

My zachęamy Was do poeksperymentowania i zapoznania się z mniej znanymi egzotycznymi owocami dostępnymi w ofercie Bury Trade. Przedstawiamy mały przewodnik po owocach tropikalnych, ich właściwościach, a także kilka rad dotyczących ich spożywania.



#### **MARAKUJA**

**INNE NAZWY:** Męczennica jadalna, passion fruit

**POCHODZENIE:** Roślina pochodzi z Brazylii. Występuje też w Kenii, Australii i Nowej Zelandii oraz na takich wyspach jak Fidżi oraz Tajwan.

**WYGLĄD I SMAK:** Mały owoc kształtem przypomina jajko. Zawiera jadalne nasiona i soczysty, słodko-kwaśny miąższ.

**WŁAŚCIWOŚCI:** Miąższ tych owoców jest wspaniałym źródłem błonnika, antyoksydantów i steroli roślinnych, które redukują poziom cholesterolu we krwi. Marakuja zawiera też witaminy C i E oraz minerały: wapń i żelazo.

**JAK JEŚĆ:** Miąższ można wybierać bezpośrednio ze skórki, wrzucać go do sałatki owocowej lub soku, może też być stosowany jako dodatek do lodów.



#### **GRANADILLA**

**INNE NAZWY:** Grenadia

**POCHODZENIE:** Granadilla pochodzi z górskich rejonów Meksyku i Ameryki Środkowej. Występuje w tropikalnych górach Afryki i w Australii. Nasza oferta pochodzi z Kolumbii.

**WYGLĄD i SMAK:** Słodkie, okrągłe owoce o barwie od żółtej do pomarańczowej lub pomarańczowo-czerwonej, z oryginalną, ciekawą końcówką. Miąższ w postaci galaretki, koloru szarego. Smak:

delikatny, słodki, czasem lekko cierpki.

**WŁAŚCIWOŚCI:** Owoce zawiera witaminę A, C i K, sporo fosforu, żelaza i wapnia.

**JAK JEŚĆ:** Należy ją przekroić na pół. Mięsz najlepiej wyjadać łyżeczką. W tej postaci smakuje najlepiej. Można także przygotować z grenadilli sorbety, używana jest także do drinków miksowanych w blenderze lub jako dodatek do sałatki owocowej. Przechowuj do 2 tygodni w lodówce.



### TAMARILLO

**INNE NAZWY:** Cyfomandra grubolistna, zgrabka burakowata, pomidor drzewiasty

**POCHODZENIE:** Pochodzi z Ameryki Południowej – m.in. z Chile, Peru, Kolumbii. Obecnie jest uprawiany m.in. w Brazylii, Kenii oraz w Nowej Zelandii gdzie cieszy się największą popularnością. Nasze owoce pochodzą z ...

**WYGLĄD i SMAK:** Owoce wielkością przypominają śliwkę i występują w 8 odmianach barwnych z czego najbardziej rozpowszechniony jest owoc z czerwoną skórką. Skórka skrywa galaretowany czerwony miąższ w którym znajdują się liczne nasiona. Zgodnie z jedną ze swoich nazw, tamarillo po części smakuje jak pomidor, choć z owocową nutą mango i marakui. Jest to lekko słodki owoc, a najśłodsza jego część znajduje się w centralnej części miąższu.

**WŁAŚCIWOŚCI:** Tamarillo jest bogate w witaminy i mikroelementy. W 100 gramach owocu (przeciętna waga jednej sztuki) znajdują się 33 kcal. Najbogatsze są w potas, witaminy z grupy B oraz witaminy A, E i C. Zawierają 85% wody i 5% cukru.

**JAK JEŚĆ:** Należy go wcześniej sparzyć i obrać ze skórki. Usunięcie skórki jest bardzo ważne, ponieważ jest ona dość gorzka w smaku, podobnie jak blisko przylegający do niej miąższ. Tamarillo jest wykorzystywane w kuchni zarówno jako warzywo i owoc. Można do dodawać do sałatek owocowych i warzywnych oraz do zup. Zmiksowany tamarillo jest dodawany do drinków, natomiast sok zmieszany z miodem tworzy orzeźwiający napój. Można także na bazie tamarillo przygotować sosy, dżemy i soki, a także dodać do lodów. To także świetny sposób na urozmaicenie kanapki – można nim po prostu zastąpić pomidora.



## RAMBUTAN

**INNE NAZWY:** śliwka chińska, jagodzian

**POCHODZENIE:** Największe plantacje tej rośliny znajdują się w Indonezji i Wietnamie, skąd też pochodzą nasze owoce.

**WYGLĄD I SMAK:** Nazwa tego owocu pochodzi od malajskiego słowa rambutan, który oznacza „owłosiony”. Jego powierzchnia pokryta jest licznymi włoskami, które sprawiają że owoc wygląda jak zabawka dla dziecka lub domowego pupila. To owoc o wielkości dużego orzecha włoskiego. Zwykle występuje w kolorze żółtym lub czerwonym. Jadalne wnętrze owocu – białawy, galaretowaty i aromatyczny miąższ – ma słodki lub kwaskowaty smak. Znajdujące się w środku nasionka należy usunąć, gdyż są niejadalne.

**WŁAŚCIWOŚCI:** Rambutan jest bogaty w witaminę B12 i witaminę C.

**JAK JEŚĆ:** Kwaśne odmiany owoców spożywa się po ugotowaniu, słodkie – na surowo. Najlepiej po przekrojeniu owocu jeść środek łyżeczką. Obrane ze skórki (skórka jest niejadalna) można dodawać do sałatek, sosów, potraw z drobiu i wieprzowiny. Rambutan słabo się przechowuje, wytrzyma 2 dni w lodówce.



