

# Хурма



В конце осени на рыночных прилавках и в магазинах появляется хурма.

О том, что такое хурма, как ее выбрать и хранить, какими полезными свойствами она обладает - читайте в нашем материале.

Хурма, по латыни *Diospyros*, что в переводе означает божественный огонь.

Удивительно, но, хурма – это не фрукт, а ягода. В зависимости от сорта (которых существует более двух тысяч) цвет хурмы может варьировать от ярко-красного до темно-коричневого, а форма от шарообразной до плоской или вытянутой. И весить она может по-разному: от 60 до 500 граммов.

Все сорта хурмы разделяются на два принципиально отличающихся вида: вяжущие и невяжущие.

Вяжущие сорта съедобны, только когда они полностью созрели, тогда их мякоть становится желеобразной консистенции, а вкус практически лишается терпкого вяжущего оттенка. Такие сорта предпочитают более холодный климат.

В более теплых краях произрастает хурма невяжущая, к которой относится распространенный у нас сорт «королек» или «шоколадный королек». Такую хурму можно есть даже не вполне созревшей. Однако есть один важный момент. Только в том случае, если произошло опыление, в результате которого образовались семена, «королек» созреет сладким, абсолютно без вяжущего эффекта, при этом, мякоть его будет коричневого цвета (именно поэтому его называют «шоколадным»). А вот в случае, если опыления не было, и, следовательно, не образовались семена, плод созреет без сомнения вяжущим.

В последние годы в Россию стали импортировать особый, невяжущий сорт хурмы «Persimon Bouquet», его выращивают только в провинции Валенсия.

Насыщенный, приторно - сладкий, и при этом терпкий вкус хурмы, находит как своих сторонников, так и непримиримых противников.

От вяжущих свойств хурмы можно избавиться, или снизить их до приемлемого уровня, если залить ее алкоголем, высушить, или заморозить, а потом разморозить.

Свежая хурма доступна только в сезон, он длится с сентября по декабрь, а пик урожая приходится на ноябрь. Долго храниться хурма не может, поэтому сейчас, если вы ее любите, самое время наслаждаться ее вкусом.

### **Как выбрать хурму**

Хотите ли вы съесть хурму сразу после покупки, или планируете хранить ее в замороженном виде, при выборе ориентируйтесь на следующие признаки:

- Ярко оранжевая окраска;
- Сухие коричневые или бурые листья и плодоножка. Зеленые листья- признак неполной зрелости;
- Консистенция упругая;
- Кожица гладкая, блестящая, без трещин, помятых бочков, пятен и темных полосок;
- Мякоть мясистая и сочная.

Мягкую хурму надо съесть как можно быстрее, больше двух дней она не хранится.

Жестким ягодам надо дать время дозреть. При комнатной температуре через два- три дня хурма станет более мягкой и сладкой. Хурма дозреет быстрее, если поместить ее в герметичный пакет вместе с помидорами или яблоками, эти плоды выделяют газ этилен, который ускоряет созревание.

### **Питательная ценность хурмы.**

В 100 г мякоти содержится 0,5 г. белка, 0,4 г. жира, 15,3 г. углеводов, 1,6 г. пищевых волокон, калорийность 67 ккал. В хурме содержится много пантотеновой кислоты (витамин В3) 7,6 мг в 100 граммах мякоти, а это 152,0% от рекомендуемой дневной нормы. Среди растительных источников йода хурма- чемпион, всего одна ягода среднего размера обеспечит суточную потребность в йоде.

### **Почему хурма вяжет рот?**

Дубильные вещества (танины), содержащиеся в хурме, связывают белки в ротовой полости, это и создает неприятное ощущение стягивания слизистой во рту.

Способность определять танины на вкус, испытывая неприятные вяжущие ощущения развилась у млекопитающих в ходе эволюции. Это не позволяет съесть слишком много хурмы, защищая от опасности формирования фитобезоаров.

**Фитобезоар**- это компактное и плотное скопление растительных волокон в желудке. Вес его может достигать 2,7 кг. В большинстве случаев его удаление требует хирургического вмешательства. Клетчатка хурмы полностью

не переваривается, а дубильные вещества, связываясь с белками пищи образуют соединения, которые осаждаются на поверхности непереваренных растительных волокон, склеивают их в плотный клубок, который задерживается в желудке.

Поэтому, не рекомендуется употреблять хурму детям, пожилым людям, после операций на брюшной полости.

Не следует сочетать хурму с высокобелковой пищей (молочные продукты, мясо, сыры) и не стоит ей слишком увлекаться, ограничьтесь двумя или тремя ягодами в день.