

Nebojte se exotiky

**Poznávejme spolu,
co je dobré**

**Jak na exotické
ovoce**

**Tipy na zpracování
a využití**



Exotické ovoce patří do naší nabídky po celý rok. Abychom nabízeli jen to nejkvalitnější čerstvé zboží, pečlivě sledujeme situaci na trhu a na naše dodavatele klademe vysoké nároky. Poznávejte s námi, jak se exotické ovoce konzumuje a nebojte se ho vyzkoušet.

Banány jsou u nás téměř synonymem cizokrajného ovoce. Přestože jsou spolu s pomerančí určitě nejoblíbenějším dováženým ovocem, můžete i s pomocí této brožurky ochutnávat mnoho dalších exotických plodů, která Vás jistě překvapí a obohatí váš jídelníček.



Papája

Dužina plodů tohoto tzv. melounového stromu je měkká, sladká, šfavnatá a krásně voní. Černá zrníčka palčivé chuti v rosolu vnitřní dutiny se nekonzumují, jdou však velmi snadno odstranit. Slupku rovněž nekonzumujeme.

Obsahuje celou řadu vitaminů, především B a C, provitamin A a významné množství vápníku. Důležitý je obsah enzymu papainu, který podporuje trávení. Hodí se i do ovocných salátů, výborná je čerstvá s plátky šunky nebo na smetanovou papájovou zmrzlinu.



Tip: Papája je zralá, když je při lehkém stisku měkká a na slupce se objevují žluté skvrny. Při pokojové teplotě dozrává.

Physalis

Mochyně obsahuje více vitamínu C než citron. Malá bobule je obklopena tenkým suchým kalichem. Má osvěžující sladkokyselou chuť podobnou ananasu, bobule se konzumuje přímo a neloupe se. Na přípravu dezertů nebo ovocných salátů je dobré ji rozkrojit, aby přijala cukr. Physalis můžeme také zkusit kandovat.

Tip: Physalis v čokoládě – samotné nebo jako ozdoba dezertů.



Tip: Jak ananas nakrájet:

1. Odřízněte vršek s listy a spodní část plodu.
2. Rozkrojte ananas podélně na půlky a ty pak na čtvrtky.
3. Odkrojte po délce střední ztvrdlou dužinu.
4. Dužinu odkrojte od kůry a nakrájejte na kousky.



Ananas

Ananasovník chocholatý obsahuje řadu minerálních látek a enzym bromelin, který podporuje trávení. Přestože je šfavnatá dužina výborná i konzervovaná, nejlepší je čerstvý zralý ananas. Lze ho konzumovat samotný i v salátech, nebo jako přílohu k masitým a rýžovým pokrmům.





Kiwi („čínský angrešt“)

Aktinidie čínská obsahuje více vitamínu C než citrusy, dále vápník, fosfor, hořčík a enzym actinidin, který štěpí tuky. Nedoporučuje se konzumovat kiwi v kombinaci s mlékem.

Slupka je nejedlá, proto kiwi musíme nejprve oloupat. Pokud je plod nezralý, loupe se špatně. Zelenou dužinu po oloupaní raději ještě omyjeme, abychom se zbavili zbytků chloupků ze slupky. Nezralé kiwi dozraje při pokojové teplotě, přezrálé však není příliš dobré. Dbejte na to, aby se Vám při nákupu nepomačkalo v košíku nebo v tašce.

Tip: Pokud se Vám nechce kiwi loupat, jezte ho lžičkou.



Grapefruity

Tento druh citroníku s bílou i růžovou dužinou obsahuje především vitamín C, draslík a kyselinu salicylovou. Charakteristickou jemně nahořklou chuť způsobuje látka naringin, díky ní jsou grepy lehce projímavé, očistňující a podporují látkovou výměnu a chuť k jídlu.

Tip: Nahořklou chuť lze změkčit cukrem. Hodí se do ovocných salátů, ideální jsou na ovocnou šťávu, kterou je nejlepší naředit 1:1 vodou nebo minerálkou. Můžeme také míchat se šťávou z pomerančů.



