

# СІЛЬСЬКИЙ ГОСПОДАР



## Що є що у світі горіхів?

**Кравців Р.Й.**, д-р біол. наук, академік УААН, професор,

**Паска М.З.**, канд. вет. наук, доцент,

**Кринська Н.В.**, магістр,

ЛНУ ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького

*Спробуємо з'ясувати, «що є що» у світі горіхів. Чотири-п'ять видів горіхів кожен з нас назве дуже швидко, але виявляється, що знаємо про них не так багато, як думаємо. Ми чітко уявляємо собі, що таке горіх: тверда шкаралупа із їстівним вмістом. Можемо назвати горіхи грецькі, кедрові, фундук, мигдаль, арахіс, фістанки тощо. Не так давно почали з'являтися у продажі кеш'ю і фундук (ліщина) та рідше – кедрові. Всі інші зовсім і не горіхи – кісточка та насіння. Так що ж таке горіх? Ботаніки вважають горіхом плід з однією твердою і товстою оболонкою та не прирослим до неї ядром. Біля плода можуть бути листочки (плоска), проте немає ніякої м'якоті або інших оболонок.*

**Фундук, або ліщина.** Батьківщина фундука – Мала Азія і Кавказ, звідси він розповсюдився до Південної Європи, потім – на північ, а в XVII–XVIII ст. був завезений до Америки. Фундук – король усіх горіхів. Тільки ним захищались від блискавки, нечисті, мишей та змії. А збирати почали ще в неоліті: археологи дуже часто знаходять при розкопках його закам'янілі шкаралупки. Фундук – та ж ліщина, тільки окультурена. У фундука міститься більше жиру, в нього тонша шкаралупа і ніжніший смак. В ядрі високий вміст білка, вітаміну Е. Ядро використовують в їжу сирым, сушеним і підсмаженим, застосовують у приготуванні різних кондитерських виробів. Масло з горіхів має прекрасний смак та аромат.

**Кеш'ю.** Горіхи кеш'ю вперше були виявлені на Амазонці, а потім завезені у більшість тропічних країн. Кеш'ю, Кажу, анакардіум – теплолюбне дерево висотою 6–7 метрів, навіть поблизу екватора його доводиться вирощувати тільки на рівнині. Залежно від кліматичних умов кеш'ю цвіте від одного до трьох разів на рік. Після цвітіння плодоніжка розростається і виникає червоне або жовте «яблуко» (за формою і величиною подібне на грушу), на верхівці якого розташований сам горіх у твердій, темній оболонці. Раніше кеш'ю вважалося їжею багатих людей, оскільки відділити їх від шкаралупи було важко. А відділяти треба було ретельно: в оболонці навколо насіння знаходиться отруйна олія, яка при попаданні на шкіру викликає опіки, у народі його називають «міхурцевий горіх». Тому кеш'ю не продають у шкаралупі. У сирому вигляді насіння анакардіума зовсім без смаку, а при дії високих температур набуває характерного смаку. Горіх кеш'ю багатий на білки і вуглеводи, вітаміни А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> та мікроелементи. Використовують і «яблука» кеш'ю, з них виготовляють компоти, сік, вино, цукерки, соуси та маринади.

**Кедровий горіх та пінолі.** Кедрові горіхи – це насіння сибірської кедрової сосни. В Росії, крім сибірської сосни, їстівні також горіхи кедрового станика та корейської сосни. Кедрові сосни – могутні дерева, висота їх сягає 40 метрів і доживають вони до 500 років. Плодоносить нерегулярно, великі врожаї бувають з періодичністю 5–6 років. В Сибіру кедрові горіхи використовують як їжу, а також для отримання олії. В Західній Європі популярні плоди італійської сосни – пінії. Шишки пінії нерідко бувають довжиною до 20 см, а горішки пінолі майже у два рази більші за кедрові. Про цілющі властивості кедрових горішків знав ще Авіцена. В них у десять разів більше вітамінів, ніж у всіх інших, в два рази більше мінеральних речовин, є дуже важливі амінокислоти – причому більше, ніж у молоці та м'ясі. Повсякденна норма – по 20–40 горіхів. Дуже корисні дітям, оскільки сприяють росту, та людям похилого віку – продовжують життя.

