



# География фруктов



# Киви



На рубеже 20-го столетия директор одного новозеландского колледжа привез несколько семян из Китая. Через несколько десятилетий Новая Зеландия начала экспортировать китайский крыжовник в США. Но вскоре стало очевидно, что ничто, связанное с коммунистическим Китаем, не было прибыльным во время холодной войны.

**Киви** был назван в честь одноименной птицы из-за их нечеткого коричневого сходства. Любопытно сформированные птицы являются эндемичными для Новой Зеландии, и вы ожидаете, что такими же окажутся и плоды. В конце концов, в 2015 году они принесли более миллиарда долларов для этой страны.

Несмотря на все эти заслуги, киви родился в Китае под названием, которое переводится как «обезьяний персик» то ли из-за своей пушистой кожицы, то ли его популярности у местных обезьян. Позже англичане назвали его китайским крыжовником по причинам, совершенно неизвестным человечеству.

# Поклонение ананасу



На протяжении веков все, кто участвовал в колониальной торговле **ананасом**, невероятно его обожали. Самые ранние записи включают карибских индейцев, экспертов-штурманов, которые торговали и совершали налеты на острова, чтобы собрать всевозможные щедрости. Сладость ананаса возвышала его как главный продукт для проведения праздников и культурных обрядов.

Когда он попал в Европу, ананас рассматривался как кулинарный шедевр природы. Америки соревновались друг с другом в творческом оформлении пищи на своих столешницах, причем остролистый ананас был королем украшений и неопровержимым доказательством богатства. Из-за своей крайней редкости, производители фактически арендовали фрукт как национальную гордость. И уже позже ананасы были возвращены для продажи в качестве продовольствия.



# Яблоки



**Яблоки** - считается, что они произошли из Центральной Азии, где их дикие сорта росли еще несколько тысяч лет назад. Ранние дикие сорта яблок были маленькими, однако при дальнейшем культивировании люди довольно быстро вывели полезные и вкусные сорта. Яблоки были самыми первыми фруктами, которые люди стали употреблять в пищу. Неудивительно, что за свою долголетнюю историю было выведено множество сортов яблок.

Из Центральной Азии по Шелковому пути семена яблок достигли берегов Черного моря, распространились по Персии, Греции и достигли Древнего Рима. Еще интенсивнее стали выводиться новые сорта яблок .

*В яблоках содержится множество элементов, которые необходимы для здоровья: витамин С, который хорошо известен как антиоксидант, предохраняющий организм от свободных радикалов, железо и другие важные элементы .*

# СЛИВА



Родом слива из Азии, а сейчас она возделывается повсеместно, поскольку она отличается скороплодностью, высокой продуктивностью и хорошей приспособляемостью к почвам и климатическим условиям. Плоды этого растения плотные и имеют различную окраску.

*В сливах содержится от 9 до 17 % сахаров (фруктоза, глюкоза и сахароза), витамин А, В1, В2, С, Р. Сливы очень богаты калием и фосфором, в них так же содержится кальций, магний, железо, в меньших количествах в них содержится бор, марганец, медь, цинк, никель, хром. В сливах присутствуют пектиновые, дубильные, азотистые вещества, органические кислоты: яблочная, лимонная, щавелевая и следы салициловой.*

# Арбуз - большая ягода ...



**Арбуз** - это стелющаяся лиана, относящаяся к однолетним травянистым растениям семейства Тыквенных. Свою родословную **арбуз** ведет от диких растений тропической Африки. Центром происхождения ботаники считают пустыню Намиб и полупустыню Калахари, где до сих пор в долинах можно встретить заросли дикого арбуза.

До того, как примерно четыре тысячи лет назад за его облагораживание взялись люди. Это было нечто горькое на вкус и размером с грейпфрут. Именно в таком состоянии эту зеленую ягоду - арбуз, если кто забыл, это не фрукт, а ягода, - нашли древние египтяне примерно в 2000 году до нашей эры и принялись над ней экспериментировать.

В Россию **арбуз** был завезен в 8-10 веках из Индии во времена оживленной торговли с Киевской Русью. Первоначально он прижился в Поволжье, а к 17 веку широко распространился и выращивался даже в центральных районах, как парниковая культура.

