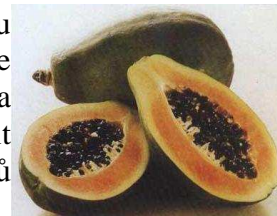


Exotické ovoce

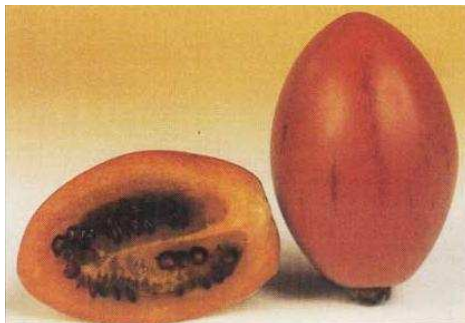
Papája

Toto ovoce má tvar hrušky zelenožluté barvy, s tenoučkou slupkou. Má lososově růžovou až oranžově žlutou barvu dřeně. Ta je měkká, šťavnatá a nádherně voní po čerstvých meruňkách. Jádérka uvnitř nejsou jedlá! Jíme samotnou oranžovou dřeň. Chceme-li zvýraznit její chuť, pokapeme ji citronem. Papája je vynikající do ovocných salátů a podporuje látkovou výměnu.



Tamarilo

Tamarilo je keřové ovoce. Plody jsou dlouhé cca 9 cm. Slupka je tenká, hladká a červená. Vzhledem připomíná rajská jablíčka. Existují také druhy se žlutohnědou nebo jen žlutou slupkou. Dužina je žlutá až načervenalá. Plod měkne směrem do středu. Jádra jsou jedlá a jsou obalena „rosolem“. U zralého plodu je dužina trpkosladké chuti a nezralé plody jsou silně hořké a téměř nepoživatelné. Tamarilo obsahuje vysoký podíl vitamínu C, provitamin A, železo, vápník, draslík, hořčík, fosfor a křemík. Obsahuje 210kJ (cca 50kcal) na 100g dužiny. Nejlepší jsou, když se rozpůlí, pocukruje a uloží přes noc do lednice. Dá se však použít jako tomatové jablíčko na vaření nebo dušení. Jen je třeba se předem zbavit slupky, která je hrozně hořká.



Karambola

Většina lidí toto ovoce zná od vidění, ale neví, jak se jmenuje. Je to tedy karambola. Má tvar polodlouhé hvězdice s 5 či 6 hranami. Je žlutozelené až zelené barvy. Její chuť je sladkokyselá, podobná ananasu. Plod omyjeme, okrajíme nahnědlé hrany a vydloubeme semena uvnitř, která jsou nejedlá. Můžeme jej přidat do salátů nebo jíst jen tak syrovou. Karambola zahání žízeň, posiluje kosti a imunitní systém.



Maracuja



Jedná se o plod mučenky. Plody mohou mít modrou, purpurovou nebo žlutou barvu. Jak ji jíme? Jednoduše. Plod podélně rozřízneme, a dřeň i s jadrky jíme lžičkou. Má exotickou sladkokyselou chuť. Obsahuje vitamín C a provitamin A. Konzumuje se čerstvá. Pasírovaná se používá do nápojů nebo do zmrzlin. Přidává se taky pod pečené maso nebo do marmelád. Je oblíbená při redukčních dietách.

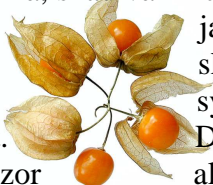
Pomelo

Vypadá jako velký zelený grep. Má nakyslou chuť podobnou grepu. Obsahuje hlavně vitamín C a železo. Pomelo se konzumuje syrové a bez slupky. Můžete jej přidat do ovocných salátů i do marmelád pro zpestření chuti.



Physalis

Pokud vám ten název nic neříká, snad vám napoví víc močyně nebo židovská třešeň. Je to zeleno žlutá bobule velká asi jako třešeň, která se nachází v uzavřeném, světle hnědém pouzdře. Má sladkokyselou chuť podobnou ananasu. Po vyjmutí můžeme jíst bobule i za syrova. V ovocných salátech jsou vynikající. Je třeba je však rozpúlit. Dužina pak lépe přijímá cukr. Dá se taky usušit pak podobna rozinkám. Pozor ale, nezralé plody jsou jedovaté!



