

В августе народ празднует три Спаса: Медовый, он падает на 14 августа, Яблочный — на 19-е и Ореховый, который придет 29-го числа. С первыми двумя все ясно: в магазинах и на рынках нынче изобилие и меда, и яблок, в том числе произведенных и выращенных в наших краях. С орехами все сложнее. Дикie орехи в наших лесах вызревают плохо, а на садовых участках лишь некоторые отважные садоводы рискуют взращивать фундук — слишком много мороки. Поэтому в отличие от южных регионов нам приходится довольствоваться исключительно привозными орехами, которые к тому же в последнее время существенно выросли в цене, так как не только курс рубля снизился, но и компаниям-импортерам пришлось менять близких поставщиков из Европы, таких как Греция, на далеких, к примеру Бразилию. Между тем у нас появляется все больше приверженцев здорового питания — а какой же правильный рацион без орехов? Ведь всем известно, что в них полным-полно полезных веществ.



**Внимательно рассмотрите упаковку!  
Срок годности, состав, добавки —  
все проверяйте, прежде чем купить.**

# Ядра — чистый изумруд?

**ДО 29 АВГУСТА ОРЕХИ ЛУЧШЕ НЕ ПОКУПАТЬ. А ПОСЛЕ МОЖНО ЗАПАСТИСЬ ИМИ НА ЦЕЛЫЙ ГОД**

## ПОКУПАТЬ ЛУЧШЕ В СКОРЛУПЕ

Обойдя несколько специализированных лавок по продаже сухофруктов и орехов, побеседовав с продавцами на рынках и покопавшись в Интернете, мы составили рекомендации, которых необходимо придерживаться, чтобы выбрать качественные и свежие орехи. Кстати, покупать орехи лучше именно в специализированных магазинчиках, так как туда их завозят регулярно и малыми партиями, в отличие от больших магазинов, которые затоваривают свои склады сразу на несколько месяцев вперед. (А несвежий орех — это выброшенные деньги, на вкус он несъедобен и даже отвратителен.)

Ореховый Спас празднуется не случайно 29 августа. К этому времени в южных районах созревает лесной орех — фундук, грецкие орехи в зависимости от сорта поспевают в сентябре — октябре, миндаль — в июле — августе, фисташки — с сентября по ноябрь. Поэтому **правило номер один: лучше всего запастись орехами осенью — в сентяб-**

**ре, октябре, ноябре.** При правильном хранении они не потеряют своих питательных качеств в течение года.

**Правило номер два: покупать орехи в скорлупе.**

Торговец орехами на самом посещаемом рынке показал, как надо проверять качество орехов в скорлупе. Поднесите к уху и трясете. Если слышится стук и дребезжание, значит, они уже долго лежат и успели высохнуть. При этом необходимо осмотреть скорлупу: на ней не должно быть никаких повреждений, дырочек и трещинок.

Исключение составляют фисташки. Выбирая их, обратите внимание, раскрыта у них скорлупка или нет. Расколотые естественным образом оболочка фисташек считаются признаком созревших, самых вкусных плодов. Попробуйте соединить створки фисташек. Если не удалось — покупайте их смело, это качественные орехи.

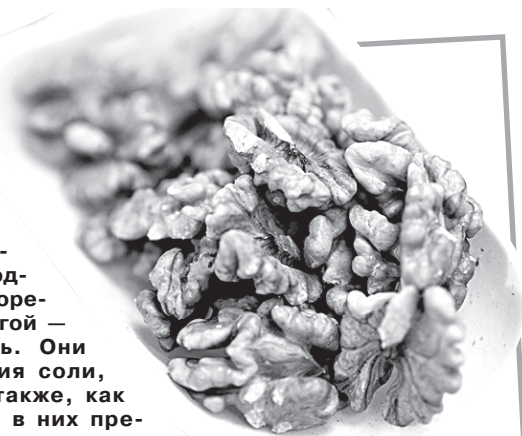
## БОЙТЕСЬ АФЛАТОКСИНОВ

Покупая очищенные орехи, надо быть особенно бдительными. Лучше делать это в больших супермаркетах, где вы сами можете насыпать орехи в пакет, а заодно и внимательно осмотреть то, что покупаете. Цвет орехов должен быть ровным. В то же время старые прогорклые плоды любых орехов отличаются ярко выраженным желтым оттенком. Даже если вы заметили лишь желтые пятнышки или