## PITAJA

**INNE NAZWY:** Smoczy owoc, truskawkowa gruszka, dragonfruit, pitahaya, Królowa Nocy (z racji tego, że kwitnie w nocy)

**POCHODZENIE OWOCU:** Owoc wielu gatunków kaktusa, w tym opuncji. Pochodzi z Meksyku i Ameryki Środkowej, ale obecnie jest też uprawiany w wielu krajach Azji Południowo-Wschodniej.

**WYGLĄD I SMAK:** Owoce osiągają ok. 12 cm długości i ważą od 150 do 600 gramów. Zdziwiają bogactwem barw i niecodziennych kształtów. Czasem odstrasza kolcami lub warstwą łusek. Owoc o różowej skórce może mieć miąższ biały lub czerwony, natomiast owoc o żółtej skórce ma miąższ biały. Jest słodkawy w smaku, nieco przypomina połączenie smaku kiwi i gruszki. Jest soczysty i bardzo lekki, aromatyczny i orzeźwiający.

**WŁAŚCIWOŚCI:** Jest niskokaloryczny (50 kcal), bogaty w fosfor i wapń, a także w witaminy B, C i E.  
**JAK JEŚĆ:** Najłatwiej owoc po prostu obrać (skórka jest niejadalna), pokroić na spore plastry i zjadać owocowe plasterki. Można też przekroić na pół i wyjadać jego miąższ łyżeczką. Nadaje się także do deserów, sałatek, soków, a także jako dodatek do herbat i naparów. Schłodzenie owocu poprawia jego smak, dlatego często podawany jest w postaci dodatku do deserów lodowych. Owoce można przechowywać poza lodówką nawet 12 dni.



### KUMKWAT

**POCHODZENIE:** Kumkwat jest wiecznie zielonym krzewem albo drzewkiem, zaliczonym do roślin cytrusowych. Pochodzi z Chin, gdzie uprawiany jest do dziś. Ponadto uprawiany jest w Wietnamie, Japonii, Brazylii, Afryce. W Europie kumkwaty rosną w krajach śródziemnomorskich i nad Morzem Czarnym.

**WYGLĄD I SMAK:** Owoce są wielkości śliwki i wyglądają jak miniaturowe pomarańcze. Są owalne lub kuliste, mają gładką i cienką skórę. Miąższ składa się z kilku części. W częściach znajdują się pestki. Smak jest lekko kwaskowaty i aromatyczny. To skórka nadaje owocowi słodkiego smaku.

**WŁAŚCIWOŚCI:** Są stosunkowo bogate w potas (190 mg/100g). Ponadto znajdziemy w nich także magnez, fosfor i wapń, a także witaminę C i E, prowitaminę A oraz niewielkie ilości witamin z grupy B. Kumkwaty to również źródło błonnika i cukrów prostych. Są niskokaloryczne (71kcal/100g).

**JAK JEŚĆ:** Jada się je na surowo wraz ze skórą, która jest jadalna. Można także gotować w całości lub podzielone na połówki czy ćwiartki. Można z nich robić kompoty i marmolady, konfitury lub zalewać alkoholem aby zrobić nalewkę. Są doskonałym dodatkiem do sosów do mięs czy ryby (np. w postaci chutney).



### KARAMBOLA

**INNE NAZWY:** oskoman pospolity

**POCHODZENIE:** Karamola to drzewo pochodzące z Malezji i Indonezji, ale w ostatnich latach powszechnie uprawiany w wielu zakątkach świata, od Chin po Brazylię. Nasza oferta pochodzi z Malezji.

**WYGLĄD I SMAK:** To podłużny owoc barwy żółtej lub zielono-żółtej, o słodko-kwaśnym smaku, po przekrojeniu przypomina pięciopromienną gwiazdę. Charakteryzuje się subtelnym słodko – kwaśnym

smakiem, delikatną, pozbawioną włókien konsystencją. Pomędzy soczystym mięszem odnajdziemy drobne nasiona, które są również jadalne.

**WŁAŚCIWOŚCI:** To bardzo bogate źródło witaminy C, wzmacniającej odporność organizmu i skutecznie wspierającej go w walce z infekcjami czy przeziębieniem. Dodatkowo zawiera witaminę A i żelazo, wapń, magnez.

**JAK JEŚĆ:** Można ją jeść na surowo razem ze skórką, warto ściąć szczyty ramion. Bardzo dobrze pasuje do owocowych lub mięsnych sałatek, jako dodatek do mięs i ryb – w tym celu często podsmaża się ją krótko na maśle. Można z niej przygotować przetwory – pikle, dżemy, a także wykorzystać do produkcji wina (szczególnie cierpkie odmiany karamboli). Z racji swojego ciekawego kształtu owoce karamboli są świetne do dekoracji, np. drinków, deserów czy dań.



#### MANGOSTAN

**INNE NAZWY:** garcynia, smaczelina, żółtopla, żółciecz

**POCHODZENIE:** Jest rośliną trudną w uprawie, występuje w Indonezji, Malezji i Tajlandii.

**WYGLĄD I SMAK:** Uważany za jeden z najsmaczniejszych owoców świata, porównywalny do niezwykłego połączenia poziomki, brzoskwini, pomarańczy i ananasa. Owoce są wielkości niedużych mandarynek. Są soczyste, w smaku jednocześnie słodkie i cierpkie, z zewnątrz otoczone ciemną fioletowo-brązową skórką z zielonymi listkami na szypułce. W środku znajduje się biały miąższ, który jest podzielony na kilka części – tyle, ile jest zielonych listków, co przypomina trochę duży czosnek. Uwaga! Purpurowa skórka mocno barwi palce i ubrania. Plamy trudno sprać.

