



# Экзотические ОВОЩИ





# Фиолетовая морковь

Не одно поколение людей убеждено в том, что морковь бывает только оранжевого цвета, однако фиолетовый — первоначальный, исконный цвет этого овоща.

Окрас моркови обусловлен бета каротином с некоторым добавлением пигмента альфа каротина. Они содержат фиолетовый пигмент антоцианин, который действует как антиоксидант.

Ученые считают, что овощ фиолетового цвета обеспечивает организм дополнительной защитой от онкологических и сердечнососудистых заболеваний.



# Черные помидоры

Новый сорт черных помидоров получил название «кумато». Это родственник дикого растения *Lycopersicon cheesmanii*.



По размеру он такой же, как и обычные помидоры, но слаще, и кожура у него коричнево-черного цвета.



Кроме преимуществ, которыми обладают и обычные помидоры — высокий уровень витамина С и антиоксиданты.

# Радужная капуста

«Радужная» цветная капуста появилась в Англии. Ее соцветия окрашены в яркие оранжевый, зеленый и фиолетовый цвета.

По вкусу это точно такая же капуста, зато она добавляет цветности в приготовленные блюда — новый сорт не теряет своей насыщенной окраски даже после готовки.

Еще одно преимущество самой цветной капусты в мире - то, что в оранжевом сорте содержится в 25 раз больше бета-каротина, чем в обычных соцветиях, а фиолетовый насыщен антоцианином, который полезен для профилактики заболеваний сердца, поскольку замедляет свертываемость крови.





# Лиловый картофель

Картофель, получивший название Purple Majesty, на вкус такой же, как и его более привычные нам сородичи, однако насыщен антоцианами — именно они придают чернике, ежевике и баклажанам их отличительные оттенки.

Выращивается новый сорт в Шотландии.



# Красные огурцы

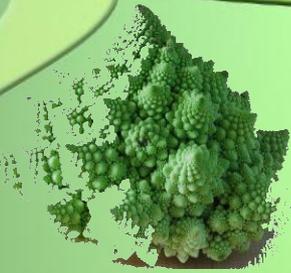
Этот овощ по внешнему виду очень напоминает огурец, хотя цвет он имеет ярко-красный. Но на вкус он просто «никакой».

На самом деле, этот плод относится к семейству тыквенных растений и носит название «красный огурец».

Это чудо было привезено в Европу из Юго-Восточной Азии, и считается больше декоративным растением, чем съедобным.



# Romanescu



Романеску, или романская брокколи, цветная коралловая капуста. Ее экзотические формы похожи на фракталы. Капустные почки нарастают по логарифмической спирали.

Первые упоминания о капусте романеску пришли из Италии XVI века.

Этот удивительный овощ обладает самым наитончайшим вкусом и буквально напичкан антиоксидантами.



# Козья борода



Козья борода (он же сальсифи, он же козлобородник, он же овсяной корень, он же зимняя спаржа) – травянистое растение, которое разводят в Средиземноморье ради съедобных толстых белых корней с нежным приятным едва уловимым устричным вкусом.

Очень популярен в Европе и на юге США. За островатый вкус, напоминающий устрицы, иногда его называют «устричное растение».

Обычно используют в качестве добавки к различным блюдам, начиная с супов и заканчивая тушёным мясом.





# Таро

Таро растет круглый год и представляет собой съедобные, растущие в земле клубнелуковицы

Каждое растение обладает более чем одним вторичным побегом.

Мякоть овоща может быть кремово-белой или пурпурно-белой, в зависимости от сорта.

Таро можно есть в вареном виде или приготовить сладости. Съедобными являются не только вторичные побеги и клубнелуковицы, но и молодые листья и веточки.

Таро широко выращивают в тайских провинциях.



# Корень Лотоса



Корневище водяной лилии.  
Свежие корни лотоса крупные, покрытые красно-коричневой кожурой, которую нужно снимать перед использованием.