Citrony nebo limety?

Limeta je blízká příbuzná citronu a také se stejně využívá, je však ještě více aromatická s neodolatelnou „citronovou“ (vlastně limetovou) vůní. Plod má vždy sytě zelenou barvu. Dřeň je světle zelená nebo žlutá, bez jadérek. Je hodně šťavnatá, voňavá a kyselejší než citron. Obsahuje velké množství draslíku, vápníku, fosforu a především vitamínu C. Hodí se výborně do kari pokrmů.

Tip: Bez limet se neobejde žádný barman, je součástí mnoha míchaných alkoholických i nealkoholických nápojů. Vyzkoušejte plátek limety třeba do ginu.

Citrusové tipy:

Kůra plodů citrusů má pevně ulpívát na plodu, lehké a jen částečné uvolnění je přijatelné jen u některých mandarínek a tl. jakostní třídy pomerančů.

Přestože kandovaná kůra citrusů je oblíbenou cukrářskou pochoutkou, nepoužíváme kůru z běžných citrusů na kandování, protože se při pěstování používají ochranné postřiky. Vlastní dužinu můžeme konzumovat bez obav, všechny chemické ošetřující látky zůstávají v kůře. Vhodné je také po oloupaní citrusu před jeho konzumací nebo zpracováním umýt si ruce, ale to platí při zpracování každého ovoce nebo zeleniny.



Mandarinka

Přestože mnoho let byly pečicky pro mandarinky charakteristické, jsou nyní stále oblíbenější kultivary mandarínek bez pecek – např. satsumy a klementiny.

Mango

Plod má hladkou slupku zelené nebo červené barvy, kterou nekonzumujeme, stejně tak jako velké jádro – pecku. Vysokým obsahem vitamínu C v dužině se vyrovná citrusům a obsahem provitaminu A předčí všechny ostatní druhy ovoce. Mango je zralé, když změkne a začne silně vonět.

Tip: Oddělit dužinu od jádra může být těžší. Plod rozkrojíme podélně dokola až k pecce, půlkami otáčíme, až se dřeň uvolní. Další možností je oloupat slupku, dřeň okrajovat a nakrájet na kostičky nebo plátky. Hodí se do salátů i jako příloha k pokrmům z masa, ryb i k sýrům.

Pozor, skvrny od manga na oděvěch lze jen těžko vyprat.



Pomelo

Tento „čínský grapefruit“ je největším citrusem. Obsahuje značné množství sladkokyselé šťávy, výborně se hodí na čerstvý džus. Můžeme ho ale také snadno oloupat a konzumovat jako pomeranč. Při jeho velikosti je to určitě porce alespoň pro dvě osoby. Uvádí se, že jedno pomelo obsahuje asi 130 % doporučené denní dávky vitamínu C. Je také zdrojem draslíku.

Tip: V Číně se říká, že pomelo je symbolem štěstí a prosperity.





Liči (litchi)

Pod tuhou, drsnou slupkou krásně šarlatové barvy je malý oválný plod. Je sladký, má zcela charakteristickou chuť a vůni připomíná růži nebo muškát. Uvnitř je malá, hladká, nepoživatelná pecka, která se od dužiny poměrně lehce odděluje. Má pouze průměrný obsah vitamínu C a z minerálních látek obsahuje draslík, sodík a vápník.

Plátky bílé šfavnaté dužiny lze podávat čerstvé jako dezert, podušené na másle v pomerančovém likéru jako náplň do palačinek i jako přílohu k masitým a rybím pokrmům. Výborně se hodí k přípravě koktejlů. Z liči se v Asii vyrábí ovocné víno, likéry i destilát.

Tip: Drsnou slupku čínského liči rozlouskneme a odstraníme velmi lehce v prstech, podobně jako burské oříšky. Nebo můžeme také liči rozkrojit podélně, vyloupnout pecku a odstranit slupku.

Chuť a vůně se mění podle pokrmu, k němuž jsou liči podávány.

V Číně liči považují za dárce životní radosti a pokrm lásky.

