



Инжир

Общие сведения

Многим знакомо название инжир, однако, это далеко не единственное название этой замечательной культуры. Его называют фиговым деревом, смоковницей, винной ягодой, смоквой, смирнской ягодой или просто фигой. Так именуется не только дерево, но сами плоды.

Инжир считается самым древним культурным растением. Изначально выращиванием винной ягоды занимались в Аравии, но после этим начали заниматься в Сирии, Финикии и Египте. В Америку фиговое дерево попадает лишь в конце XVI века. В качестве подлеска дикая смоковница произрастает не только в лиственном лесе, но и на открытых склонах, а также горных склонах Грузии, Крыма, Армении, Туркмении, Узбекистана, Северного Кавказа и Таджикистана.

Инжир является субтропическим деревом, которое относится к семейству тутовых и может вырастать до 12 метров в высоту. Крона у этого дерева довольно раскидистая и широкая. Ствол фигового дерева темно-серого цвета. Листья смоквы довольно крупные, которые растут на длинных черешках, они шероховатые и слегка опущенные с нижней стороны. Сверху листья темно-зеленого цвета, а сверху они намного светлее. В стеблях и листочках содержится млечный сок.

У этого дерева очень сильно развитая корневая система. Инжир не прихотлив в выборе почвы для произрастания, поэтому его можно выращивать где угодно.

Следует отметить, что смоковница является очень близким родственником комнатного фикуса. В комнатных условиях он не вырастает до таких больших размеров как в природе, а достигает лишь двух метров в высоту. Плодоносят в комнатных условиях не все сорта, а такие как: *Медовый* или *Белый инжир*, *Оглобша*, *Кадота*, *Фиолетовый сухумский*, *Солнечный*, *Далматский* и *Сочинский*.

Окраска плодов зависит от сорта культуры, их цвет может колебаться между желтым и темно-синим цветом. Самые распространенные считаются желто-зеленые плоды. Их внешний вид очень напоминает грушу, но размеры бывают разными. Инжир может быть таким же, как грецкий орех или в несколько раз крупнее. Незрелая смоква несъедобна. Вкус у винной ягоды может быть приторным или умеренно сладким.

Как выбрать

Прежде всего, нужно взять плод в руку, ведь именно так можно понять насколько он плотный. В настоящее время найти вкусный, спелый и, конечно же, свежий инжир довольно непростая задача. На прилавках чаще всего встречается старая смоковница, поэтому и важно ощупывать плоды. На нем не должно быть никаких вмятин. Свежий инжир должен легко поддаваться надавливанию.

Как хранить

Следует отметить, что инжир является очень скоропортящимся продуктом, поэтому употребить его рекомендуется как можно скорее. Из этого следует, что эта культура не подлежит хранению. Однако он может полежать некоторое время в холодильнике, но не больше трех дней. Для того чтобы фига как можно дольше хранилась ее засушивают. «Оживить» инжир довольно просто, для этого достаточно окунуть ее в кипяток или подержав некоторое время на пару. Смоковницу можно вялить.

В кулинарии

Из сахарного инжира получают очень вкусная пастила, джем, варенье, повидло, торты, конфеты, мороженное, всевозможные напитки и пряники. Но плоды этого растения замечательно сочетаются с сыром, мясом, яйцами, орехами и ветчиной. Отметим, что мускат, имбирь, корица и инжир прекрасно дополняют любой омлет. После того, как фиги размочатся можно их нафаршировать. Для этого можно использовать тертый сыр, которым можно смешать с яйцами, сахаром или орехами. Затем его можно запечь в духовке и подавать полив сметаной или растопленным маслом. Можно попробовать и более интересное блюдо: инжир с беконом. Для его приготовления нужно порезать смокву и бекон и закрепить на коктейльных палочках, а после слегка обжарить.

Инжир используется даже для приготовления домашнего вина.

Отражение в культуре

Многие историки считают, что именно фиговое дерево было самым первым растением окультуренным человеком. Смоковница было известно еще в глубокой древности, а возделывается оно уже около 5 тысяч лет. Бытует мнение, что впервые винная ягода была введена в культуру на весьма плодovitых землях Аравийского полуострова. В настоящее время дикий вид инжира тоже произрастает в этих районах.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
1,5	0,4	4,9	12,5	1,4	54

Полезные свойства инжира

Состав и наличие полезных веществ

В инжире содержится огромное количество микроэлементов: медь, железо, магний, кальций, калий, а также витамины А, В.

В свежих плодах содержится приблизительно 24% сахара, а в сушеном 37%.

Полезные и лечебные свойства

Отвар из винной ягоды является замечательным потогонным и жаропонижающим средством. Для его приготовления потребуется две столовых ложки сухих соплодий в расчете на один стакан молока или воды.

Плоды этого растения значительно улучшают состояние почек и желудка.

Народная медицина уже давно использует отвар из инжира для лечения простуды, ангины, воспаления десен и воспалительных процессов дыхательных путей.

Смоковница очень полезна для людей страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Это связано с содержащимся в нем калием. Он может снять напряжение с сосудов. Инжир не только расслабляет их, но и расширяет.

Фига играет огромную роль в борьбе с гипертонией и венозной недостаточностью.

Из-за содержащегося в плодах фермента фицина понижается свертываемость крови, и рассасываются сосудистые тромбы.

Следует отметить, что инжир обладает слабительным эффектом.

Винная ягода может снять сильное сердцебиение.

Он считается превосходным средством для борьбы с избыточным весом, похмельем, стрессом кашлем. Инжир предотвращает превращение сахара в жир. Это особенно полезно лицам, следящим за своим весом. В нем очень много клетчатки, но она не приносит никакого вреда. Она следит за тем, чтобы пищевые излишки не откладывались на фигуре. Инжир избавит Вас от похмельных симптомов: жажды, сухости во рту, отвращения ко всему миру и тошноты. Он также немного поднимет настроение. Это связано с тем, что в нем есть такие необходимые для душевного комфорта элементы: калий, магний и кальций.

Продукты из инжира весьма полезны. Для улучшения аппетита идеально подходит сироп, который помимо этого нормализует работу детской пищеварительной системы. Он замечательный помощник в лечении всем известного ревматизма. Смоковница используется для лечения некоторых заболеваний женских половых органов.

За счет содержащихся в винной ягоде веществ, из организма выводится «плохой» холестерин, поэтому его и считают замечательным профилактическим средством при атеросклерозе.

Опасные свойства инжира

Несмотря на такую огромную пользу, есть и довольно опасная сторона этого продукта. Есть несколько противопоказаний для употребления инжира. Категорически запрещается употреблять в пищу фиговые плоды с сахарным диабетом, подагрой и острым воспалительным заболеванием кишечника. Это связано с содержащейся в инжире клетчатке и щавелевой кислоты, которая не всем приносит пользу.

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