По текстуре и цвету похож на картофель, но пустоты, проходящие вдоль корня, создают на срезе красивый узор — цветок; поэтому корни лотоса являются популярным украшением блюд.





# Пак-чой

Капуста пак-чой родом из Юго-Восточной Азии, в настоящее время ее выращивают в Голландии.

Ее можно сравнить с пекинской капустой, но пак-чой сочнее и острее по вкусу.

Эту капусту используют целиком, она хороша в салатах, но в основном ее применяют в вареном и тушеном виде. Очень вкусна капуста пак-чой в качестве приправы к жаркому.



# Артишок

Это растение родом из Турции и Персии.

Бутоны артишоков бывают размером с кулак и даже крупнее, листочки располагаются как черепица на крыше. У ранних

сортов эти листочки фиолетового цвета, у других — зеленого.

В пищу используют сочные основания листочков-чешуек, образующих бутоны, а также мясистое цветоложе. Артишоки имеют изысканный, подобный орехам, вкус.



# Мангольд



Мангольд - это листовая свекла, которая похожа своими длинными стеблями и листьями на шпинат.

Существуют многочисленные сорта, различающиеся по цвету стеблей, листья могут быть курчаватыми или ровными.

В отличие от свеклы съедобны листья и стебли, а не корневище.

Распространён в средних и южных широтах Европы.



# Бамия

Бамия — один из самых старых овощей на Земле, растет во всех странах, прилегающих к Средиземному морю, и на всех континентах.



Стручки бамии растут на кустиках и выглядят, как стручки зеленого перца длиной с палец. Их собирают недозрелыми.

Стручки бамии почти безвкусны, поэтому они хорошо сочетаются с другими овощами. Особенно вкусные блюда получаются при добавлении бамии к сладкому перцу или томатам, а также к мясу и рыбе.





# Фенхель

Фенхель происходит из Средиземноморья. Он больше известен как зелень, а как овощ используется лишь в последнее время.

Его особый крепкий вкус, похожий на вкус аниса, обусловлен наличием в нем эфирных масел.

Используют фенхель в сыром виде, в салате, вареный, тушеный или печеный в качестве гарнира к мясу или рыбе.



# Батат

Родина батата (сладкого картофеля) — Центральная и Южная Америка. В настоящее время его выращивают почти во всех тропических и субтропических районах Земли.



Батат имеет высокую питательную ценность и богат витаминами и минеральными веществами.

Вкус батата мучнисто-сладковатый, и поэтому он хорошо сочетается с кислыми продуктами и острыми приправами. Жареный и печеный батат хорошо использовать в качестве гарнира к мясу.

# Папайя

Родиной папайи является юг Мексики, Центральная Америка и север Южной Америки, но выращивается она сейчас во всех тропических странах.



Основное применение папайи — использование в пищу. Обычно её едят в сыром виде, без кожицы и семян. Неспелые плоды тушатся, а также используются при приготовлении карри и в салатах. Также плоды запекают на огне, от чего от папайи начинает исходить запах хлеба, отсюда одно из названий — хлебное дерево.



# Топинамбур

Родиной этого растения, которое еще называют земляной грушей, считается Северная Америка.



Топинамбур – отличный источник витаминов и микроэлементов. В нем много витамина С, высокое содержание калия, железа и диетической клетчатки.

Топинамбур – это не только вкусный продукт, который можно использовать, как в сыром, так и в обработанном виде, это универсальное лекарство от некоторых заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Он также успешно выводит из организма радионуклиды, токсины и соли тяжелых металлов.



# Момордика

Род растений семейства Тыквенные, включающий в себя 45 видов однолетних или многолетних лиан, произрастающих в тропических или субтропических областях Азии, Африки и Австралии.

Поскольку эта экзотическая лиана очень декоративна и в цветущем, и в плодоносящем периоде, многие садоводы успешно выращивают ее на своем участке в качестве украшения беседок, террас и декоративных решеток.



Презентация подготовлена Брагиной Т.А.