



Мускатный орех

Общее описание

Мускатный орех – это сердцевина костистой части плодов мускатного дерева, которое растет почти 100 лет, а активно плодоносит всего первые 40 лет. За один плодоносный год растение может дать более 10 тыс. плодов, которые имеют цвет и размер крупного абрикоса. При полном созревании плоды лопаются пополам.

Сам орех является ни чем иным как семенем внутри косточки и для его отделения косточки сначала высушивают на солнце, а затем чистят от древесной скорлупы. Ядра повторно просушивают над открытым огнем до приобретения ими темно-коричневой окраски. Общий срок получения качественного мускатного ореха может достигать 2,5-4 месяцев. Готовый орех имеет овальную форму 2-3 см - в длину и 1,5-2 см - в ширину. Однако некоторые орехи более круглой формы, от чего зависит насыщенность аромата.

Применение мускатного ореха

Свойства мускатного ореха были известны еще во времена Древнего Рима и Древней Греции. Его применяли для лечения многих болезней, добавляли в пищу и ароматизировали воздух. В 1 в. пряность была описана Плинием Младшим, а ее повсеместное использование началось только спустя тысячелетие. В Европу и другие страны мира мускатный орех попал во времена колонизаторских походов португальцев и голландцев. Им принадлежали Моллукские острова, на которых росло мускатное дерево. До начала 19 в. Голландии и Португалии удавалось удерживать мировую монополию и высокую цену на пряность. Однако после начала плодоноса плантаций в Индии, Латинской Америке, Индонезии и Цейлоне цена на мускатный орех резко упала. В диком виде мускатный орех можно встретить на островах Яма и Суматра. А специальные плантации по выращиванию ореха в основном сосредоточены в Бразилии, Индии, Шри-Ланке и африканских странах.

Лучше всего мускатный орех приобретать в ядрах. Так они дольше сохраняют свой аромат и полезные свойства. Если же нет возможности приобрести целый орех, то нужно выбирать молотый орех в герметично закрывающихся упаковках проверенного производителя.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
21	49	7,5	3,1	9,5	557

Полезные свойства мускатного ореха

Состав и наличие полезных веществ

Ядра мускатного ореха содержат витамины (А, группы В, РР, Н, Е), минералы (фосфор, магний, железо, кальций, хлор, сера, натрий, цинк, медь, йод и прочие), эфирные масла, крахмал и пектин.

Полезные и лечебные свойства

При употреблении молотого мускатного ореха в малых дозах проявляются его положительные свойства. Он оказывает сильное стимулирующее и тонизирующее воздействие на сердечно-

сосудистую, нервную системы. Мускатный орех применяется в восточной медицине для лечения мужчин с быстрой эякуляцией, импотенцией и прочими расстройствами, связанных с отсутствием сексуального влечения и, как результат, возбуждением.

Совсем небольшие дозы мускатного ореха способны успокоить нервную систему, вернуть утраченный сон. Добавляя его для согрева в массажное масло или горячий чай можно избавиться от первых признаков простуды и повысить иммунитет.

Если приготовить на основе мускатного ореха и теплого подсолнечного масла густую пасту, то ее можно использовать для лечения миозита, артрита, ревматизма и остеохондроза. Для этого еще теплую пасту накладывают на больное место, прикрывают полиэтиленом и теплой тканью. Оставляют такой компресс на 10-20 минут до полного остывания.

Мускатный орех прекрасно помогает при запоре, диарее и прочих нарушениях работы желудка и кишечника, а также при потере аппетита, излишнего газообразования. Для этого следует смешать нежирный йогурт, воду (по 125 г.), сухой имбирь и мускатный орех (по 1/3 ч.л.). Полученную смесь выпить залпом.

В кулинарии

Молотый мускатный орех широко применяется в пищевой промышленности и кулинарии. Его добавляют в выпечку, творожные десерты, пироги, изделия из шоколада, соусы, компоты, супы, гарниры, блюда из овощей и мяса. Прекрасно орех сочетается с помидорами, поэтому он является одним из компонентов заводских томатных соков и кетчупов. Также мускатный орех добавляют в процессе приготовления в алкогольные напитки (вино, пунш, глинтвейн) и коктейли на основе молока для их дополнительной ароматизации. В пищевой промышленности мускатный орех используют при изготовлении рыбных консервов, пряной смеси карри и прочих продуктов питания.

Кроме порошка мускатного ореха из него еще делают ароматное эфирное масло, которое используют для ароматерапии, в качестве отдушки в парфюмерии, при изготовлении сигарет и табака для трубок. Корки ореха используют для приготовления эссенции (мацисное масло), которая в Европе широко используется для приготовления соусов, сыров, горчицы.

Опасные свойства мускатного ореха

Среди веществ мускатного ореха содержатся элимицин, метилэнедлок-сиамфетамин и прочие вещества, которые обладают галлюциногенным и наркотическим эффектами. Если съесть 3-4 свежих ядра мускатного ореха или аналогичное количество сушеного ореха, то можно получить тяжелейшее пищевое отравление, которое может сопровождаться спазмами, дезориентацией, учащенным сердцебиением, эйфорию, ступор, несвязная речь, наркотическое опьянение, галлюцинации. В случаях употребления большего количества мускатного ореха возможно состояние комы или смерть. При возникновении одного из симптомов следует немедленно обратиться к врачу.

Масло мускатного ореха противопоказано беременным, при приступах эпилепсии и гиперчувствительности к компонентам.

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