Благодаря сочности, а также особому химическому составу сока, **арбузы** входят в диету при заболеваниях почек, печени, желудка, для лечения подагры, для предупреждения образования камней в почках и некоторых заболеваний сердца, при подагре. Высокое содержание железа обеспечивает **арбузу** ранг полезного продукта для профилактики малокровия.



# Абрикос армянское яблоко ...



Родиной абрикоса принято считать Китай, где абрикосовые деревья выращиваются свыше 5 тыс. лет, а в странах Южной Европы чуть более 2 тыс. лет. Слово "абрикос" имеет свою историю. От португальского *albricoque*, отбросив арабский артикль *al*, получим латинское *ргассох*, что означает "скороспелый". Но римляне называли абрикос армянским яблоком. Такое имя сохранилось и в ботанике *Armeniaca vulgaris*.

Сухой абрикос с косточкой - это **урюк**,  
Без косточки - **кайса**.

Разделенный на половинки сушеный абрикос зовется **курагой**.

В настоящее время одни специалисты высказывают мнение, что западные страны узнали об абрикосах благодаря армянским купцам, другие же полагают Закавказье родиной абрикоса. Но будем все же смотреть правде в глаза и отдадим пальму первенства Китаю. Сушка абрикосов - древняя и разумная традиция. Европейские абрикосы называют жерделями. Жердели мельче и кислее южных абрикосов, однако, окраска у них ярче, аромат сильнее, косточка легко отделяется от мякоти, за что из них любят варить компоты и варенья, а в Китае и Японии мелкие абрикосы солят, используют в качестве закуски. Помимо кулинарии, косточки абрикосов, используются в медицине. Из них извлекают масло, именуемое персиковым, которое прекрасно смягчает кожу и часто используется как основа для мазей и кремов.

# Апельсин

## длинное путешествие к столу ...



Вероятно, этот цитрус один из самых популярных и любимых. По данным ученых **апельсин**, как и большинство **цитрусовых**, родом из Юго-Восточной Азии. Так, в одной из Китайских рукописей, датированной 1178 годом, описывается 27 лучших сортов апельсинов и **мандаринов**.

Известно, что **апельсин** сладкий, попал в Европу только в 15 веке. По одной из версий **цитрус** был привезен в 1429 после путешествия Васко Да Гамы в Индию. До 15-18 веков **апельсин** выращивали исключительно в оранжереях. Особенно большие оранжереи были в Лондоне, Париже и вблизи Петербурга. Однако в Южной Европе к 18 веку уже предпринимались попытки размножать **цитрусовые** и в открытом грунте. Распространению растения способствовали испанские и португальские колонизаторы, которые еще в 15-16 веке завезли **апельсин**, наряду с лимоном и другими видами, в Западную Африку, Центральную и Южную Америку. Несколько раньше арабские и индийские мореплаватели перевезли эти культуры на восточное побережье Африки. Так **апельсин** постепенно становился одной из основных плодовых культур тропических и субтропических районов земного шара. По одной из **классификаций апельсины делят** на обыкновенные, пупочные и кровавые.



# Гранат король всех плодов ...



История граната не могла обойти стороной легенды и народные поверья. Так, например, во время персидской свадьбы корзина со спелыми плодами граната ставилась в центр стола и символизировала радостное будущее. В Турции же и сейчас невеста, после бракосочетания, бросает гранат на землю и количество выпавших из него зерен обозначает количество детей у молодоженов. На Крите первое, что получает невеста при входе в новый дом, это плод граната из рук жениха.

Гранат – король фруктов! По преданию именно глядя на фрукт гранат (венiec красного цвета на макушке), первый королевский модельер придумал форму головного убора для королей.

