RECEPTY A JÍDLO 24. 12. 2020

Exotické kaki jako elixír mládí? Dejte si zimní ovoce, které je doslova nabito cennými látkami

Kaki neboli také tomel, je na českých pultech poměrně novým ovocem. A bleskurychle se stalo i velmi oblíbeným. Oranžové plody s jemnou medovou chutí si oblíbili dospělí i děti. Ne nadarmo se v Číně, odkud pochází, označuje jako „božské ovoce“. U nás je nazýváno jako „zimní ovoce“. Oranžově zbarvené ovoce se slupkou je vlastně jen velká přerostlá bobule. Chutná skvěle a má i spoustu pozitivních účinků na zdraví.

Kaki má stovky odrůd, ale Hachiya a Fuyu patří mezi nejoblíbenější. Pokud byste však kaki chtěli pěstovat u nás jako zimní ovoce, pak se **více hodí především mrazuvzdorné odrůdy**, jako je například Rossijanka, Nikitskaja Bordovaja nebo Ziročka. Ty vydrží bez problémů mrazy až mínus dvacet stupňů.

Kaki: Výživné i chutné zimní ovoce

Ač je kaki medově sladké, přesto patří mezi **nízkokalorické ovoce**. Obsahuje pouhých 294 kJ/ 100 g. Většina z toho jsou pochopitelně sacharidy. Středně velké kaki má asi 31 gramů sacharidů. A také vlákninu, hodně vlákniny. Navíc **v něm není žádný tuk**. Díky tomu je tohle zimní ovoce skvělým pokrmem pro hubnoucí. Hodí se jako svačinka nebo klidně dezert po večeři. I když se všeobecně říká, že ovoce by se odpoledne a večer už při dietě jíst nemělo, u kaki tohle pravidlo neplatí. Kaki je díky svému složení **vhodné i pro diabetiky**.

Kaki je studnice cenných látek pro naše tělo

Kaki je obrovskou zásobárnou vitamínů a minerálních látek. Obsahuje především **velké množství vitamínů skupiny B**. Zejména pak B1, B2, B3 a B6. Dále se v něm ukrývá vitamín C, E a K. A také vitamín A – jeden kus má v sobě vice než polovinu doporučeného denního příjmu tohoto vitamínu. **Z minerálních látek je to pak zejména draslík, hořčík, měď, mangan nebo fosfor**. Krom vitamínů a minerálů obsahuje tohle **zimní ovoce** i širokou škálu rostlinných sloučenin, včetně taninů, flavonoidů a karotenoidů.

Zimní ovoce kaki jako součást přírodní medicíny

Zdravé jsou však nejen plody, ale i listy. Ty **obsahují především vysoké množství vitamínu C**, tříslovin a vlákniny. Díky tomu jsou běžnou součástí terapeutických čajů. Pomáhají snižovat vysoký tlak, jsou prevencí arteriosklerózy a čistí krev i střeva. **K léčebným účelům se využívá dále i kůra** (především na popáleniny) nebo květy (k léčbě spalniček). Východní medicína udává, že kaki snižuje krevní tlak a umí zmírňovat i kašel. **Kaki také tiší žízeň**, organismus odvodňuje, posiluje slezinu, je vhodným doplňkem při průjmu nebo u hemeroidů. **Zimní ovoce funguje i jako přírodní trakvilizér** – zmírňuje chorobnou úzkost, strach, odstraňuje duševní napětí.

Kaki: Protizánětlivé zimní ovoce

O kaki se hovoří i v souvislosti **s jeho protizánětlivými účinky**. Je to dáno především tím, že kaki je bohaté na antioxidanty a také vitamín C. Jeden kus ovoce obsahuje 20 procent doporučeného denního příjmu. Právě také **vitamín C pomáhá chránit buňky před poškozením způsobeným volnými radikály** a bojuje proti zánětům v těle. Z toho samého důvodu je **kaki dobrým posilovačem imunitního systému**. A ještě jedno kaki dokáže – zahnat škytavku.

Zimní ovoce na talíři: Kaki s malinovou omáčkou

Přísady:

- 2 ks kaki
- 4 ks kiwi
- malinový sirup

Příprava:

Kaki oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. To samé uděláme i s kiwi. **Ovoce pak rozdělíme na čtyři dezertní talířky** a pokapeme troškou malinového sirupu. Každou porci nakonec **dozdobíme**

lístky máty. Skvěle chutná i s vanilkovou zmrzlinou.

Zimní ovoce na talíři: Vánoční sladký chléb s kaki

Přísady:

- 250 g kaki
- 400 g mouky
- 150 g třtinového cukru
- 125 g másla
- 2 vejce
- 1 lžička jedlé sody
- ½ lžičky prášku do pečiva bez fosfátů
- ¼ lžičky soli
- 30 g nasekaných mandlí
- 30 g nasekaných lískových ořechů
- 30 g nasekaných vlašských ořechů

Příprava:

Kaki omyjeme, **oloupeme a odstraníme semínka**. Nakrájíme je na plátky. Všechny ostatní ingredience, krom ořechů, smícháme. Bude-li třeba, můžeme do těsta přidat trochu mléka. Hotové těsto vylijeme na vyšší plech vyložený pečicím papírem. **Poklademe na něj plátky kaki a posypeme ořechy**. Pečeme na 160 stupňů asi 40 minut.

Autor článku: **Monika Poledníková**