**WŁAŚCIWOŚCI:** Mangostan uznany jest za najbogatsze w środowisku źródło antyoksydantów zwanych ksantonami. Ma zatem bardzo duży wpływ na zbiór czynników zapobiegających przedwczesnemu starzeniu się ciała. Dzięki zawartości witaminy C podnosi wytrzymałość immunologiczną organizmu.

**JAK JEŚĆ:** Mangostany najsmaczniejsze są na surowo. Po nacięciu skórki najlepiej otworzyć owoc, a miąższ otaczający pestkę wyjąć łyżeczką. Mangostan pasuje do deserów, koktajli i dań wytrawnych. Można go przechowywać przez kilka dni w lodówce.



#### LICZI

**INNE NAZWY:** śliwka chińska

**POCHODZENIE:** Liczi pochodzi z rejonu Kambodży oraz Chin i uprawiana jest tam już od ponad 2000 lat. Obecnie uprawa liczi obejmuje całą południowo-wschodnią Azję, wschodnią Australię i Oceanię, południową Afrykę, a także Florydę i Hawaje. Nasze owoce pochodzą z RPA i Madagaskaru.

**WYGLĄD I SMAK:** Liczi przypomina kształtem maliny, ale są od nich dużo większe i mają jaskrawokarminowy, żółty lub żółto-brązowy kolor. Pod niejadalną skorupką, kryje się biały lub delikatnie zaróżowiony miąższ, który pod względem konsystencji i smaku można porównać do miąższu winogron, choć jest zdecydowanie słodszy. W środku znajdziemy brązową pestkę, od której łatwo jest oddzielić owoc.

**WŁAŚCIWOŚCI:** Owoce liczi są cennym źródłem witaminy C (71,5g/100g), pokrywa dzienną zalecaną dawkę dla osoby dorosłej. Poza tym zawierają też sole mineralne: potas (171 mg w 100 g), ponadto fosfor, magnez, mangan, selen, wapń, żelazo, sód, witamina B6, niacyna, witamina E, ryboflawiny czy tiaminy.

**JAK JEŚĆ:** Liczi można zjeść na surowo. Wystarczy odciąć część skórki z ogonkiem, a następnie delikatnie palcami obdrzeć pozostałą skorupkę. Warto wiedzieć, że jeśli zdjęcie skórki stwarza problemy, to znak, że owoc jest jeszcze niedojrzały. Niestety, liczi nie dojrzewają po zerwaniu. Komponują się dobrze z różnymi smakami, więc można je jadać zarówno na śniadanie – do płatków, musli, naleśników; jak i w późniejszych posiłkach, ponieważ pasują do sałatek, mięs, owoców morza czy ryb, uzupełniają także smak deserów i ciast. Przygotowuje się z nich również soki, syropy, drinki i kompoty.



#### PAPAJA

**INNE NAZWY:** anielski owoc, melonowiec właściwy

**POCHODZENIE:** Papaja pochodzi z Ameryki Południowej, Środkowej i południowych rejonów Ameryki Północnej. Obecnie uprawia się go także w krajach na południu Europy.

**WYGLĄD I SMAK:** Owoce o kształcie przypominającym gruszkę, z zieloną skorupką i melonowo pomarańczowym miąższem wypełnionym czarnymi nasionkami. Papaja ma słodkawy, korzenny smak.

**WŁAŚCIWOŚCI:** Papaja jest niskokaloryczna i nie zawiera cholesterolu, poza tym jest bogatym źródłem witamin i minerałów. Zawiera m.in. bardzo dużo witaminy C (więcej od popularnych cytrusów), witaminę A, witaminy z grupy B, flawonoidy, potas i wapń.

Papaja, zwana jest również anielskim owocem, ze względu na niezwykle, wręcz anielskie właściwości. Ma niewiele kalorii (ok. 40 na 100 g), za to dużo karotenów, witamin C, A i B, oraz bardzo dużo drogocennych enzymów, jak papaina i bromelaina, które mają bardzo podobne działanie do enzymów produkowanych przez organizm w naturalny sposób. Z kolei enzym zwany izozyną jest przeciwzapalny, bakteriobójczy i reguluje metabolizm oraz działa antyoksydacyjnie.

Nie bez powodu w Ameryce, która jest naturalnym środowiskiem papai, drzewo to nazywane jest "drzewem zdrowia". To dzięki jego prozdrowotnej mocy, owoc stosuje w leczeniu przewodu pokar-

mowego, m.in. wrzodów żołądka, zespołu jelita drażliwego, zaparc i biegunek, zgagi itp. Papaja łagodzi stany zapalne w organizmie i infekcje, dobrze wpływa na męską, wspiera odbudowę prawidłowej flory bakteryjnej. Przyspiesza też proces krzepnięcia krwi i pomaga w walce z cukrzycą, pasożytami a także nowotworami.

**JAK JEŚĆ:** Owoc po obraniu ze skórki i usunięciu gniazda nasiennego, można jeść na surowo (na przykład skropiony sokiem z cytryny). Słodkawy, korzenny smak papai dobrze komponuje się z niektórymi produktami mlecznymi. Po zmiksowaniu z mlekiem czy jogurtem można otrzymać pożywny koktajl. Zmiksowana papaja może być podstawą deserów lodowych. Z kolei plasterki papai doskonale komponują się z każdą sałatką owocową. Sokiem z papai można zmiękczyć twarde mięsa (enzym papaina zawarta w tym owocu rozluźnia włókna i powoduje, że mięso staje się bardziej miękkie po przyrządzeniu). Z uwagi na dużą zawartość pektyn, można z niej przyrządzać także dżemy, kompoty, syropy i soki. Z kolei nasiona papai smakiem przypominają ziarenka pieprzu. Można je wysuszyć, zmielić i stosować do przyprawiania sałatek oraz innych potraw.