**Гранат** в нашем понимании южный плод с кисло сладкими зёрнышками. Существует другое название плода этого растения - **карфагенское яблоко**. С древних времен **гранат** считают на Востоке "королем" всех плодов. Даже внешне он выделяется среди фруктов огненно-красным венцом на вершине. Именно оригинальные чашелистики подсказали форму царской короны. В древности к растению относились с большим почтением. Подтверждением тому служит изображение богини плодородия на острове Родос, у которой большое число сосцов по внешнему виду напоминающих сочные семена граната. Если заглянуть в историю поглубже, то выяснится, что Карфаген в 825 году до нашей эры основали финикийцы, жившие на азиатском побережье Средиземного моря. Именно оттуда они привезли с собой саженцы **гранатового дерева**. Когда же римляне одолели карфагенян, от знаменитого африканского государства остался только гранат, который победители называли пуническим **яблоком**. Однако исследователи доказали, что **гранат** был введен в культуру не только в Средиземноморье, а также во многих других местах, где гранатовые деревья росли в диком состоянии.

# Банан желтый полумесяц тропиков



**Банан** по праву причислен к древнейшим культурным растениям. Родом фрукт из Южной Индии: одно из первых упоминаний о нем встречается в древних буддистских текстах, датируемых 6 веком до н.э. Первая же банановая плантация появилась в Китае еще во 2 веке до н.э. Существует предположение, что в древности человек предпочитал плодам богатые углеводами корневища.

Еще в 19 веке русский ученый, работавший в Эфиопии описывали, как местные жители возделывали **банан** для получения корневищ, которые использовались в пищу как клубни, из них также получали муку и пекли хлеб. Стебель растения, который, кстати, на самом деле вовсе не стебель, а плотно прилегающие друг к другу листья, использовали как овощ. Как только человек распробовал плоды, началось триумфальное шествие **банана** по континентам. Благодаря тому, что подсушенное корневище еще долго сохраняло способность к воспроизведению, мигрируя, племена переносили культуру из одной местности в другую.

На Латиноамериканский континент банановый отросток привез священник Томас де Берланка. Фрукт понравился местным жителям, благодаря чему Южная и Центральная Америка стала второй родиной **банана**. Плоды **бананов** созревают примерно через 3 месяца после цветения, причем в каждом соплотии 200-300 плодов. **Бананы богаты калием**, недостаток которого может привести к раздражительности. Фрукт считают идеальной едой для трудоголиков. Есть бананы со вкусом яблока. Они так и называются - **яблочные бананы**. Даже у зрелых плодов кожица тонкая, зеленая.

# Грейпфрут пробуждение к жизни ...



Ботаники до сих пор не могут точно сказать, какую страну следует называть родиной **грейпфрута**. Этот тропический фрукт встречается в странах Средиземноморья, растёт в Японии и Китае, в Южной Америке и на Кавказе. Первое упоминание о **грейпфруте** относится к XVIII веку. Тогда английские моряки впервые увидели огромные деревья, усыпанные крупными плодами. Именно благодаря обилию плодов, собранных в гроздья, напоминающие виноградные, **грейпфрут** и получил своё название (в переводе с английского «грейпфрут» — «виноградный фрукт»).

В России **грейпфрут** выращивается с 1911 г.

Грейпфрутов практически невозможно «переесть» — в килограмме **грейпфрута** содержится всего-навсего 90 калорий, и, в отличие от других цитрусов, грейпфрут практически никогда не вызывает аллергии.

Ну а если ваша цель — не только стройные бедра, но и хорошее настроение на весь день, съешьте с утра половинку грейпфрута, слегка присыпанную сахарной пудрой, — этот фрукт обладает уникальной способностью дарить бодрость и положительные эмоции.

Одним словом, **грейпфрут** красив, вкусен и необыкновенно полезен.

# Груша

## труд селекционеров ...



О **груше** человечество знало более 2 тыс. лет назад. В те далекие времена плоды груши не отличались особой мягкостью. Нежную, тающую во рту мякоть **груша** приобрела только к концу XVIII века, благодаря усилиям бельгийских и французских селекционеров. Например, бельгийский селекционер Ван Монс вывел 400 сортов, из которых 40 сохранились до наших дней: уже более двух веков удерживают первенство по популярности летний Вильямс, осенний Бере Бокс, зимний Кюре.