## СОВЕТ ОТ ДИЕТОЛОГА: НЕ БОЛЬШЕ ГОРСТКИ В ДЕНЬ

Светлана КУЗНЕЦОВА, диетолог клиники по снижению веса, предупреждает, что популярные жареные соленые орешки безусловно относятся к разряду вредной пищи. С одной стороны, тепловая обработка и засолка орехов увеличивают их сроки хранения, но с другой — резко снижается их питательная ценность. Они вредны еще из-за повышенного содержания соли, что провоцирует гипертонию. Неизвестно также, как они жарились, вполне возможно, что жиры в них превратились в опасные трансжиры.

Так что лучше отдавать предпочтение сырым орехам. Но и их надо употреблять не больше горстки в день. Как известно, орехи очень калорийны, поэтому тем, кто следит за своей фигурой стоит есть орехи не в дополнение к какой-то другой еде, а вместо нее. Скажем, вместо масла, или сметаны, или творога. Такое ограничение не распространяется на арахис. При том что он — также очень калорийный продукт, как и другие виды орехов, однако его часто включают в диетическое питание. Дело в том, что арахис помогает расщеплять жиры — вот почему придумана арахисовая диета. Суть ее в том, что арахис и масло, полученное на его основе, надолго утоляют голод и могут заменить один полноценный прием пищи в день.



крапинки на орехах — значит, плоды уже испорчены. Тем более опасно покупать орехи, если на них темные пятна и следы плесени. Плесневые грибки в ядрах вырабатывают смертельно опасные вещества афлатоксины. Они могут стать причиной тяжелых отравлений и даже онкологических заболеваний. Их невозможно определить нелaborаторными методами: они совершенно безвкусны и не имеют запаха. Афлатоксины не разрушаются даже в процессе кулинарной обработки.

Отдавайте предпочтение цельным плодам, а не дробленным и расколотым на половинки. Измельченные орехи быстрее становятся прогорклыми.

При покупке орехов в вакуумных упаковках определить качество по внешним признакам практически невозможно. Поэтому приходится доверять тому, что написано на этикетке. Рассмотрите упаковку: нет ли проколов и дырок, изучите срок годности и состав продукта. Чем короче срок годности и меньше количество консервантов и стабили-

заторов в составе продукта, тем вкуснее и качественнее орехи.

## КАК ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЬ?

Орехи в скорлупе храните в темном, сухом, прохладном месте. Очищенные орехи важно защитить от плесени, которая возникает при повышенной влажности. Поэтому купленные орехи сначала надо подержать несколько дней на открытом воздухе, а затем убрать их в темное место, лучше в деревянный ящик. При комнатной температуре и хорошей циркуляции воздуха плоды пролежат несколько месяцев.

Другой вариант хранения — в холодильнике в плотно закрытом пакете или банке. На длительное хранение лучше поместить орехи в морозилку, распределив их по пакетам небольшими порциями, чтобы можно было постепенно вынимать одну за другой и есть. В таком виде они не теряют полезные свойства и сохраняются около года.

Подготовила Светлана ЯКОВЛЕВА  
Фото Натальи ЧАЙКИ

**Лучше всего для раскалывания орехов приобрести специальные щипцы. Они подходят как для крупных орехов типа грецких, так и для мелких. Если, расколов орех, вы увидели облачко пыли, немедленно выбросьте — это испорченный продукт.**