## CZERYMOJA

**INNE NAZWY:** jabłko budyniowe

**POCHODZENIE:** Czerymoja jest owocem flaszowca peruwiańskiego. Roślina ta uprawiana jest w Ameryce Południowej i Środkowej, w USA (w Kalifornii i na Florydzie), w Azji Południowej, a w Europie – w Portugalii, Hiszpanii i we Włoszech.

**WYGLĄD I SMAK:** Pod zieloną niejadalną skórką kryje się papkowaty miąższ o łagodnym słodko-kwaśnym smaku i przyjemnym aromacie. W smaku na pierwszy plan wysuwa się połączenie banana z ananasem. Ale daje się też wyczuć nuty truskawkowe, gruszkowe i brzoskwiniowe. Czerymoja posiada liczne czarne pestki nie nadające się do jedzenia.

**WŁAŚCIWOŚCI:** Czerymoja zawiera witaminę C (40 mg/100 g), witaminę E, witaminy z grupy B, w tym duże ilości witaminy B6. Ponadto jest także źródłem wapnia, fosforu oraz magnezu, żelaza, manganu, miedzi oraz dobrze zbalansowanej ilości sodu i potasu. Jest owocem niskokalorycznym (75kcal/100g). Owoce te są również bardzo dobrym źródłem rozpuszczalnego błonnika.

**JAK JEŚĆ:** Najlepiej jeść mocno schłodzoną czerymoję, po prostu wyjadając miąższ łyżeczką. Kawałki owoców (bez skóry) można dodawać do sałatek, lodów i wypieków (np. zastępując nią banana w przepisie na chlebek bananowy). Dobrze łączy się z owocami cytrusowymi – przełamują jej mdły smak.



## **DAKTYLE**

**POCHODZENIE:** Obecnie daktylowce uprawia się głównie w południowo-zachodniej Azji, północnej Afryce i na południu USA. Nasze daktyle pochodzą z Tunezji.

**WYGLĄD I SMAK:** W zależności od odmiany owoców mogą mieć różną wielkość. Owoce daktylowca tworzą jagody koloru żółto-czerwonego. Pozostają na drzewie do wyschnięcia, wówczas zmieniają kolor na brązowy. Owoce są słodkie w smaku.

**WŁAŚCIWOŚCI:** Dojrzałe daktyle mają bardzo dużą zawartość cukrów prostych (nawet do 80%), które przyswajają się błyskawicznie. Dlatego daktyle, jako dobre źródło energii, są doskonałym produktem dla sportowców i wszystkich osób prowadzących aktywny tryb życia. Daktyle oprócz sporej dawki potasu (regulującego ciśnienie krwi u osób cierpiących na nadciśnienie) zawierają witaminy PP, B1, B2 i A, a także żelazo, fosfor oraz magnez. Zawierają także błonnik regulujący przemianę materii i antyoksydanty, które zwiększają odporność organizmu.

**JAK JEŚĆ:** Daktyle mogą być spożywane na surowo (jako dodatek do ciast i dań mięsnych) oraz w wersji suszonej (jako przekąska dodatek do ciast, deserów czy śniadań na słodko).



## **FIGA**

**POCHODZENIE:** Figowiec jest rośliną uprawianą na terenach śródziemnomorskich (Turcja, Egipt, Algieria, Maroko) w Stanach Zjednoczonych (a dokładniej – w Kalifornii), w Iranie, Syrii, Brazylii – skąd pochodzą dostępne u nas owoce.

**WYGLĄD I SMAK:** Owoce mają kształt kulisty, z ciemnozieloną lub ciemnofioletową skórką. Dojrzałe powinny być delikatnie i miękkie w dotyku. Mają przyjemny, słodki smak i niezwykły aromat.

**WŁAŚCIWOŚCI:** Figi są źródłem nie tylko minerałów (magnezu, fosforu, potasu, wapnia), ale i witamin, w tym m.in. witaminy A (beta karotenu, stąd ich pozytywny wpływ na skórę oraz wzrok),



witamin z grupy B (B1, B2, B5, B6, stąd figi wzmacniają układ krwionośny oraz wspomagają pracę wątroby), witaminy K oraz witaminy C. Figi są również dobrym źródłem błonnika pokarmowego. Figi świeże są słodkie ale niezbyt kaloryczne (74 kcal/100g), jednak ich wersja suszona jest już dużo bardziej kaloryczna (249 kcal).

**JAK JEŚĆ:** Surowe figi są pyszne w każdej postaci – na surowo, suszone, jak również w przetworach. Są bardzo dobre bez dodatków (można je jeść ze skórką), ale znajdują też zastosowanie do deserów, konfitur czy galaretek. Można je spożywać polane miodem, pasują też do sałatek, lodów, serów białych i żółtych, włoskich wędlin czy pieczonych mięs. Surowe figi przechowywać należy w niskiej temperaturze, najlepiej w lodówce.



#### PHYSALIS

**INNE NAZWY:** miechunka, wiśnia peruwiańska, goldenberry

**POCHODZENIE:** Pochodzi z Ameryki Południowej, obecnie jest uprawiana w południowej Afryce, Nowej Zelandii, Kolumbii, Indiach, w Australii, na Antylach i Jawie.

**WYGLĄD I SMAK:** Owoce miechunki, który jest wielkości pomidorka koktajlowego, ma barwę pomarańczowo-złotą, ukryty jest w jasnobrązowej otoczce. W miąższu owocu znajdują się nieliczne nasiona, które tak jak i miąższ są jadalne. Smak owoców jest słodko-kwaśny, przypominający połączenia pomidora i pomarańczy.