Kokos

Konzumujeme bezbarvé „kokosové mléko“ a bílou dužinu (tzv. kopru): čerstvou nebo sušenou. Má vysoký obsah tuku, draslíku, fosforu a železa a vitamínů B. Kokosové mléko je osvěžující a výživný nápoj. Pije se přímo nebo se používá do omáček. Z nastrohané bílé dužiny si můžeme vylisovat kokosový olej.

Jak na kokos:

Smyslem ořechové skořápky je chránit obsah uvnitř a u kokosu to platí dvojnásob. Můžeme zkusit třeba tento postup:

Do dvou ze tří „oček“ na špičce skořápky zatlučeme hřebíček, jedním otvorem vniká dovnitř vzduch a druhým vytéká mléko. Zkušenější kokos otevrou i bez tohoto „navrtávání“ a o mléko nepřijdou, chce to jen trochu cviku.

Kokos rozlopneme kladivem nebo tupou stranou velkého nože: lehce poklepáváme buď podél zářezu skořápky nebo kolem dokola plodu, až praskne. Chce to trpělivost.

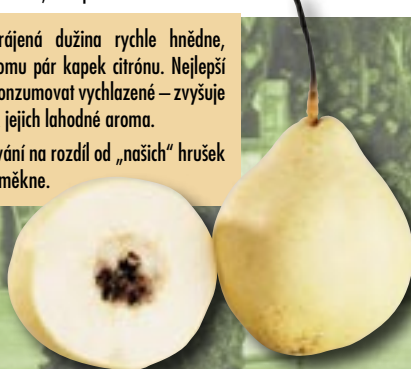
Bílou dužinu nožem opatrně rozkrájíme několika podélnými i příčnými směry až po skořápku, rozkrájenou dužinu pak bezpečně vyloupáváme třeba lžící, zkušební mohou použít nůž, ale opatrnost je zde na místě. Necháme-li dužinu den zaschnout, lépe se od skořápky odděluje.

Nashi

Japonská nebo čínská hruška nashi se tvarem podobá jablku, ale chutná jako sladká hruška. Má tenkou poživatelnou slupku a velmi šfavnatou dužinu. Má nízkou energetickou hodnotu, ale i malý obsah vitamínů. Používá se čerstvá jako ostatní hrušky nebo do ovocných salátů, kompotů či dezertů. Dušená se hodí ke zvěřině.

Tip: Nakrájená dužina rychle hnědne, zabrání tomu pár kapek citronu. Nejlepší je nashi konzumovat vychlazené – zvyšuje se jim tak jejich lahodná aroma.

Při dozrávání na rozdíl od „našich“ hrušek nashi nezměkne.



Tip: S úsměvem se říká, že pokud někomu karambola nezachutná, lze s ní prý výborně vyčistit mosazné předměty.

Granátové jablko

Obsahuje: vitamin A, C, vápník, fosfor

Plod marhaníku obecného má uvnitř kulatá zrna obsahující šfavnatý, lahodně sladkokyselý červený rosol. Ovoce není příliš bohaté na vitamíny ani minerální látky. Šťáva působí příznivě při žaludečních potížích. Šťáva granátového jablka dala vzniknout názvu „grenadina“.

Tip: Plod příčně rozřízneme a lžičkou vybereme. Granátová jablka také můžeme poválet po tvrdé podložce, pak vyříznout do slupky otvor a vymačkat šťávu. Šťávu lze vymačkat i lisem na citrusy.

Pozor, skvrny od granátového jablka na oděvech lze jen těžko vyprat.

Zkuste přidat granátové jablko do celerového salátu.



Avokádo

Zelený až zelenočerný plod „hruškovce“ má příjemnou máslovou chuť připomínající oříšky. Říká se mu také „máslo pralesa“. Slupka se nekonzumuje, měkká dužina obklopuje velkou pecku. Má mimořádně vysoký obsah tuku. Jsou to ale lehce stravitelné nenasycené mastné kyseliny, které příznivě ovlivňují cholesterol v krvi. Vysoký je i obsah minerálních látek a vitamínů B a E. Hodí se jak do slaných, tak do sladkých pokrmů. Díky vysokému obsahu proteinů a olejů se dá toto ovoce krátkodobě využít i jako náhrada masa. Avokádo je výborné jako předkrm, příloha k masu nebo do salátů. Chutná i pouze osolené a opepřené.