**Арахіс.** Арахіс – земляний горіх. Це невеличка рослина, плодоносить під землею. Спочатку на його тонких ніжках розпускаються оранжево-жовті квіточки, подібні на суцвіття гороху. Після запліднення суцвіття починають швидко рости плодоніжки, через деякий період вони нахиляються до землі і проштовхують зав'язки в щілини та ямки. Плоди можуть розвиватись тільки в темноті, тому вони занурюються на глибину від 5 до 15 см. Для ботаніка плід арахісу – це біб, як у гороху. В ньому одна-три насіннини, які ми називаємо «горіхами». Купуючи арахіс, обов'язково зверніть увагу на його свіжість: при неправильному зберіганні горіхи легко пліснявіють. Споживати такі зіпсовані горіхи вкрай небезпечно для здоров'я.

Батьківщина арахісу – Бразилія, проте його розводять майже у всіх країнах з теплим кліматом. Арахіс створює відчуття ситості при високому вмісті харчових волокон. У порівнянні з іншими горіхами, дешевий. Арахіс зменшує рівень холестерину, ризик серцево-судинних захворювань, покращує пам'ять, увагу та слух. Він також багатий на фолієву кислоту, яка сприяє оновленню клітин.

**Фістанки.** Фістанки – близькі родичі кеш'ю, але плід ботаніки називають кістянкою. При дозріванні м'якоть висихає і кісточка розтріскується на дві половинки – з'являється бруднувато-зелений колір, котрий називають фістанковим. Чим зеленіший колір, тим стигліші горіхи. Родом фістанки з Середземномор'я. Їх з радістю споживали ще древні греки, називали «магічним горіхом». Сьогодні половину світового врожаю експортують Туреччина. Хаші дикорослих фістанкових дерев збереглися в Таджикистані, Узбекистані, Туркменії та Киргизії. Фістанкові дерева доживають до 400 років, вони морозостійкі, але плоди дозрівають тільки у теплу пору. В цього дерева слава дуже стійкої рослини: його коріння сягають 15-метрової глибини. Збирають фістанки тільки вночі, тому що під сонцем листки виділяють ефірні олії. Фістанки вважаються найкращою закускою, але не до пива, а до шампанського та десертних вин. Для цього їх обсмажують та подають у лимонному соці. У фістанках зберігається багато

вітамінів та мінеральних речовин при дуже високій калорійності. Вони є корисні при виснаженні та після великих навантажень, людям з хворобами серця, печінки.

**Мигдаль.** Мигдалеве дерево відноситься до родини розоцвітих, як майже всі фруктові дерева, а найближчий родич мигдалю – персик. Тому мигдалевий «горішок» – теж кісточка, яку оточує маленький коричневий і сухий до моменту дозрівання плід, подібний на сливу. Родом мигдаль із Західної та Середньої Азії. Але на сьогоднішній день майже весь його врожай збирають в Італії, Іспанії та у США (Каліфорнія). Ростають мигдалеві дерева на кам'янистих схилах і чим більше сонця, тим більші горішки. Мигдаль вважається елітним горіхом, оскільки, за легендою, його особливо полюбляли при королівських дворах. Вишукана форма мигдалю дала назву не тільки розрізу очей, але й вигляду Феона, що оточує святих на малюнках з біблійними сюжетами, – амедале (від латинської назви «горіх») «Королівський горішок» буває гірким та солодким. У кондитерській промисловості використовують солодкий, а гіркий додають для смаку. На 100 г солодкого беруть 1-2 зернятка гіркої мигдалі. Мигдаль корисний для мозку й очей, допомагає при астмі та виразках кишечнику.

**Грецький горіх.** Згідно з легендою, донька грецького царя Карія була коханою бога Діоніса, проте сталася біда – дівчина померла. Тоді Діоніс перетворив її на горіхове дерево, Артеміда ж принесла сумну звістку Карію і наказала побудувати храм на свою честь. Колони храму збудували з дерев у вигляді молодих дівчат та назвали каріатидами-німфами грецького горіха. У нас горіхи називають грецькими тому, що тисячу років тому їх привозили грецькі купці. Ще у світі їх називають англійськими, оскільки в Англію горіхи завезли англійські купці, персидськими, тому що проростали в Стародавній Персії. Коли люди дізнались про ці смачні горішки не відомо, напевно, близько 8000 р. тому. Давньогрецький історик Геродот стверджував, що жреці Стародавнього Вавилону забороняли простим людям споживати грецькі горіхи. Грецький горіх – теж не плід, а кісточка. Із зелених та гірких плодів дерева виготовляють вітамінів концентрати. Люди навчилися використовувати всі частини дерева: листя, кору і навіктюплідники – їх використовують для фарбування тканин і волосся, шкаралупу – у виробництві тинюлеуму. Зі стовбура дерева виготовляють дорогі меблі, а колись навіть робили пропелтери для літаків. Грецькі горіхи дуже корисні людям похилого віку, матерям, котрі годують дітей, при проблемах з кишечником та печінкою вони понижують рівень холестерину, містять вітаміни А, В<sub>1</sub>, С, Е. Вітамінами багаті не тільки плоди, але й листочки грецького горіха. У них багато вітаміну С і велика кількість каротину. Листя, як добрий засіб для загоювання ран, цінували військові лікарі у XVII столітті.