В целом же площадь грушевых садов занимает второе место после яблоневых. До Октябрьской революции в садах северных областей России были распространены лишь такие сорта, как Тонковетка, Бессемянка и Лимонка, однако к концу 20-го столетия появилось много новых сортов груш, которые прижились в северных садах. Как и во многих других фруктах, изрядно калия, что оказывает благотворное влияние на работу сердечно-сосудистой системы. Стоит отметить, что в дичках, которые и размером, и вкусом значительно уступают садовой **груше**, **витамина С** в 3-4 раза больше. Плоды груши **применяют в народной медицине**. Им свойственно закрепляющее, мочегонное, дезинфицирующее, жаропонижающее и противокашлевое действие. Благодаря наличию в них арбутина они полезны для лечения и профилактики заболевания почек и мочевых путей.



# Мандарин

## плод или богатый человек ...



Родина **мандарина** - Юго-Восточная Азия. Кстати, это растение называли так именно в Китае, потому что плоды его были доступны лишь богатым **мандаринам**, именно так звали состоятельных людей в те времена.

Большинство видов **мандарина** было доставлено в Европу только в 16-18 веках. Существует версия, что в Италию первое **мандариновое дерево** в 1840 году завез неаполитанец Мишель Тенор.

Как и **апельсины**, **мандарины** сразу пришлись по вкусу европейцам. Сначала их выращивали только в оранжереях, но затем на юге Франции и в Италии, а позднее и в других странах Европы с мягким климатом, **деревья мандарина** появились и в открытом грунте.

В России ошибочно все тонкокожие оранжево-красные **цитрусы** размером меньше **апельсина** называют мандаринами. А между тем, вид мандарина объединяет немалое число разновидностей.

# Персик

## царственный персидский плод ...



Происхождение **персика** до сих пор остается неизвестным. В течение долго времени его родиной считали Иран. Само название Persica указывало на Персию (Иран). Другие исследователи придерживаются мнения, что он родом из Китая. Многие путешественники находили в Китае дикий **персик** на границе с Тибетом, причем плоды были малосъедобные. Пришедший в Европу через Персию **персик** занял по урожайности и площади садов третье место после яблок и **груш**.

В старину на Востоке считали, что лучшая вода для заваривания **чая** - та, что стекла с лепестков цветка **персика**, когда на них тает запоздалый весенний снег. Возможно, во многом это поверье определено необыкновенной красотой цветущих персиковых деревьев. По сравнению с ранними сортами, поздние, как правило, ароматнее и слаще, а витаминов в них гораздо больше. В целом, витаминами **персик** не так уж богат: в плодах с желтой мякотью содержится достаточное количество провитамина А (каротина), **витамины** С, Р, В1, В2. По результатам биологических исследований, набор минеральных веществ таков, что **персик** способствует образованию в организме гемоглобина и поддержанию кислотно-щелочного равновесия. Содержащийся в плодах калий благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Но не только сочная мякоть имеет большую ценность, не менее ценной является и ядро персиковой косточки. В нем содержится до 50% жира и 25% белка. Ядра бывают и сладкими, и горькими. Сладкие используют как заменитель миндаля, а горькие - как ароматический компонент для ликеров, например «**Амаретто**», вин и настоек. Масло, полученное из ядер, после обработки паром теряет свою горечь и становится благородным пищевым продуктом.

# Хурма пища для Богов ...



Именно из Китая хурма пришла в разные уголки мира.

В Европе с хурмой познакомились совсем недавно, не более ста лет назад. Первая коллекция на Кавказе появилась в Батуми лишь в 1896 году, куда привезли 12 саженцев из Японии.

Первые поселенцы Северной Америки попробовали хурму и забыли. Она показалась им не вкусной и вяжущей. Но спустя некоторое время индейские племена все же научились есть хурму. Примерно эти же ощущения испытали на себе и европейцы, которые никак не хотели понимать, как можно есть такой странный вяжущий продукт. Но позже, выяснилось, что хурму не следует трогать до первых заморозков. Вопреки всем мнениям, именно к этому времени она полностью созревает и дает превосходный вкус.

Настоящий бум потребления хурмы в мире произошел благодаря Мэтью Перри, американскому адмиралу, который вернулся в США из Японии не с пустыми руками, он привез хурму. Благодаря обилию глюкозы и фруктозы, съев 2-3 плода можно вполне утолить голод, а когда хурму сушат (что является самым верным способом хранения), поверхность плода покрывается сахарным налетом.