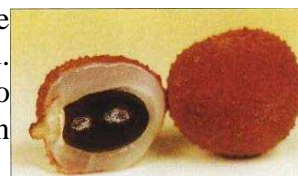
Kumquat



Je polodlouhý trpasličí pomeranč. Je jen 2-4 cm dlouhý. Plody, dužina i slupka jsou oranžové a jedlé, takže nemusíte mít strach, že je musíte loupat. Umyjete je a nakrájíte na kolečka a můžete se do nich pustit. Plody mají výrazné aroma. Kůra je hořká a dužina je naopak hodně sladká. Jsou delikatesou ke grilovanému masu, drůbeži, zvěřině nebo třeba fondue. K jídlu se doporučují tmavší, ale občas v nich bývají pecky. Ty jediné se nejedí.

Litchi

Jsou malé plody s tvarem ořechu se světlou růžovou červenou šupinatou slupkou a uvnitř pečkou. Má bílou sklovitou dřev, která je šťavnatá a má lehce sladkokyselou kořeněnou chuť. Ta je podobná muškátovému vínu. Litchi konzumujeme oloupané a odpeckované nebo přidáváme do salátů s ovocem. Může se je podávat i s masem nebo rybou. Ale jen ohříváme! Vařením by zhouževnatělo. Dá se sušit nebo kompotovat.



Alpokát (avokádo)



Hruškovité plody původem z Mexika ze stále zeleného tropického stromu *Persea americana* nebo *Persea gratissima*. V Indonésii se prý toto ovoce označuje i výrazem buah mentega, máslové ovoce, což trefně poukazuje na jeho máslovitou konzistenci. V Indonésii se většinou používá k přípravě báječných koktejlů.

Manggis (mangostana)



Malé ovoce tvarově podobné jablku. Má fialovou slupku a dužinu podobnou liči, i když chuťově se tyto dva ovocné druhy značně liší. Dužina je rozdělena do několika měsíčků, z nichž každý obsahuje pecku. Jí se syrové.

Markisah



Toto ovoce je u nás známé pod svým anglickým názvem "passion fruit". Pochází z Brazílie, ale pěstuje se i v Indonésii. Zralé ovoce je oranžové nebo žluté a má hladký povrch. Abyste se dostali k stovkám jedlých semínek uvnitř, rozřízněte markisah na půlky.

Nangka (chlebovník)

Velké, oválné ovoce dosahující hmotnosti až 50 kg. Roste přímo na kmeni až dvacet metrů vysokých stromů. Uvnitř je na mnoho dílků rozdělená dužina s peckami, které se po uvaření dají jíst. Zralá dužina se jí i syrová nebo se přidává do nápojů.



Sawo



Indonésané označují svou barvu kůže podle barvy plodu sawo, který je hnědý až načervenalý. Strom nesoucí sladké plody ve tvaru vejce má velký kmen a větve nízko u země. Vybírejte sawo měkké, jehož slupka má tmavě hnědou barvu. Slupka by neměla být vůbec porušená.

Jambu

Označení pro několik druhů ovoce. *Jambu biji* (*jambu klutuk*, *jambu batu*) je označení pro ovoce guava, které pochází ze střední Ameriky. Nezralé ovoce se nakrájí a přidává do salátů. Zralá dužina se jí přímo nebo se z ní vyrábí džusy. Ovoce obsahuje mnoho drobných semínek, která jsou sice jedlá, ale špatně stravitelná. *Jambu bol* (*jambu air*, *jambu semarang*) je plodem stromu příbuzného s hřebíčkem. Existuje zelená a červená odrůda. Mají nevýraznou chuť. Jí se syrové.



Rambutan



Malé, kulaté ovoce s červenou nebo oranžovo-žlutou slupkou pokrytou velkým množstvím měkkých a poměrně dlouhých "vlásků" (v indonéštině znamená slovo *rambut* vlas), která se lehce sloupne. Uvnitř plodu je jedno polodlouhé semeno, které je obklopeno téměř průsvitnou rosolovitou, ale pevnou dužinou. Tato aromatická dužina je sladká a má pikantní chuť. Rambutan se jí syrový nebo se z něj připravují kompoty. Pražená semena jsou údajně velkou pochoutkou.