**WŁAŚCIWOŚCI:** Owoce miechunki zawierają około 10% cukrów, sole mineralne (dużo potasu – 320 mg/100 g), karoteny, witaminy z grupy B, witaminę A oraz witaminę C (49 mg/100 g). 100 g owoców ma ok. 53 kcal.

**JAK JEŚĆ:** Owoce miechunki mogą być wykorzystywane do bezpośredniego spożycia (po usunięciu łupinki). Stanowią doskonałą bazę do dżemów, galaretek, sosów a także jako dodatek do sałatek i ciast. Po zasuszeniu mogą zastąpić tradycyjne rodzynki. Dzięki swojemu ciekawemu wyglądowi mogą służyć jak ozdoba dań.



#### KOKOS

**POCHODZENIE:** Obecnie palma kokosowa rośnie w Malezji, Polinezji, w południowej Azji i Ameryce

Południowej. Nasze owoce pochodzą z Wybrzeża Kości Słoniowej.

**WYGLĄD I SMAK:** Okrągły owoc palmy kokosowej pod swoją twardą skorupą, skrywa biały i dosyć twardy miąższ oraz wodę kokosową.

**WŁAŚCIWOŚCI:** Kokos zawiera witaminę B2, B6, C i E oraz kwas foliowy, potas, wapń, magnez, fosfor, żelazo, sód i cynk. Wartość energetyczna wynosi ok. 620 kcal. Zawiera zdrową postać tłuszczów – kwasy tłuszczowe, które zawierają od 8 do 14 atomów węgla: kwas kaprylowy (C-8), kwas kaprynowy (C-10), kwas laurynowy (C-12) oraz kwas mirystynowy (C-14). Mają one właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybiczne, które wzmocnią twój system odpornościowy. Ponadto jest łatwostrawny.

**JAK JEŚĆ:** Kupując kokosa należy nim wstrząsnąć, by przekonać się czy w jego wnętrzu jest jeszcze mleczko kokosowe. Wyschnięte jądro kokosa jest niejadalne. Sam kokos może być przechowywany tak długo, jak długo skorupa nie jest uszkodzona a w jego wnętrzu jest jeszcze mleczko.

By spożyć orzech kokosowy, należy najpierw go rozłupać: należy najpierw wywiercić w nim dziurę, przelać mleczko kokosowe do naczynia, następnie owinąć owoc jakimś materiałem (np. ręcznikiem), położyć na podłodze i celnie uderzyć młotkiem. Po rozłupaniu orzech można przetwarzać, suszyć lub zamrażać, choć najlepiej schrupać go na surowo. Można jeść kawałki miąższu z mlekiem lub jogurtem. Schłodzone mleko z kokosa jest bardzo orzeźwiające, może być dobrym dodatkiem do alkoholi. Kokos przetwarza się na wiele wartościowych produktów: mleczko kokosowe, wiórki, olej kokosowy.

**CIEKAWOSTKA:** Sok z wnętrza młodego kokosa ma niemal identyczny skład jak osocze ludzkiej krwi. Podczas II Wojny Światowej był on stosowany jako płyn do transfuzji, stosowany gdy zabrakło krwi naturalnej.



**ANANAS** jest doskonałym uzupełnieniem

codziennej diety. Bogaty w witaminy.

Bromelina, która jest podstawowym składnikiem owocu jest przeciwzapalna, przeciwobrzękowa i poprawia trawienie.

**POCHODZENIE OWOCU:** Ananas pochodzi z Ameryki Południowej. Dziko występuje tylko w Brazylii. Ananas jako owoc do Europy przywędrował z Gwadelupy za sprawą Krzysztofa Kolumba na przełomie XV i XVI wieku.

Obecnie największymi producentami ananasa są Kostaryka, Filipiny, Brazylia i Tajlandia.

**WYGLĄD I SMAK OWOCU:** Ananas ma bardzo charakterystyczny wygląd, dzięki któremu nie pomylimy go z żadnym innym owocem. Gruba skórka oraz soczysty miąższ mają żółto-zieloną barwę.

**WŁAŚCIWOŚCI:** W ananasie możemy znaleźć dużą dawkę witamin, jakich nie spotkamy w innych egzotycznych owocach. Ananas jest źródłem takich witamin, jak A, B6, C i E. Znajdziemy w nim również beta-karoten, który pozytywnie wpływa na wzrok i młody wygląd skóry.

Ananas jest też często polecany przez dietetyków, osobom, które pragną zrzucić na wadze. Znajduje się w nim bromelina, która wspomaga trawienie.

Ananas również dobrze wpływa na kości, a nawet może zapobiegać osteoporozie. Zalecany dzieciom w okresach szybkiego wzrostu, zapobiega zmiękczeniu się kości.

W czasie przeziębienia sok z ananasa łagodzi ból gardła, a także kaszel. Sok działa też antybakteryjnie, dzięki czemu pomaga zwalczać bakterie Salmonelli.

Stosowany podczas walki z nowotworem, jako antyoksydant może przyczynić się do jego zaniku.

**JAK JEŚĆ:** Z owocu należy obciąć twarde spód oraz czubek z liśćmi z góry. Obcinamy skórkę dookoła, tak aby na owocu nie zostały twarde części. Następnie kroimy go na 4 części i z każdej usuwamy stwardniały środek. Ananasa kroimy na plastry lub w kostkę.

Pamiętaj, żeby zawsze wybierać świeże owoce. Najlepsze zawsze są te najcięższe i najtwardsze, w innym wypadku możemy trafić na stary lub zepsuty owoc.

