



Аррорут (англ. *arrowroot* – крахмальная мука) – это крахмал, изготовленный из маранты, тропического растения из Южной Америки. Выращивают также маранту на островах Фиджи и в Бразилии. В качестве сырья для производства аррорута используются клубни растения. При этом используют высушенные корневища маранты, которые перетираются в муку.

Кроме маранты для изготовления аррорута используются корни тропической маниоки и мякоть банана, соответственно бразильский и гвианский аррорут.

В тропическом, субтропическом и умеренном климатических поясах маранту выращивают как комнатное растение. Она имеет достаточно большие зеленые листья и маленькие белые цветы.

Использование аррорута

Свойства аррорута известны людям уже более 7000 лет. Его использовали американские индейцы для выхаживания больных и истощавших детей и стариков.

Хранение

После приобретения аррорута в магазине его следует пересыпать в герметичный непрозрачный контейнер и указать на нем дату покупки. Это связано с тем, что аррорут сохраняет свои свойства только в течение двух месяцев, после открытия упаковки.

Полезные свойства аррорута

Состав и наличие полезных веществ

В составе данного продукта совершенно отсутствуют жиры, поэтому он практически полностью усваивается организмом человека. Его относят к диетическим продуктам. Также аррорут употребляют люди, придерживающиеся сыроедения, т.к. он не требует термической обработки.

Аррорут обладает общеукрепляющим действием, нормализует обмен веществ. За счет высокого уровня клетчатки и крахмальных веществ применяется в лечении анорексии и анемии кишечника. Горячий напиток с добавлением аррорута прекрасно согревает и предотвращает простудные заболевания. Наличие биологически активных веществ способствует разрежению крови и препятствует образованию тромбов в сосудах.

Аррорут в кулинарии

За счет отсутствия какого-либо вкуса, этот продукт широко применяется в американской, мексиканской и латиноамериканской кухнях для приготовления разнообразных соусов, желейный десертов и в выпечке. В процессе приготовления блюд с аррорутом для полного загустевания требуется сравнительно не высокая температура, поэтому он хорошо сочетается в соусах на основе сырых яиц и в заварных кремах. Также блюда не меняют своего цвета, как, например, при использовании муки или других видов крахмала. В зависимости от требуемой густоты конечного блюда аррорут следует добавлять 1 ч.л., 1,5 ч.л., 1 ст.л. на одну столовую ложку холодной воды. После следует тщательно перемешать и влить смесь в 200 мл горячей жидкости. В результате получится жидкая, средняя или густая консистенция соответственно. Также следует учитывать то, что при температурной обработке аррорута более 10 минут, он теряет все свои свойства и жидкости принимают свое первоначальное состояние.

Опасные свойства аррорута

В большинстве случаев аррорут не вызывает никаких аллергических реакций и не имеет противопоказаний.

Однако его не рекомендуется употреблять людям с нарушениями свертываемости крови, в послеоперационный период и людям, имеющие кровоточащие язвы ЖКТ.

Также не стоит употреблять тыкву людям с заболеваниями ЖКТ, сопровождающихся пониженной кислотностью желудочного сока, и тяжелой формой сахарного диабета.

Более подробно об этом продукте и многих других читайте на сайте www.edaplus.info