**Кешью**

На кончике у очень вкусного, "ромового" плода кешью (или "кажу", как его называют в Америке) висит орешек-кешью в оболочке. В сыром виде оболочка и даже сами орешки ядовиты, поэтому их тщательно очищают и потом обжаривают.

Лакомство дорогостоящее, ради одного орешка приходится рвать большой плод. Еще лет двадцать назад бедные крестьяне-бразильцы не знали вкуса орехов кешью - они сплошь шли на экспорт в США. Сейчас же плантации кешью-кажу расширились по всему миру.

**Кешью и его история**

Открыв Америку, португальцы обогатили новыми гастрономическими открытиями не только Европу, но как оказалось впоследствии, и весь мир. Одним из таких открытий стал кешью – орех, справедливо занимающий верхние строчки в списке самых деликатесных орехов. Но кешью это не просто орех, природа сумела воплотить в нем сразу два шедевра, которые по достоинству оценил человеческий вкус… Впрочем, обо все по порядку.

Еще задолго до прибытия европейцев на американскую землю с плодами дерева кешью были знакомы индейцы племени тикуна, проживающие на территории современной Бразилии. Кешью легко поддается культурному возделыванию, чем успешно и пользовались индейцы, употребляя кору, листья, плоды дерева в разнообразных, не только кулинарных, целях. На языке тикуна кешью называется acaju (что означает «желтый плод»), именно от него произошло португальское название caju или cajueiro, от которого в свою очередь сформировалось популярное название – кешью (англ. - сashew). Тем не менее, в Венесуэле кешью больше известен как merey, а во многих других испаноязычных странах Латинской Америки как maranon, по названию штата Маранао (Maranhao) в северной Бразилии, где и было обнаружено дерево кешью.

Для интереса можно задержать свое внимание и на других синонимичных названиях, которые встречаются в разных странах и на разных языках: cashu, casho, acajuiba, acajou, acajaiba, alcayoiba, anacarde, anacardier, anacardo, cacajuil, cajou, gajus, jocote maranon, noix d’acajou, pomme cajou, pomme jambu, jambu golok, jambu mete, jambu monyet, jambu terong. Ну и наконец научное название кешью - Anacardium occidentale, или Anacardium microcarpum, или Cassuvium pomiverum.

Кешью – вечнозеленое теплолюбивое дерево, с толстым извилистым стволом и раскидистыми ветвями. В высоту оно может достигать 15 метров. В Анголе, например, произрастает дерево, которому 50 лет и длина его достигает 30 метров в высоту, приносит оно до 60 килограмм орехов в год. Вообще же, кешью одно из тех растений, которые можно назвать безотходными: все, что дает дерево кешью, употребляется человеком в тех или иных целях. Кора и листья используются в лекарственных целях, скорлупа орехов – в промышленных, орехи и так называемые яблоки кешью - в гастрономических.

Итак, пришла пора рассказать поподробнее, что же за чудо-плоды увидели европейцы на новооткрытой земле в далеком XVI веке… Плоды кешью состоят по сути из двух частей: так называемого яблока кешью и собственно ореха. Яблоко кешью - это большая раздутая цветоножка грушевидной формы, она может быть желтого, оранжевого или красного цвета, длиной 7-10 см и около 5 см в диаметре. Это мясистый, очень сочный плод с кисло-сладким вкусом. На верхушке такого яблока находится орех в твердой скорлупе, который по мере созревания приобретает темно-зеленый, почти коричневый цвет.

К сожалению, российскому гурману вряд ли удастся познакомиться у себя на родине с таким деликатесом, как яблоки кешью. Они очень быстро портятся и практически непригодны для транспортировки. Поэтому, чтобы выпить хотя бы стаканчик натурального свежего сока из яблок кешью, придется отправиться туда, где произрастает дерево кешью. Например, в Индию, там ежегодно собирают до 25 тысяч тонн этих яблок. Из них готовят не только сок, но и джемы, желе, компоты, чатни, спиртные напитки. В частности, в индийском штате Гоа можно попробовать знаменитый ликер фени (feni), который делают только здесь. Его готовят из перебродившего сока плодов кешью путем нескольких возгонок, в результате чего получается очень крепкий (до 40 градусов) напиток со своеобразным вкусом и ароматом. Что касается сока, то в странах той же Латинской Америки он настолько же популярен, как апельсиновый сок в Северной Америке или Европе.

Если созревшие плоды кешью можно не опасаясь есть в свежем виде, то с орехами кешью не все так просто. Вы никогда не задумывались, почему в отличие от других орехов, кешью никогда не продают в скорлупе? А все потому, что между скорлупой и оболочкой, за которой скрывается орех, содержится очень едкое вещество кардол, которое при контакте с кожей вызывает серьезные дерматологические проблемы (кожа покрывается чрезвычайно болезненными ожогами-волдырями). Поэтому прежде чем поступить в продажу, орехи очень осторожно извлекаются из скорлупы и оболочки, после чего, как правило, проходят специальную термическую обработку до полного испарения масла (даже небольшое количество масла может вызвать отравление). Это настолько ответственный и без преувеличения можно сказать опасный процесс, что даже среди опытных «раздельщиков» орехов часты случаи ожогов этим веществом, ведь разделка орехов производится только вручную. Ни в коем случае не пытайтесь очищать орехи кешью самостоятельно, если где-нибудь в тропических странах вам вдруг представится такая возможность! Надо сказать, что даже этому ядовитому веществу люди сумели найти применение, его используют в промышленности и медицине.