**Ciekawostka:** Ananas w wielu kulturach jest wykorzystywany jako afrodyzjak.

**Uwaga!** Nie stosuj ananasa z lekami, gdyż może on wpływać na ich osłabienie.



**KAKI** to egzotyczny owoc hebanowca wschodniego. Nazywany jest także jabłkiem orientu, hurmą wschodnią, a bardziej popularne nazwy to persymona czy sharon. Owoc ten importowany jest z wielu krajów, dlatego możemy spotkać różne rodzaje kaki. Owoce z naszej oferty pochodzą od sprawdzonych dostawców z Hiszpanii.

#### **Czym charakteryzuje się kaki?**

- posiada 4 zielone liście
- ma pomarańczowo-czerwoną lub złoto-żółtą skórkę
- jego miąższ jest słodki i miękki, przypomina w smaku brzoskwinie lub morelę z lekkim posmakiem waniliowym.

Owoc ten charakteryzuje się dość wysoką kalorycznością (69 kc na 100g), jednakże rekompensuje to bogactwo składników mineralnych i witamin: dostarcza m.in. witamin C, A, wapń i karoteny. Odmiany z ośmioma pestkami zawierają także sporą ilość taniny.

Źródło: <http://www.dovemed.com/7-health-benefits-of-japanese-persimmon/>

**Jak jeść kaki?**

Niekoniecznie należy używać do tego łyżeczki. Trzeba umyć owoc i najlepiej obrać ze skórki, a potem pokroić na cząstki.

Kaki można spożywać na surowo, samodzielnie lub do sałatek (np. z pomarańczami, winogronami, bananem kiwi, mandarynkami, czy nawet gruszką) lub koktajli.

Kaki świetnie nadaje się na przetwory, np. dżemy i galaretki, jak także można z nich przygotować pyszne tarty.

Zapoznaj się z naszymi przepisami.

### **Jak przechowywać kaki?**

Najlepsze owoce kaki to takie, które są mięsiste, mają wyraźnie pomarańczowo-czerwoną barwę i połyskującą, idealnie gładką skórkę. Nie kupuj tych owoców, których wierzchołki są pozbawione zielonych liści!

Dojrzałe owoce przechowuj w lodówce 2-3 dni, możesz także je zamrozić w całości, ale bez liści! Mniej dojrzałe okazy powinny znajdować się w temperaturze pokojowej przez 2-3 dni.

Kokos to owoc palmy kokosowej, rosnącej na terenach Azji i Południowej Ameryki. Jako owoc egzotyczny w Europie pozostawał przez długi czas mało popularny, jednak niedawno zyskał uznanie również w tej części świata, a nawet stał się pewnego rodzaju trendem kulinarnym. To wszystko zasługa jego wszechstronnego zastosowania oraz bogatej zawartości cennych składników odżywczych. Mimo że kokos jest raczej niewielkim i niepozornym owocem, można z niego wykonać wiórki kokosowe, mleko, śmietankę, a nawet mąkę.

### **Woda kokosowa – najlepszy izotonik**

Woda kokosowa to płyn, który oprócz miąższu wypełnia wnętrze owocu. Najwięcej zawierają jej młode, świeże kokosy (nawet do 1 litra!). Najłatwiej i najprościej pić ją bezpośrednio z kokosa za pomocą słomki – warto wcześniej poznać specjalne techniki otwierania orzechów kokosa, by zminimalizować ryzyko utraty wartościowego płynu. Prawidłowe otwarcie kokosa polega na wykonaniu w jego skorupie dwóch dziurek – jednej na słomkę, drugiej odpowietrzającej – można to zrobić za pomocą noża lub... wiertarki. Inna metoda polega na ścięciu niewielkiej, górnej części skorupy i otwarciu kokosa za pomocą naturalnie powstałego wieczka.

Woda kokosowa zawiera takie pierwiastki jak fosfor, magnez, wapń, sód, potas oraz witaminy z grupy B. Określana jest mianem naturalnego izotoniku, ponieważ skutecznie gasi pragnienie, nawadnia i uzupełnia elektrolity. Przyspiesza również proces odchudzania, pobudzając metabolizm i dodając energii. Wodę kokosową można z powodzeniem i zyskiem dla zdrowia stosować jako zamiennik zwykłej wody w przepisach na soki, smoothie czy napoje izotoniczne i białkowe. Najlepiej smakuje dobrze schłodzona.

Jak jeść kokosa? Miąższ, który wypełnia wnętrza ścianek kokosowego orzecha najlepiej oddzielać od skorupy za pomocą łyżki. Można go jeść od razu w niezmienionej formie albo przetworzyć na kilka różnych sposobów.

### **Co można zrobić z miąższu kokosa? Świeże wiórki i mleko**

Starcie na tarce (o małych oczkach) wydrążonego [miąższu kokosowego](#) sprawi, że otrzymamy świeże [wiórki kokosowe](#), które są o wiele intensywniejsze i smaczniejsze od tych suchych. Można je stosować jako posypkę czy dodatek do dań i wypieków albo wykorzystać jako bazę do produkcji świeżego mleka kokosowego. W tym celu należy zalać świeże wiórki kokosowe gorącą (ale nie

wrzącą) wodą - ok. 1.5 litra na ilość miąższu z jednego kokosa - i zblendować przez kilka minut. Następnie dokładnie odsączyć na gęstym sicie płyn, czyli gotowe, prawdziwe mleko kokosowe z kokosa, które można przechowywać w lodówce do 4 dni.