**Каштан.** Ще один абсолютно «не горіх», плід каштана, ботаніки називають жолудем, у нього тонка шкаралупа, не зростає з ядром. Справжній каштан зовсім не та рослина, яку можна побачити в наших краях, у нас зустрічається кітський каштан. У справжнього, або посівного, каштана листя довге, з великими зубцями з країв, а суцвіття – дуже непомітні колоски жовтувато-зеленого цвіту. Батьківщина каштана – причорноморська частина Малої Азії, Закавказзя та Північний Кавказ. У сприятливих умовах дерево може сягати 40 метрів. Зовні плоди трішки подібні на кітський каштан, проте у справжнього каштана плідська покрита дуже тонкими довгими шпильками і жолудь майже неможливо взяти у руки. Справжні каштани в сирому вигляді їдять шойно зрваними з дерева. Також їх смажать, печуть в піску та духовці, а підсохлі варять або перемелюють на борошно. Каштани дуже ситні, містять багато вуглеводів й вітамінів.

**Кокосовий горіх.** Вперше побачивши ці волохаті горіхи, що нагадували мавпячу мордочку, моряки з ескадрильї Васко да Гама, назвали їх «коко» (по-португальськи «мавпа»). Ця рослина, батьківщина якої Нова Івінея, годує і дає сік для половини світу. Кокоси – одні із найбільших насінин на землі. Недозрілий, у віці не більше 5 місяців, кокосовий горіх містить до півлітра прозорої, прохолодної рідини, кисло-солодкої на смак, багатий вітамінами і цукрами. У міру дозрівання плоду в цій рідині з'являються краплі жиру і вона перетворюється на емульсію білого кольору – кокосове молоко. Пізніше молоко густішає і стає білою м'якоттю. На нашій прилавки більше потрапляє дозрілий горіх, які не містять всередині рідини. Дуже товста, пориста оболонка кокоса – пристосування до життя на морських берегах. Нахилившись до моря, пальми гублять горіх прямо у воду. Товста водонепроникна оболонка втримує їх на поверхні, а морські хвилі розносять по всьому узбережжю. Кокосова пальма – «дерево життя» для багатьох островів Тихого океану, де місцеве населення харчується й горіхами та вирощує їх для реалізації. Молоко та сік з кокосових горіхів – там звичайні напої. Свіжу м'якоть використовують для приготування багатьох страв та ласощів. Із сушеної копри отримують кокосову олію. До 60-х років кокосова олія була дуже розповсюдженим продуктом, проте зараз на зміну кокосовій олії прийшла соєва. Кокосові горіхи багаті на вітаміни та мінеральні речовини.

**Бразильський горіх.** Ця рослина родом з Бразилії, проте у цій країні бразильський горіх навіть не культивується. Плоди збирають з красивих дикорослих дерев, котрі сягають 50 метрів. А плід бертолеци високої (науковий термін) – це коробочка вагою 1,5 кг, в котрій міститься від 12 до 24 тригранних коричневих насінин з дуже прозорою шкаралупою – це і є бразильські горіхи. За смаком бразильські горіхи нагадують кедрові, подають їх до столу як легку закуску, іноді посипають цукром або сіллю. Олія цього горіха вважається найкращою для змащування годинникових механізмів. Бразильський горіх сприяє зниженню рівня холестерину і нормалізує цукор у крові, сприяє росту дітей та подоланню стресу. Достатньо з'їсти один бразильський горіх, щоб відчутти себе бадьорим. Це не весь перелік, є ще зовсім екзотичні горіхи як, наприклад, австралійський горіх макадамія, плантація якого є на Гаваїях, або всім відомий, але ніким не спробований горіх – кола.

