



Фейхоа (новолат. *Feijoa*) – это зеленая продолговатая ягода родом из Южной Америки. По размеру фейхоа бывает диаметром 5-7 см и весом примерно 20-120 г. При созревании плод становится очень сочным с небольшой кислинкой.

Легенда и открытие

Существует легенда происхождения фейхоа. О том, как юноша был влюблен в морскую царевну, но тосковал по земле. За решение вернуться на твердую землю морской царь превратил его в дерево с ароматом морского бриза у плодов.

Обнаружено новое растение было в конце 19 в. в Бразилии во время научной экспедиции и получило свое название в честь директора музея естествознания Жоао Фейж. В Европе впервые плод появился в 1890 г. во Франции. Оттуда фейхоа распространили в Средиземноморские страны, Крым и на Кавказ. Дерево очень теплолюбивое и максимальные морозы выдерживает до -10°C.

Описание

Кожура фейхоа достаточно плотная и терпкая на вкус, а мякоть мягкая и сочная с небольшим количеством семян. При этом в употребление идет весь плод. Некоторые предпочитают употреблять только внутреннюю часть плода, забывая о том, что большое количество полезных веществ находится именно в кожуре. Также кожуру можно высушить и добавлять для ароматизации в чай. Созревание фейхоа происходит с середины октября и почти до конца ноября. Поэтому эта ягода очень популярна в странах умеренной климатической зоны, где в этот период уже наступают холода и свежие фрукты начинают отходить.

Сбор и хранение фейхоа

Сбор урожая фейхоа осуществляют, когда ягода еще не дозрела – это позволяет без повреждения ее транспортировать. При выборе фейхоа необходимо попробовать ее на ощупь. Плоды должны быть мягкими и без видимых повреждений. Если же фейхоа твердая и другой нет, то ее можно на несколько дней оставить в хорошо проветриваемом помещении при температуре 20-23°. Такие условия позволят плоду дозреть естественным образом. Для того чтобы наверняка проверить качество плода фейхоа, его необходимо разрезать. Мякоть спелой ягоды прозрачная. Если же мякоть белая, то плод не созрел, коричневая – уже испорчен.

Хранить фейхоа можно в холодильнике в отделе для овощей и фруктов, но, как и любую другую сезонную ягоду, не долго. В зависимости от степени зрелости ягоды это от 7 до 14 дней. При хранении фейхоа теряет влагу, отчего становится слаще. Также можно сделать из фейхоа варенье, которое может быть употреблено в течение всего зимнего периода. Для этого необходимо фейхоа вымыть, обрезать соцветие и перемолоть. В пюре необходимо добавить сахар в пропорции 1:1. Изначально варенье будет зеленого цвета, но позже может приобрести коричневый оттенок за счет пигмента семян. При таком способе заготовки фейхоа сохраняются все свои полезные свойства.

Использование фейхоа

Ягода широко применяется в кулинарии (компоты, варенье, выпечка, десерты, салаты, маринады, вино, настойки), косметологии и самостоятельно в качестве лекарственного средства. При употреблении фейхоа не выявлено ни одного случая появления аллергических реакций.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода , гр	Калорийность, кКал
1,24	0,78	10,63	0,74	86,6	49

Состав и наличие полезных веществ

Плоды фейхоа содержат витамины (С, В1, В2, В3, В5, В6, РР), микро- и макроэлементы (йод, кальций, калий, натрий, магний, фосфор, железо, медь, цинк, марганец), кислоты (яблочная, фолиевая) и эфирный масла с ароматом ананаса и клубники. За счет наличия в мякоти плодов легкоусвояемых белков и жиров фейхоа относится к диетическим продуктам питания, употребляя который можно заменить один из приемов пищи или использовать в блюдах при соблюдении диеты. Это позволит восполнить нехватку витаминов и снизить вес.

Фейхоа – это единственное растение в мире, содержание йода в котором превышает морепродукты. Он находится в водорастворимом состоянии, поэтому хорошо усваивается организмом. Плоды фейхоа врачи назначают людям с нарушениями работы щитовидной железы и при умственных нагрузках. Также его используют в лечении и профилактике таких заболеваний, как воспаление ЖКТ, гастрит, атеросклероз, авитаминоз, гиповитаминоз, пиелонефрит, подагра, базедова болезнь, запор.

В кожуре плода содержатся биологически активные вещества кахетин и лейкоантоцин, которые являются мощными антиоксидантами обладающие профилактическим действием на онкологические заболевания.

Витамин С и ароматные эфирные масла фейхоа применяются при лечении простудных заболеваний, ОРЗ и гриппа, а также в качестве иммуномодулятора. Для лечения лучше употреблять плоды с теплым питьем в виде варенья.

Использование фейхои в косметологии

Косметические маски из фейхоа обладают противовоспалительным, омолаживающим и питательным действием. Для приготовления маски следует 1/3 измельченной фейхоа смешать с желтком, 2 ст. ложками творога и 1 ст. ложкой оливкового масла. Полученную смесь нанести на лицо и шею на 20 минут. По истечению времени маску смыть водой.

Фейхоа в кулинарии

При приготовлении блюд из фейхоа следует учитывать ее вкусовое сочетание с другими продуктами. Так фейхоа в салатах гармонирует с маслянистыми и цитрусовыми фруктами, со свежей и вареной свеклой, морковью, яблоками. Для заправки лучше использовать нежирную сметану или йогурт.

Опасные свойства фейхоа

Спелые плоды фейхоа за счет большого содержания сахара противопоказаны людям, страдающим ожирением, сахарным диабетом и имеющие индивидуальную непереносимость продукта.

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