ако обичате праскови, можете да ги консервирате по най-различни начини – като сладко, компоти или мармалади. Но много вкусни стават прасковите, които са сушени. Те могат да се поднесат като самостоятелен десерт и могат да се допълнят само с ванилов сос или малко сметана, а може и с топка сладолед.

Сушените праскови запазват полезните вещества на плода, който съдържа много ценни витамини и микроелементи. Сред тях са калий, витамини от група В, витамин РР, бетакаротин.

За да изсушите праскови, изберете плодове, които не са прекалено меки. Те не стават за сушене, а само за пряка консумация или за мармалад.

За сушене ще ви трябват добре узрели, но леко твърди праскови. За да разберете зрелостта им, натиснете ги леко с пръст и ако добре зачервената праскова е съвсем леко омекнала, значи можете да я използвате за сушене.

За да изсушите праскови, ги измийте добре, а след това ги нарежете. Срежете всеки плод наполовина. Отстранете костилките и нарежете половинките на тънки резенчета.

Наредете нарязаните праскови върху марля или голямо сито. Може също така да използвате решетка от метал или от дърво. Покрийте резените със слой марля и оставете да се сушат на шарена сянка.

Не излагайте прасковите на пряка слънчева светлина и всеки ден ги обръщайте много внимателно, за да не смачкате вкусните плодове. В момента, в който се смалят повече от наполовина и са достатъчно сухи на пипане, е време да ги приберете в буркани.

В буркани могат да се наредят само резени, които са напълно изстинали. Можете да поръсите малко пудра захар върху сушените плодове и да ги ползвате като вкусен десерт по всяко време на годината.

Ако не ви се чака дълго, тъй като процесът на сушене може да отнеме над 10 дни, можете да изсушите праскови и във фурната си.

За целта измийте и нарежете прасковите и ги сложете в тава. Загрейте фурната на 100 градуса и сложете тавата, като оставите вратичката откритата. Обръщайте периодично прасковите и след няколко часа ще имате готови сушени плодове.

4.2. РЕЦЕПТИ СЪС СУШЕНИ ПЛОДОВЕ

Ошав за Бъдни вечер

Продукти:

700 мл вода

150 г сушени плодове: ябълки, сини сливи, круши, кайсии или други плодове

150 г захар

2–3 зърна карамфил

1 ч. л. канела

Приготвяне:

- Сушените плодове се измиват и се накисват за 1–2 часа в студена вода.
- Изплакват се и се поставят в голяма тенджера.
- Заливат се с предвидената в рецептата вода.
- Остава се да ври на умерен огън.
- Когато плодовете омекнат, се добавят захарта, канелата и карамфилът.
- Ошавът изстива в тенджерата, в която е врял.

Сушените плодове, макар и използвани още от най-древни времена, като че ли и до днес все още не са получили заслуженото им място на трапезата ни. А те са изключително полезни - съдържат балансирано количество минерали и витамини, както и полезни въглехидрати (глюкоза и фруктоза), благодарение на които не водят до напълняване. Затова сушените плодове могат спокойно да се използват както за разтоварващ ден, така и за строга ограничаваща диета.

В изсушените плодове се съдържа също много разтворима целулоза (пектини), която нормализира процеса на преработване на храната. Целулозата поема вредните продукти от обмяната на веществата и ги извежда от организма. Едновременно с тях се извеждат и излишъците от холестерола – факт, който е изключително важен за профилактиката на сърдечно-съдовите заболявания, особено на атеросклерозата. Специалистите препоръчват всеки ден да се употребяват не по-малко от 25-35 г целулоза, а диетолозите смятат за балансирано това хранене, при което за една година човек изяжда не по-малко от 2 кг сушени плодове.

Варено жито със сушени плодове

Повод: Никулден; Бъдни вечер

Необходими продукти:

500 г жито,

мед на вкус

1/2 ч.ч. орехови ядки

1 сл. канела

сушени плодове по желание - сини сливи сушени, сушени кайсии, стафиди

Начин на приготвяне

Изчистеното и добре измито жито се оставя една нощ само във вода, за да набъбне добре. След това се залива с вода и се вари на тих огън докато омекне. След сваряването се изцежда от водата, в която се е варило, оставя се да изстине и се смесва добре със счуканите орехови ядки, нарязаните на парченца сушени плодове, канелата и захарта.

ВЪПРОСИ:

Сушени плодове са богати на ...

- а) витамини, минерали и микроелементи
- б) органични киселини и влакна.

Какъв начин на сухо запазване качеството на плодовете?

- а) потапяне в гореща вода или алкален разтвор;
- б) изсушаване на слънце или сушене в специални сушилни.

Стафиди, смокини, кайсии и сини сливи са известни като ...

- а) великата четворка;
- б) класически квартет.

Кои сушени плодове е най-богатият източник на калций?

- а) Сините сливи;
- б) Кайсии;
- в) Смокини;
- г) Стафиди.

Кои сушени плодове е най-богатият източник на витамин А?

- а) Сините сливи;
- б) Кайсии;
- в) Смокини;
- г) Стафиди.

Кои сушени плодове е най-богатият източник на фибри?

- а) Сините сливи;
- б) Кайсии;
- в) Смокини;
- г) Стафиди.

Напиши две ползи от органични сушени плодове.

- 1.....
- 2.....

Какво количество сушени плодове отговаря на необходимостта от сладък тялото, без да увеличава нивата на инсулин и глюкоза в кръвта?

- а) 50 г сушени плодове на ден;
- б) 100 г сушени плодове на ден;
- в) 200 г сушени плодове на ден.

Кои са основните сушени плодове за Бъдни вечер / Ошав /?

- а) ябълки;
- б) Сливи;
- в) Круши;
- г) Кайсии;
- д) Всички са верни.

5. Литература

<http://www.edna.bg/zdravoslovno/hrani/susheni-plodove-4628623>

http://www.bb-team.org/articles/1640_susheni-plodove#ixzz2y2Hp57zJ

<http://dieti.rozali.com/hranene/p12100.html>

<http://www.zdrave.bg/?c=n&id=4933>

http://gotvach.bg/n5-38391-Да_си_изсушим_праскови