Tip: Zralý plod podélně rozkrojíme až k jádru a obě půlky oddělíme (půlkami otáčíme proti sobě), pak vyjmeme pecku. Špičkou tupějšího nože rozkrájíme dužinu ve slupce na „mřížku“ (slupku neprořízneme) a z neporušené slupky pak lžičkou pohodlně seřizujeme a vybereme už hotové kostičky dužiny. Dužinu zakapeme citrónovou šťávou jinak rychle tmavne.

Nejnáší tepelné zpracování, zhořkne. Dozrává v pokojové teplotě.



Lilek (baklažán)

Konzumuje se celý, včetně slupky. Vždy se tepelně upravuje, syrový není vhodný ke konzumaci. Asi 0,5 až 1 cm silné plátky lilku jsou vynikající osmažené na olivovém oleji nebo jako součást zapékaných pokrmů. Skladujeme ho v chladu a temnu.

Tip: Po nakrájení plátky osolíme a počkáme, až sůl vytáhne šťávu, poté osušíme a smažíme na oleji.

Artyčky

Artyčky konzumujeme syrové jako salát, nejlépe s olivovým olejem, zakapané citrónovou šťávou. Výborně chutnají také dušené, grilované, smažené i pečené. Z artyčoku lze připravit vynikající polévku, saláty i zapékané pokrmy. Jsou vynikající pro dietní stravu.

Artyčky omyjeme, odřízneme tuhý stonk, odlomíme vnější listy a odstříháme špičky zbývajících listů. Artyčky svisle rozkrojíme na osminky, ze srdíčka odstraníme chmýří a ihned zakapeme citrónovou šťávou. (Řezné plochy artyčoku vždy potřeme rozkrojeným citronem.) Artyčky vložíme do vody, přidáme 2 lžice citrónové šťávy a sůl a varíme asi 15 – 20 min.

Tip: Nejjednodušší oblíbená příprava:
Artyčky uvaříte a polijete máslem. Můžete je i pokapat bílým vínem.



Tamarilo

Uprostřed šfavnaté dužiny obsahuje rosolovité semeníky plné semínek. Tamarilo obsahuje především vitamin C, provitamin A a prvky křemík, železo, hořčík a fosfor. Plátky oloupaných tamarilů se hodí do ovocných salátů, ke zmrzlině se šlehačkou. Výborně se kombinuje s cukrem a citrónovou nebo limetovou šťávou. Tamarila lze také dusit a péci obdobně jako rajčata. Slupka je hořká, proto ji vždy odstraníme.

Tip: Zralá tamarila jsou choulostivá na pomačkání, je třeba je uložit v chladu a co nejdříve spotřebovat.

Čerstvou dužinu lze vydlabávat lžičkou z rozkrojených plodů.



Kaki churma

Plod japonského tomelu. Zralá dužina je jemná, sladká, rozpívá se na jazyku. Obsahuje hodně cukrů a vitamin C. Plod se konzumuje celý, lze ho i oloupat, dozrává při pokojové teplotě. Má lehece projímavý účinek.

Tip: Výtečná je čerstvá šťáva z plodu kaki.



Kumquat (Kumkvat)

Patří mezi citrusové plody. Žluté nebo oranžové plody připomínají malinké pomeranče. Kůra je sladká a konzumuje se, šfavnatá dužina je příjemně nakyslá. Je bohatý na vápník a vitamin C. Přidává se do ovocných pokrmů, salátů, zavařenin i marmelád.

Tip: Protože se kumquat jí celý, hodí se také všude tam, kde je třeba k dochucení pomerančové kůry. Je vhodný i jako požitelná ozdoba jídel a do salátů.