

OWOCE EGZOTYCZNE



Opracowała ; Beata Lewińska

- Zdjęcie Papaja, pitaja, gujawa, figa kaktusowa, tamarillo, granatPHB.cz (Richard Semik)/shutterstock

Mangostan właściwy
die Mangostane



Okrągłe, ciemnofioletowe jagody od 4-7 cm, pokryte suchą, grubą, ciemnofioletową skórką. Mięsz, jest biały, soczysty, a w smaku przypomina morelę, pomarańczę i ananas.

Mango

Die Mango



Pochodzi z obszarów Indii, Malezji, Chin, Filipin. Mięsz ma barwę pomarańczowożółtą, jest bardzo aromatyczny i soczysty. Owoce niektórych mają mocny posmak żywiczny.

Dżakfrut

Die Jackfrucht



Owoc drzewa występującego w Azji Południowej i Południowo-wschodniej. Miąższ jest dość soczysty, ciemno-żółty, odznacza się intensywnym, upajającym zapachem.

Pitaja

Pitahaya



Pochodzi z Meksyku i Ameryki Środkowej,, Kwiaty gatunków wytwarzających następnie owoc pitai są dużymi, białymi pachnącymi kwiatami, charakterystycznymi dla danego kaktusa.

Flaszowiec miękkiociernisty

Guanábana



Pochodzi z Ameryki Środkowej i Antyli. Mięsz jest śnieżnobiały, niejednolity, zawiera ciągnące się pasma delikatnej tkanki, z licznymi czarnymi nasionami.

Cytron

Zitronatzitrone



Wywodzi się z Indii i południowej części Półwyspu Arabskiego. Żółte, jajowate jagody z grubą, woskową i pomarszczoną skórką. Miąższ jest żółty, podzielony na segmenty i kwaśny. Jest on niejadalny, wykorzystuje się jedynie skórkę.

Papaja

Papaya



Papaja pochodzi z Ameryki Środkowej. Wnętrze owocu zawiera dużą ilość małych, kulistych i niejadalnych nasion. Otaczający miąższ jest jadalny, bogaty w witaminy i ubogi w kwasy.

Karambola

Sternfrucht



Pochodzi z Malezji, Indii i Sri Lanki. Podłużny owoc posiada pięć żeber rozdzielonych głębokimi rowkami. Po przekrojeniu tworzy gwiazdę. Mięsz żółty, o delikatnym smaku

Flaszowiec peruwiański
Peruanischen Vanillesauce



*Występuje w Peru , Ekwadorze, Kolumbii i Boliwii Miąższ o łagodnym
słodko-kwaśnym smaku podobnym do mieszanki ananasa, mango i
truskawki.*

Kumkwat

Kumquat



*Wywodzi się z Chin. Kwaskowaty miąższ podzielony na segmenty.
Skórka jadalna, bardzo aromatyczna. Duża zawartość witaminy
C.*

Salak

Die Salakpalme



Występuje w Indonezji i Malezji. W białym jadalnym miąższu znajduje się duża brązowa pestka. Smak jest słodki i kwaskowaty.

Rambutan

Rambutan



Występuje w Chinach, Indochinach i Malezji. Owoce podobne do liczi. Okryte są miękką i kolczastą okrywą, w środku mają szklisty miąższ o delikatnym smaku.

Persymona

Diospyros



Uprawiana głównie w Chinach i Japonii. Miąższ jest lekko twardawy, ma konsystencję galaretowatą. Wykorzystywany jest głównie do wszelkich konfitur, dżemów i galaretek.

Figowiec pospolity

Die Echte Feige



Pochodzi z Azji Mniejszej, lecz figę uprawia się głównie w rejonie Morza Śródziemnego. Jest smaczna na surowo, ale w sklepie najczęściej spotkamy figi suszone. Dojrzałą figę poznamy po miękkiej skórce.

Liczi chińskie

Die Litschibaum



Pochodzi z rejonu Kambodży, Wietnamu i Filipin. Podłużne, owalne pestkowce, podobne kształtem do maliny lub truskawki. Brązowo-czerwona, stwardniała skórka ze stożkowatymi wyrostkami otacza kremową, jadalną osnówkę.

Kiwano

Die Horngurke



Pochodzi z Afryki. Nazwa, jest zlepkiem słów kiwi i banan - z uwagi na to, że kiwano pod względem aromatu i smaku przypomina tamte owoce.

Durian

Die Durianbaum



Pochodzi z Indonezji ale uprawiany w większości krajów południowo-wschodniej Azji.

Charakterystyczny jest niezwykle intensywny zapach. Wewnątrz zielonego, czasem przechodzącego w czerwień, owocu znajduje się kremowy jasny miąższ.

Tamarillo

Tamarillo



Pochodzi z Peru lub Brazylii, obecnie rośnie w klimacie subtropikalnym, a szczególnie popularna jest w Nowej Zelandii. Owoc bardzo przypomina pomidor, stąd jego potoczna nazwa. W smaku podobny do przyprawionego na ostro pomidora.

Marakuja

Maracuja



Pochodzi z Ameryki Południowej. Owoce marakui zjada się na surowo wraz z pestkami lub bez nich. Mają kleisty, galaretowaty i orzeźwiający miąższ o smaku słodko-kwaśnym.

Granat

Der Granatapfel



Uprawia się w Indiach i na Kaukazie. Pokryte są twardą skórzastą łupiną barwy purpurowej, albo białoczerwonej, ale również różowym i żółtym. Osnówki mają galaretowatą konsystencję i są soczyste, stanowią część jadalną owocu. Z nich otrzymuje się syrop zwany grenadyną.