# Земляника да здравствует случай ...



По недоразумению **садовую землянику** зовут повсеместно **клубникой**, хотя **клубника** - совсем другой вид. **Клубника** растет на лесных опушках и отличается душистым мускатным привкусом, очень привлекательным и многими ценимым.

Родина же дикой **земляники** - Восточная Азия, откуда со временем она расселилась по всей Европе и Америке. Появился этот вид **клубники** только в 18 веке благодаря, как это часто бывает, удачному стечению обстоятельств. Французский офицер Фрезье, возвращаясь на родину из чилийского города Консепсьона, вез с собой тамошнюю диковинку - дикую **землянику**, причем всего пять кустов. Сойдя на берег, он отдал 2 куста корабельному интенданту, один куст преподнес Парижскому Королевскому ботаническому саду, один оставил себе, а последний подарил своему начальнику, проживавшему в Бресте на полуострове Бретань.

У того уже росли кустики земляники, привезенной из Северной Америки. Новые кустики чилийской **земляники** были посажены рядом, причем женский - рядом с мужским (да здравствует случай!). В результате, когда ягоды гибридной **земляники** поспели, их вкус и аромат покорила жителей Бреста, а позднее и не только их. Что же, помимо чудесного аромата и нежнейшего вкуса, привлекает в **землянике**? Прежде всего, ягода богата аскорбиновой кислотой (50-80 мг/100г), **сахарами** (до 9.2%), **каротином** (0.03), Р-активными соединениями (250-750 мг/100г), в ней также содержится фолиевая кислота, стимулирующая выработку эритроцитов. Благодаря своему химическому составу, некоторые специалисты советуют есть землянику для профилактики малокровия. Кроме того, **землянику** используют как средство, помогающее при заболеваниях почек и нарушении



# Кизил витаминный рай ...



**Кизил** известен не одно столетие. Так, в "Одиссее" есть упоминание о том, что у главного героя было кизиловое копье. И в этом нет ничего удивительного, т.к. в те времена кизил ценился, прежде всего, за прочную, плотную древесину, из которой вырезали рукоятки для мечей, зубцы мельничных колес, шестерни часовых механизмов. В тюрских языках "**кизил**" означает "красный". Это уже благодаря окраске плодов. К слову сказать, встречаются растения не только с отчаянно-красными плодами, но и с желтыми. Это альбиносы. В красных плодах Р-активные вещества окрашены более энергичными красителями, что может свидетельствовать о достаточном количестве каротина.

Плоды **кизила** содержат большое количество **витамина С**. Так, по содержанию этого витамина ягоды кизила превосходят смородину, но немногим уступают своему шиповнику. Много также пектиновых веществ.

Биологически активные вещества, входящие в состав ягод, нормализуют артериальное давление, предупреждают склероз, кроме того ягоды применяют как общеукрепляющее, тонизирующее, противовоспалительное средство, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. В виде варенья или отваров кизил рекомендуют при гриппе и ангине, малокровии и других заболеваниях.

Целебными свойствами обладают и листья **кизила**: они обладают желчегонным, мочегонным и сахаропонижающим действием. Время сбора - после цветения. Высушенные в тени листочки заваривают и пьют как обычный чай. В народной медицине используются также лекарственные свойства коры и корней кизила.

# ПЛОДЫ



**СЕМЕЧКОВЕ**

Субтропические и тропические

**ЯБЛОКИ,  
ГРУШИ**



**Лимоны**

**Апельсины**

**Грейпфруты**

**Мандарины**



**КОСТОЧКОВЫЕ**



**СЛИВА  
ВИШНЯ  
АБРИКОСЫ  
ПЕРСИКИ**

**Хурма**

**Ананасы**

**Гранаты**

**Бананы**





# ягоды



## НАСТОЯЩИЕ

ВИНОГРАД  
СМОРОДИНА  
КРЫЖОВНИК  
БРУСНИКА  
ЧЕРНИКА  
КЛЮКВА

## ЛОЖНЫЕ

ЗЕМЛЯНИКА  
КЛУБНИКА

## СЛОЖНЫЕ

МАЛИНА  
ЕЖЕВИКА