Mleko kokosowe jest dużo zdrowsze od mlek pochodzenia zwierzęcego, ponieważ nie zawiera laktozy. Ponadto jest wegańskie, ma przyjemny, delikatny kokosowy posmak i aromat, który doskonale łączy się ze smakiem i aromatem kawy. Schłodzone mleko kokosowe naturalnie się rozwarstwa, tworząc na dole warstwę wody, a na górze warstwę gęstej śmietanki kokosowej, którą można delikatnie zebrać i wykorzystać do słodkich deserów albo wytrawnych dań jako produkt zagęszczający [zupy](#) czy sosy. Proces rozwarstwiania się domowego mleka kokosowego można też bardzo łatwo odwrócić, wstrząsając je tuż przed użyciem. Odcisnięte wiórki kokosowe w postaci pulpy, pozostałe po produkcji mleka, można dodatkowo wysuszyć w niskiej temperaturze w piekarniku, po czym zmielić na pył w młynku do kawy albo malakserze. Otrzymamy w ten sposób innowacyjną, bezglutenową mąkę kokosową, którą warto (przynajmniej częściowo) zastępować w wypiekach tradycyjne zbożowe mąki.

## Proste przepisy na dania ze świeżego kokosa

### Koktajl mango-banan

- 1 dojrzały owoc mango
- 1 dojrzały i zamrożony wcześniej [banana](#)
- 1 szklanka schłodzonej wody kokosowej ze świeżego kokosa

Wszystkie składniki umieść w blenderze i miksuj na wysokich obrotach przez kilka minut. Podawaj od razu po przygotowaniu.

### Budyń kokosowo-czekoladowy

- 6-8 [suszonych daktyli](#), namoczonych w wodzie kilka godzin wcześniej i odsączonych
- miąższ kokosowy z całego jednego młodego kokosa
- pół szklanki wody kokosowej
- 2 łyżeczki gorzkiego kakao

Wszystkie składniki umieść w blenderze i miksuj do uzyskania całkowicie gładkiej konsystencji. Budyń przetóż do szklanek lub misek i schłodź przed podaniem.

**rzechy pistacjowe** to jedne ze zdrowszych przekąsek. O ile warto pamiętać, że orzechy z natury są produktem wysoce kalorycznym, to mała ilość pistacji nie powinna przeszkodzić w diecie a może przynieść wiele korzyści zdrowiu.

### Pistacje właściwości

Pistacje posiadają liczne właściwości prozdrowotne do których należeć może wpływ na zrównoważenie poziomu dobrego oraz złego cholesterolu. Pistacje posiadają właściwości antyoksydacyjne, co przekłada się na pozytywny ich wpływ w większości problemów zdrowotnych. Wskazuje się także na ich pozytywny wpływ przy łagodzeniu objawów menopauzy oraz zdrowia oczu szczególnie u osób starszych.

## **Pistacje wartości odżywcze**

W 100 gramach pistacji znajduje się wartość energetyczna ponad 550 kcal. Składa się to w 67% z tłuszczów, 20% z węglowodanów i 13% z białek. To ostatnie warte podkreślenia – szczególnie dla wegetarian oraz wegan.

Oprócz witamin (o których poniżej) pistacje zawierają [luteinę](#), żelazo, wapń, magnez, mangan, fosfor, potas i cynk.

Pistacje wyróżnia bardzo wysoka zawartość  $\gamma$ - tokoferol oraz fitosteroli.

## **Pistacje witaminy**

W orzechach pistacjowych znajdują się istotne dla organizmu witaminy – w szczególności witaminę C oraz witaminy z grupy B (B1, B2, B3, B5, B6, B9)

## **Czy pistacje są zdrowe?**

### **Cholesterol**

Pistacje są znakomitym źródłem zdrowia szczególnie dla osób mających problem z cholesterolem. [Badanie](#) opublikowane w 2010 roku w The Journal of Nutrition wykazało na grupie 28 osób korzystne działanie pistacji na osoby z wysokim poziomem cholesterolu.

### **Cukrzyca**

Pistacje posiadają niski indeks glikemiczny, są więc dobrym produktem dla osób chorych na cukrzycę. Niektóre [badania](#) wskazują wręcz na ich pomocne działanie w kontekście kontroli poziomu glukozy i ciśnienia.

### **Wzrok**

Zawartość luteiny sprawia, że wykazują korzystne działanie na narząd wzroku.

### **Układ pokarmowy**

To co wyróżnia je spośród innych orzechów to między innymi wysoka zawartość błonnika. To sprawia, że stanowią zdrową przekąskę, korzystną dla układu pokarmowego – przeciwdziałając m.in. [zaparciom](#).



## **Pistacje a odchudzanie**

Choć są bardzo sycące – warto spożywać pistacje z umiarem, szczególnie, że w dużej ilości mogą być kaloryczne.

Niemniej miały już miejsce badania (między innymi [to](#)), które sugerowały, że spożycie pistacji może faktycznie być korzystne dla procesu zachowania prawidłowej masy ciała.

Dla zdrowia spożycie maksymalnie garści orzeszków dziennie powinna przynosić pożądane rezultaty.

Orzechy pekan uważane są za jedno z najbardziej wartościowych przekąsek. To prawdziwa bomba witamin! A do tego niezwykle smaczna. Amerykanie tak pokochali pekany, że decydują się na zasadzenie orzeszników we własnych ogrodach. Co takiego jest w tych orzechach i dlaczego warto je wprowadzić do swojej diety? Odpowiadamy!

Orzechy pekan – co to?

Orzechy pekan wielu osobom przypominają orzechy włoskie ze względu na ich kształt. Jednak, gdy przyjrzymy się im lepiej, zauważymy, że są mniej pofałdowane, bardziej podłużne i płaskie. Ich smak jest bardzo ciekawy, a jednocześnie trudny do opisanie. Na początku są lekko słodkie, by później zaskoczyć nas nutą goryczki. Dzięki temu orzechy pekan świetnie komponują się zarówno z wytrawnymi, jak i słodkimi daniami. Warto także wspomnieć, że doskonale pasują do syropu klonowego.

