Znáte kaki Persimon?

Šťavnatá pochoutka plná vitaminů, která přichází z jihovýchodního Španělska nastartovat náš imunitní systém právě v době listopadových mlh, chladných dešťů a prvních štiplavých mrazíků a povzbudit psychiku, jež bezpochyby trpí nedostatkem světla a sluníčka.

Exotického ovoce se u nás vyrojila spousta a leckdy je necháváme bez povšimnutí jen proto, že nevíme, jak je konzumovat, loupat – neloupat, vařit – nevařit, nebo nemáme tušení, že konkrétní druhy obsahují právě vitaminy nebo jiné látky, které by náš organismus dokázaly postavit na nohy. A tak zůstáváme u osvědčených pomerančů, mandarinek, kivi a banánů a ostatní, neznámé druhy, se do našeho nákupního vozíku jaksi nedostanou. A to je škoda. Společnost Anecoop, jeden z největších světových dodavatelů ovoce a zeleniny, proto zahájila osvětu. Právě teď se totiž na náš trh vrátilo ovoce kaki Persimon, které je k dostání pouze dva měsíce v roce. Sehnat je můžete například v sítích prodejen Kaufland a Billa.

Jak je poznáte

Kaki Persimon by byla určitě škoda neochutnat. Příjemná je nejen jeho jemná chuť připomínající kombinaci žlutého melounu, broskve a hrušky a zářící oranžová barva. Kaki je pohodové i z hlediska samotné konzumace. Žádné loupání, pecky či stříkající šťáva. Kaki Persimon rozkrojíte jako jablíčko, s tím rozdílem, že nenarazíte na žádná jádra a můžete ho sníst pěkně celé i se slupkou. Jeho použití je ale mnohem širší. Kromě tradičních kompotů či zavařenin ho můžeme použít do omáček, salátů a dezertů a k přípravě nápojů. Kaki má několik odrůd. Klasické kaki se může jíst až úplně měkké a má velmi omezenou trvanlivost.

Kaki Persimon je tvrdé na omak, poznáte je podle značky „Persimon Bouqet“, která zaručuje čerstvost a kvalitu tohoto ovoce.

Vitaminy, minerály, blahodárné účinky

Kaki Persimon je charakteristické vysokým obsahem energie a zdraví prospěšných látek. V dužině je velké množství vitamínu A, vlákniny, fosforu a hořčíku. Až 20 procent hmotnosti kaki jsou cukry, zbytek tvoří voda.

Kaki Persimon posiluje imunitní systém a metabolismus, pomáhá při stresu, nervozitě a únavě, zmírňuje svalové potíže a má příznivý účinek i při srdečních problémech. Mimoto přispívá ke zdraví a pevnosti kostí. Díky vysokému obsahu vlákniny a kombinovaných fenolů je ideálním doplňkem diet při onemocnění tepen, funguje jako prevence sklerózy a doporučuje se i lidem s nemocnými játry a ledvinami.

Kaki se výborně osvědčí také v jídelníčku těhotných žen, neboť vitamín A napomáhá zdravému embryonálnímu vývoji dítěte. Sladké kaki bude určitě chutnat i malým dětem, u nichž pektiny obsažené v dužnině pomáhají regulovat funkci střev.

Až se na vás během nákupu usměje žlutooranžové sluníčko, sáhněte po něm a dejte mu šanci. Přijelo k nám až z Valencie a stojí méně než balíček sušenek. A nebude tu dlouho… **va**

Tip redakce:

Sluneční salát z kaki Persimonu

Hlávkový nebo ledový salát nakrájíme na kousky, přidáme nakrájené kousky pomeranče a kaki. Zalijeme klasickou zálivkou z cukru, citrónové šťávy a vody. ***(Z pokusné Hančiny salátové dílny)***