Харчова цінність (100г) різних видів горіхів

Вид горіха	Жири	Білки	Вуглеводи	Вітаміни	Мінеральні речовини	Енергетична цінність
	г	г	г	мг	Г	Ккал/100г
Кедровий	60,0	23,7	12,5	243,82	6,2	674
Фісташковий	51,6	20,8	16,4	2,5	2,6	642
Мигдалевий	54,2	18,6	18,9	6,2	3,0	640
Фундук	62,4	12,6	13,7	3,2	2,5	679
Грецький	64,0	14,8	13,7	2,8	1,9	698
Кеш'ю	42,2	17,5	30,5	4,15	2,9	572
Кокосовий	62,4	12,6	13,7	3,2	2,5	679
Бразильський	66,9	14,3	7,8	1,6	3,3	703

**Горіхова суміш (у світі цікавого).** Горіхи таґва, плоди однієї з пальм, яка росте в Латинській Америці, використовують як відмінний заміник слонової кістки. З них вирізають фортепіанні клавіші, ювелірні вироби, флакончики для парфумів, вази... Оскільки залишена на сонці таґва з роками темніє, для шахових фігурок використовують різновікові горіхи: для білих – 6-8-річної витримки, а для чорних – 20-річної. Тільки на Сейшельських островах росте унікальний коко де мер, морський кокос. Його плоди нагадують два пророслі кокосові горіхи і можуть важити понад 20 кг.

Американці підраховали: щоб зробити 350 г арахісової олії, необхідно рівно 548 горішків. Кожного дня що олію споживають 40 млн. жителів США.

У святкові дні населення Індії споживає з радістю фіні – самогон із кокосу і горіхів кеш'ю, м'який та міцний напій

Кокосова рідина молодих горіхів може використовуватись як замітник плазми крові. Це виявили лікарі Фіджі ще у роки Другої світової війни.

В Англії вважають, що, загадавши бажання, потрібно кинути лісовий горіх у вогонь, тоді воно здійсниться.

Відомі 17 сортів грецького горіха, і всі вони їстівні.

Китайці споживають 40% світового врожаю каштанів.

Вага дозрілого кокосу 4 кг, падає він зі швидкістю 80 км/год. Згідно зі статистикою, кокоси на Соломонових островах є не менш поширеною причиною травм, ніж дорожні пригоди.

Організм людини засвоює одноразово не більше 100 г горіхів.

Для виробництва цукерок у США кожного дня додають 170 т арахісу.

## Чи потрібна Україні друга державна мова?

**Зверюк Р.Я., асистент**

ЛНУ ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького

У Швейцарії мов аж чотири: німецька, французька, італійська та ретророманська. Багатомовність, різноманітність та децентралізація Швейцарії є запорукою її єдності. Чи може двомовність бути запорукою української єдності? Спробуймо з'ясувати це.

Ознаками будь-якої держави є передусім її мова, культура, територіальні межі. Ось уже шістнадцять років Україна є незалежною державою і володіє цими ознаками, проте і надалі певні антиукраїнські сили намагаються їх знищити. Деяким українським політикам та „ловажним“ чиновникам, особливим прихильникам двомовності, дуже подобається у своїх публічних виступах наводити як приклад чотиримовності у Швейцарії. Але їм слід би було детальніше ознайомитися з мовною ситуацією у цій країні, яка не є такою ідилічною, як здається на перший погляд, бо з багатомовністю пов'язано і багато проблем. Проте, не будемо зупинятися на проблемах чужої держави, а спробуймо навести аргументи щодо неприпустимості двомовності в Україні, проводячи водночас порівняння із Швейцарією.

Насамперед слід врахувати історичний фактор. На початку нашої ери територію сучасної Швейцарії населяли гел'вети, плем'я кельтського походження, яке прийшло в Альпи з середнього Рейну. У IV-V столітті цю територію захопили німецькі племена алеманнів і бургундів. У X столітті ці землі були захоплені швабськими герцогами, згодом регіон розпався на окремі феодальні володіння. Великі феодали хотіли оволодіти цими землями, об'єднати їх під своєю владою. Панівне становище завоювали Габсбурги. Годі швейцарські громади уклали між собою постійний оборонний союз і підписали договір – документальне засвідчення співпраці між лісовими округами. До речі, назва Швейцарії походить від назви