Orzechy pekan – gdzie rosną?

Orzechy pekan naturalnie występują w centralnej i południowej części Stanów Zjednoczonych. Są to owoce ogromnych drzew, osiągających nawet 50 metrów wysokości, które nazywane są orzesznikami jadalnymi lub pekanowymi. Owocują przez około 300 lat. Orzechy pekan wymagają specjalnych warunków do wzrostu, dlatego nieprzypadkowo są uprawiane właśnie na tych konkretnych terenach. Uważa się, że najsmaczniejsze orzechy pekan pochodzą z Teksasu, a zwłaszcza z hrabstwa San Saba. Nazywa się je nawet pekanową stolicą świata.

Orzechy pekan były jednym z podstawowych składników diety rdzennych mieszkańców Ameryki Północnej. Wynika to z faktu, że zawierają mnóstwo cennych składników odżywczych, a do tego są bardzo sycące. Już niewielka ich ilość jest w stanie na długo zaspokoić głód. Orzechy pekan są bowiem bardzo kaloryczne. W 100 gramach zawiera się niemal 700 kalorii.

Orzechy pekan – wartości odżywcze

orzechy pekan

Orzechy pekan to prozdrowotny składnik, który warto wprowadzić do swojej codziennej diety. Dlaczego? Przede wszystkim dlatego, że aż 90% tłuszczów w nich zawartych to jednonienasycone kwasy tłuszczowe, które są istotne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Wpływają na przyswajanie witaminy A, D, E oraz K. Oprócz tego działają pozytywnie na funkcjonowanie układu nerwowego, pracę hormonów, jak i wzrok.

Warto również wspomnieć, że orzechy pekan podnoszą poziom „dobrego” cholesterolu, czyli HDL oraz obniżają poziom „złego” cholesterolu, czyli LDL. Oznacza to, że chronią organizm przed rozwojem miażdżycy i zapewniają prawidłowy przepływ krwi. Dzienna dawka pekanów to także zastrzyk witamin z grupy B, jak również fosforu, potasu, wapnia, żelaza, magnezu, cynku, miedzi oraz selenu. Co więcej, orzechy pekan zawierają w składzie potężną dawkę antyoksydantów, które chronią nas przed wolnymi rodnikami, a także wpływa na blokowanie działań enzymów rakotwórczych.

#### Orzechy pekan – kalorie

Orzechy pekan to bardzo odżywczy produkt, który w 100 gramach dostarcza aż 690 kcal. Ma on bowiem ogromną zawartość tłuszczów – stanowią one aż 72% masy orzecha. Są to jednak bardzo zdrowe nienasycone kwasy tłuszczowe, które mają znakomity wpływ na organizm. Przede wszystkim obniżają poziom złego cholesterolu i mają właściwości przeciwzakrzepowe.

Z uwagi na wysoką kaloryczność orzechy pekan warto spożywać ostrożnie, najlepiej po kilka sztuk dziennie lub traktować jako dodatek do potraw. Dzięki temu na pewno nie przekroczysz swojego zapotrzebowania energetycznego.

#### Orzechy pekan a odchudzanie

Orzechy pekan świetnie pobudzają i przyspieszają przemianę materii. Wynika to m.in. z zawartości miedzi w ich składzie. Bierze ona bowiem udział w reakcjach enzymatycznych, które wspierają utrzymanie prawidłowego metabolizmu. Dodatkowo zwiększają one uczucie sytości, dzięki dużej zawartości tłuszczu oraz błonnika. Ponadto dużym plusem orzechów pekan jest fakt, że nie mają w składzie ani grama soli.

Zamiast surowych orzechów możesz wprowadzić do swojej diety również masło z orzechów pekan. Ze względu na swoją formę zyskuje znacznie więcej zastosowań – można je bowiem dodawać do różnego rodzaju potraw. Pamiętaj, by wybierać masła 100%, które w składzie nie mają zbędnych dodatków w postaci cukru, polepszaczy smaku czy konserwantów.

#### Orzechy pekan – zastosowanie

Choć orzechy pekan są jednym z najpopularniejszych gatunków orzechów w Stanach Zjednoczonych, dzisiaj stosowane są w kuchniach całego świata. Stają się coraz bardziej znane również w Polsce. Chętnie wprowadzamy je do swojego menu ze względu na znakomite wartości odżywcze. Orzechy pekan świetnie smakują solo, to oczywiste. Ale mogą być także znakomitym dodatkiem do różnego rodzaju ciast, babeczek, ciasteczek czy deserów, a także musli, owsianek i jogurtów. Sprawdzą się również jako składnik sałatek czy pesto. Wiele osób uwielbia łączyć je także z daniami mięsnymi oraz rybnymi. W tym przypadku najlepiej sprawdzi się forma masła orzechowego. Jeśli szukasz czegoś o oryginalnym smaku, co doda Twoim daniom niepowtarzalnego charakteru, postaw na pastę z orzechów pekan i syropu klonowego. To świetny dodatek zarówno do dań słodkich, jak i wytrawnych.

#### Orzechy pekan – indeks glikemiczny

Dużym plusem orzechów pekan jest fakt, że mają one dosyć niski indeks glikemiczny, który wynosi jedynie 15. Co mówi nam to w praktyce? Otóż trawią się one stosunkowo powoli, co oznacza, że nie powodują wahań czy szybkiego wzrostu poziomu glukozy we krwi. Dodatkowo dają uczucie sytości na długi czas.