

## Пъпеш

### **Всички харесват този сочен, дървен... "зеленчук"?**

Един от най-уханните летни плодове, истински "двойник" на жаркото слънце, събрал в себе си палитра от витамини, минерали и уникален нежен вкус. От екзотичен ордьовър до лек летен десерт, пъпешът заема достойно място и е незаменим компаньон на всякакви сладко-солени кулинарни изкушения. Можете ли да си представите, че някога той е бил дребен, без сладък вкус и аромат, и поднасян най-вече като зеленчук?

За щастие неговото култивиране през вековете е било успешно, за да може днес пъпешът да присъства на нашата маса и да бъде предпочитан освежаващ десерт за летните горещини. Е, няма съмнение - за това трябва да благодарим на древните египтяни, които първи успяли да култивират вкусния плод.

**Пъпешът** (*Cucumis melo*) представлява едногодишно пълзящо растение от семейство Тиквови.

Значително топлолюбиво и светлолюбиво растение, той достига от 0.5 до 7 кг, с овална, елипсоидна, топчеста или цилиндрична форма на плодовете, и с гладка или грапава кожа.

Цветовата гама варира от зеленикаво до жълтозелено, но не е изключена и появата на кремаво или златисто оцветяване на плодовете.

Смята се, че Азия е родината на пъпешите, а древните гърци и римляни са допринесли най-много за тяхното пренасяне и култивиране.

Днес са познати повече от 500 сорта пъпеш, като едни от най-често срещаните и консумирани са Медна роса, Еландо, Царевец, Персийски и Видински коравци.

Най-много пъпеш се отглеждат в Узбекистан, САЩ, Испания и Франция, докато в България този процес е съсредоточен в областите Пловдив, Пазарджик, Видин и Първомай.

### **Някои по-интересни български сортове:**

- **Видински коравци** - плод с форма на елипса, с дълбоко очертани дялове и средно тегло 5-6 кг. Кората на този пъпеш е сравнително тънка, с мрежовидни напуквания, а месестата част е плътна и твърда. Този пъпеш, за разлика от другите, е със слаб аромат и ниска захарност. Видински коравци е ранен сорт пъпеш, с високи и устойчиви добиви.
- **Медна роса** - пъпеш със сферична форма и средно тегло 2-3 кг. Повърхността на плода е гладка, с белезникаво зелено до жълто оцветяване и сочна, хрупкава и ароматна месеста част. Сортът е сравнително издръжлив, с добра съхраняемост и висока захарност.

## **Хранителен състав**

	Пъпеш (замразен)	Пъпеж (воден, зелен, суров)	Пъпеш (меден / медна роса, суров)	Пъпеш (касада / жълт, суров)
Калории	33	34	28	36
Калории от мазнини	2	2	1	1
Общо мазнини	0.25 г	0.19 г	0.1 г	0.14 г
Холестерол	0 мг	0 мг	0 мг	0 мг
Общо въглехидрати	7.94 г	8.16 г	6.58 г	9.09 г
Фибри	0.7 г	0.9 г	0.9 г	0.8 г
Захари	0 г	7.86 г	5.69 г	8.12 г
Белтъчини	0.84г	0.84 г	1.11 г	0.54 г
Вода	90 мл	90 мл	92 мл	90 мл
Гликемичен индекс	65	65	62	65
Гликемичен лоудинг	5	5	4	5

Оказва се, че пъпешът е не само вкусен и ароматен десерт, но и плод с изключително ценни качества.

Добре узрелият пъпеш съдържа умерено количество въглехидрати (глюкоза, фруктоза и захароза).

Нежната месеста част е богата на витамини (А, С и К) и минерали (калий, магнезий, фосфор, натрий и калций), които оказват изключително благотворен ефект върху различни органи и системи в човешкия организъм.

Той повлиява положително функцията на сърдечно-съдовата, храносмилателната и имунната система, като тонизира организма и повишава съпротивителните сили.

Консумацията му е препоръчителна при патологични състояния като подагра, атеросклероза, ревматизъм, туберкулоза, констипация, остеохондроза и простудни заболявания.

### **Здравословни рискове, свързани с консумация на пъпеш**

Не се препоръчва консумация на пъпеш при наличие на язва на стомаха, диабет и дизентерия.

Избягвайте да го консумирате замразен, тъй като са възможни проблеми с храносмилането и освен това със сигурност ще бъдат загубени значителна част от хранително-вкусовите му качества.

## Как да изберем и да съхраним пъпеш?

В зависимост от сорта пъпеш се определя и неговият период на съхранение. Можете да съхранявате пъпеша на стайна температура докато узрее, и до 5 дни в хладилник в затворен съд или увит в домакинско фолио, тъй като силният му аромат може да промени вкусовите качества на другите продукти.

Когато избирате пъпеш, старайте се той да бъде леко податлив при натиск - сигурен знак, че плодът е узрял и годен за консумация. Добре е повърхността му да бъде без наранявания и следи от плесен.

## Пълнен пъпеш със скарриди

Необходими продукти: 1 пъпеш, 250 г едри скарриди, лук, репички, копър, пушено рибно филе, авокадо, 2 с. л. горчица, 6 с. л. майонеза, сол и черен пипер на вкус

Приготовление: Пъпешът се разрязва по дължина, отстраняват се семките и се изрязват топчета от неговата вътрешност. Поставят се в салатиера, като се смесват с скаридите, фино нарязания лук, репички, копър, рибното филе и по желание - авокадо.

Салатата се сервира с маринатата от пъпешовия сок (изтекъл, докато изрязвате вътрешността му), горчицата, майонезата, солта и черния пипер.

Пълнежът се разпределя внимателно в двете половинки на издълбания пъпеш, охлажда се добре и се поднася непосредствено преди консумация.

Автор: Ирена Стефанова

публикувано: 17 Авг 2011 <http://www.bb-team.org>

## Десертна салата от пъпеш, мед и стафиди

- 400 гр. парчета от пъпеш (без кора и семки)
- 50 гр. стафиди
- 2 с.л. пчелен мед

Пъпешът се вади от хладилника, парчетата се изрязват и измерват, след което се нарязват според вкуса и творческото желание за дизайн. Стафидите се посипват върху пъпеша, а след тях и меда. Медът се изсипва бавно, като се цели да покрие всяко парче пъпеш.

Ястието е богато на прости захари, 1/3 от които фруктоза, богато е и на витамини и органични киселини. Пригответият десерт е нетраен - трябва да се консумира до 15 мин. след нарязване.

Източник: <http://www.bb-team.org>