Использование орехов кешью в кулинарии чрезвычайно широко: это и превосходная самостоятельная закуска, и чудесная составляющая в салатах, первых и вторых блюдах, соусах и кондитерских изделиях. Орехи кешью очень популярны в азиатской, индийской кухнях.

Португальцы, конечно же, не могли пройти мимо такого творения природы. Они оценили вкус орехов кешью как «более превосходный, нежели миндаль». Маршрут завоевания вкусов остальных гурманов для кешью продолжился уже в Индии, штате Гоа, куда португальцы увезли семена из Бразилии. Потом о кешью узнали в Африке: Мозамбике, Анголе, Танзании, Кении. Сегодня кешью выращивают практически во всех странах с теплым климатом: Шри-Ланке, Китае, Малайзии, Филиппинах, Таиланде, Колумбии, Гватемале, Венесуэле, Вест-Индии, Нигерии и других.

Интересно использование продуктов кешью у разных народов. Например, в Африке кешью употребляют в качестве интоксиканта, средства для нанесения татуировок, в Бразилии кешью считается афродизиаком, средством против астмы, бронхита, гриппа, расстройства желудка, диабета, на Гаити – средством от зубной боли и бородавок, в Мексике обесцвечивают веснушки, в Панаме лечатся от гипертонии, в Перу используют в качестве антисептика, в Венесуэле лечат воспаление горла и т.д. и т.п. И официальная наука подтверждает полезные свойства кешью: в частности, антибактериальное, антидизентерийное, антимикробное, антисептическое, тонизирующее… Можно сказать одно – далеко не каждое растение природа так щедро одарила свойствами, полезными для человеческого организма.

Кешью богаты белком и углеводом, витамином А, В2, В1 и железом, содержат цинк, фосфор, кальций. Витамины способствуют обмену белков и жирных кислот в организме и понижению уровня холестерина в крови, укрепляют иммунную систему, обеспечивают нормальную деятельность сердечно-сосудистой системы. В качестве вспомогательного средства эти орехи употребляются при зубной боли, псориазе, дистрофии, нарушениях обменных процессов, анемиях.

Многие люди стараются избегать употребления орехов кешью из-за ложного представления, будто в орехах содержится большое количество жира. На самом деле, в них даже меньше жира, чем в миндале, грецких орехах, арахисе, орехах пекан.

И напоследок… Ближайшими родственниками кешью являются сумах, лаковое дерево, «курящее» дерево, момбин, кафрская слива, фисташки, манго, перуанское перечное дерево и ядовитый плющ.

**Польза кешью**

Его качества не имеют равных. Употребляется в пищу в сыром и в жареном виде. Жареный кешью приобретает мягкий и сладкий вкус. Кешью богат углеводами, содержит рибофлавин, тиамин, никотиновую кислоту и каротин. Рекомендуется при зубной боли, так как вещества, содержащиеся в орехе уничтожают бактерии разрушающие зубную эмаль. Используют при лечении кожных заболеваний, псориазе, сифилисе, дистрофии. Кешью нормализует обмен веществ, укрепляет иммунитет, стимулирует сердечно-сосудистую деятельность. В Индии применяют как противоядие от укусов ядовитых змей.

Качественный кешью собирается в Бразилии, Индии, а также на Мадагаскаре, в Кении, Бенине, Танзании, Мозамбике. Собирают орехи вручную, чистят от скорлупы тоже. Очистка от скорлупы трудоемка и не безопасна, так как в оболочке содержится очень едкое масло, вызывающее воспаление кожи, химический ожог "пузырьки". Трудоемкостью и объясняется относительно высокая цена на кешью.

**Рецепты с кешью**

Барфи из кешью

Для приготовления блюда потребуются:

кешью - 350г; кокос (натертый) - 1 шт.; сахар - 700г; ванильная эссенция - пара капель; гхи - 1 ст.л.

Кешью замочить в холодной воде на 30 минут, слить воду. Кокос измельчить вместе с орехами в блендере до мелкой пасты. В стакане воды растворить сахар и довести его до консистенции сиропа. В сироп добавить пасту из орехов, гхи и ванильную эссенцию.

Варить на маленьком огне до тех пор пока не загустеет. Выложить массу на противень и дать ей подсохнуть. Затем нарезать на квадраты и можно подавать.

Рис с орехами кешью

Для приготовления блюда потребуются:

длиннозерный рис - 900г; лук репчатый - 2 луковицы; чеснок - 4 зубчика; шнитт-лук, зелень петрушки - по 1 ст.л.; масло сливочное - 3 ст.л.; говяжий фарш - 250г; свиной фарш - 250г; помидоры - 250г; вареная ветчина - 100г; изюм без косточек - 100г; зеленый горошек (свежий или консервированный) - 400г; кешью орехи - 200г; тертый сыр пармезан - 3 ст.л.; соль, перец по вкусу.

Сварить рассыпчатый рис. В сковороде поджарить на масле лук, шнитт-лук и петрушку, добавить фарш и дольки томатов, с которых предварительно снята кожица. Посолить и поперчить по вкусу. Оставить тушиться при закрытой крышке на медленном огне на 20 минут.

Добавить к рису потушенный фарш, изюм, ветчину, кешью и горошек, хорошо перемешать. Накрыть кастрюлю крышкой и дать постоять несколько минут на уже выключенной, но ещё горячей плите.

Выложить готовый рис на большое блюдо и посыпать пармезаном.