A microscopic view of plant cells, showing a network of cell walls and large, clear vacuoles. The image is in shades of blue and cyan, with a soft focus. A solid teal rectangle is overlaid on the left side, containing the title and author information.

# Экзотические ОВОЩИ

Презентацию подготовила:  
Бобиштян Любовь группа  
162-Т

## Бамия



*Бамия* – это однолетнее травянистое растение, относящееся к овощным культурам



## Появление бамя

В Европу бамя попала из Африки, где применялась в кулинарии и косметологии не одно столетие. Человек ценит ее за незрелые плоды, похожие на некрупные перчинки. Бамя богата фолиевой кислотой, железом, кальцием и витаминами. Кроме того, она содержит много клетчатки, а потому полезна для ЖКТ.

В России бамию обычно выращивают в южных регионах, поскольку она теплолюбива. Кроме того, ее растения достигают 2 м в высоту, поэтому в парнике просто не уместятся. Однако при желании можно поэкспериментировать с бамией и в средней полосе.

## Сорта бамии

Сортов бамии, пригодных для выращивания в наших широтах, не так уж много. Чаще всего опытные огородники рекомендуют *Дамские пальцы*, *Белый бархат*, *Белую цилиндрическую*, *Бомбей* и *Юнону*. Выбирая семена бамии для выращивания, обязательно ориентируйтесь на сроки созревания, ведь в средней полосе приживутся только ранние сорта.



*Дамские пальцы*



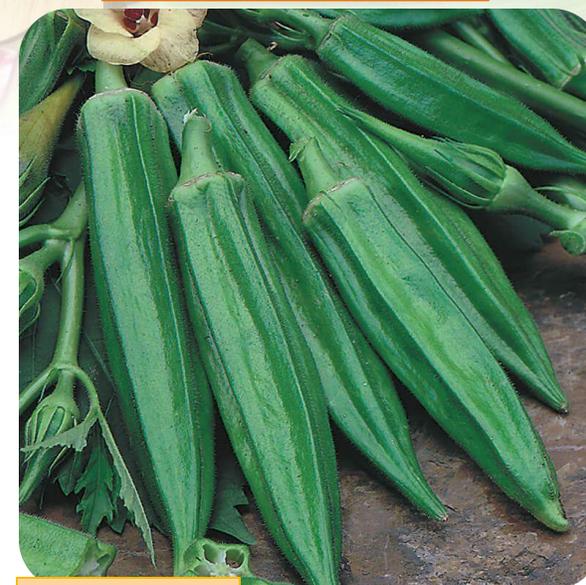
*Белый бархат*



*Бомбея*



*Белая цилиндрическая*



*Юнона.*

## Как готовить бамию

У бамии употребляют в пищу незрелые стручки, причем лишь те, возраст которых не больше 5 дней. Из зрелых зерен готовят напиток, похожий на кофе, но в условиях средней полосы добиться вызревания очень сложно.

Бамию варят в соленой воде до мягкости, добавляют в салаты, супы, готовят на ее основе соусы. Ее молодые зерна по вкусу и виду напоминают зеленый горошек и могут заменить его в салатах.

# Момордика



*Момордика* – травянистая вьющаяся лиана из семейства тыквенных



## Момордика

У этой лианы, которая носит множество названий (огурец-крокодил, бешеная дыня, индийский гранат и т.д.) в пищу идут все части. Она растет на балконе, в теплице, в открытом грунте или в высоких контейнерах и может стать как декоративной, так и съедобной особенностью участка. Момордика очень богата витаминами E и F, применяется в диетическом питании.

## Виды момордики

Говорить о сортах момордики нам не приходится – их просто нет. В природе встречается порядка 20 видов этого растения, однако окультурены Момордика харанция и Момордика кохинхинская. В качестве съедобной культуры на дачах выращивают первый из этой пары.



## Как готовить момордику

Момордику можно есть как свежей, так и термообработанной. В спелом состоянии она напоминает одновременно арбуз и хурму, причем, чем ближе к сердцевине, тем слаще и ароматнее мякоть. А вот зеленые плоды лучше готовить, например, тушить или запекать, как кабачки и тыкву.

Кстати, молодые побеги и листья момордики также съедобны – их можно добавлять в салаты или в супы.