Egzotyczne rośliny i ich owoce



Plantacje owoców egzotycznych często wyglądają zupełnie inaczej niż nasze sady. Są na nich uprawiane m.in. kaktusy - np. opuncja figowa (*Opuntia ficus-indica*) rodząca figi kaktusowe czy kaktusy z rodzaju *Hylocereus* i *Stenocereus*, których owocem jest pitaja. Kaktusy z rodzaju *Cereus* (na zdjęciu powyżej) owocują nawet 6 razy w roku. Ich owoce mogą ważyć do pół kilo.

Papaja zaś to owoc melonowca właściwego (*Carica papaya*), olbrzymiej byliny, której łodyga osiąga wysokość kilku metrów (na zdjęciu poniżej). Owoce osiągają długość 40 cm i dojrzewając, zmieniają barwę z zielonej na pomarańczową



FIGA KAKTUSOWA - OPUNCJA FIGOWA



Pod koniec lata, po okresie kwitnienia niekiedy pojawiają się kuliste, jadalne owoce.

Skórka soczystych, słodkich jagód opatrzona jest delikatnymi kolcami. Wewnątrz kryje się jednak miękki, jaskrawożółty, pomarańczowy lub czerwony miąższ.

Idealnie nadaje się do słodkich dań, delikatnych sorbetów, smacznych dżemów i soków owocowych. Także likiery zyskują dzięki nim wspaniały aromat.

Owoc zmniejsza o połowę ryzyko zatrucia alkoholem oraz zawiera związki przyspieszające spalanie tłuszczu.



Egzotyczne owoce w Polsce

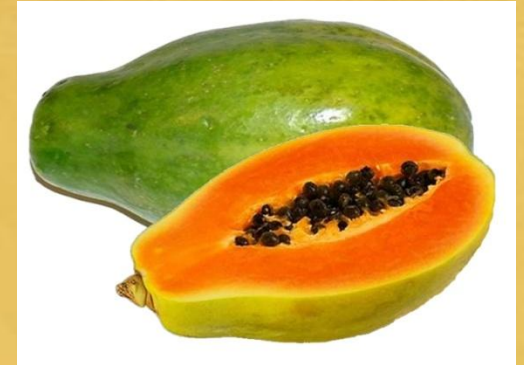


Najwięcej egzotycznych owoców trafia do naszych sklepów zimą (często te same rodzaje sprzedawane są pod różnymi nazwami).



Przed podaniem niektóre z nich wymagają obrania. Możemy kroić je na małe cząstki lub specjalną łyżeczką wycinać z ich miąższu kulki i uatrakcyjnić nimi desery, sałatki, a nawet mięsa czy kasze.

PAPAJA (inaczej melonowiec) - obieramy ją ze skórki; czarne nasiona, choć mają ostry smak, są jadalne.



PITAJA (inaczej smoczy owoc albo truskawkowa gruszka)
- jej miąższ najlepiej smakuje skropiony sokiem z limonki
i syropem klonowym.



TAMARILLO (cyfomandra) można jeść
tak jak pomidory.



PERSYMONA (kaki, hurma lub sharon) - owoc jada się bez skórki, łyżeczką lub pokrojony na cząstki



FIGA KAKTUSOWA - jej końce obcinamy i ściągamy ciernistą skórę. Przed obraniem lepiej nie dotykać jej bez rękawiczek (nawet drobne pozostałości cierni wbijają się w skórę).



GRANAT - łyżeczką wyjmujemy z niego nasiona z otoczkami.



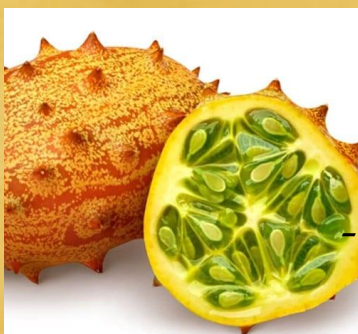
MARAKUJA (inaczej passiflora, granadilla lub męczennica jadalna) –
owoc rozcinamy, środek wybieramy łyżeczką.



GUJAWA - zwykle obiera się ją z twardawej skórki.



KARAMBOLA - jej plasterki jemy ze skórką.



KIWANO
- z przekrojonego owocu łyżeczką wybieramy miąższ wraz z nasionami.



Egzotyczne owoce, dzięki oryginalnemu wyglądowi i smakowi, mogą być atrakcją stołu, np. w czasie karnawałowych spotkań.



Owocowy deser ze smoczym owocem fot. AnjelikaGr/shutterstock



Owoce przetnij wzdłuż na połowy. Ich okrywy dokładnie wydrąż, wyjmując miąższ w sporych kawałkach. Wytnij z nich drobne kostki. Możesz też skropić je sokiem z limonki i syropem klonowym, by miały bardziej wyrazisty smak. Miseczki z okryw pitai wypełnij "piegowatymi" kostkami jej miąższu i kawałkami innych świeżych owoców, np. banana i ananasa. Sałatkę podawaj schłodzoną.

Egzotyczne owoce przepisy: wegetariańska przekąska w miseczce z papai fot. Umpaporn/shutterstock



Papaję przekrój na pół i usuń z niej nasiona. Obierz owoc ze skórki. Uzyskane z miąższu dwie "miseczki" skrop sokiem z cytryny. Napelnij je namoczonymi przez kilka godzin do spęcznienia nasionami chia (szałwii hiszpańskiej), płatkami owsianymi, jogurtem, plasterkami kiwi i posyp suszonymi owocami goji.



Źródło:

- <https://ladnydom.pl/Ogrody/56,116527,21368399,egzotyczne-owoce.html>
 - <http://regiodom.pl/portal/ogrod/rosliny/papaja-czyli-owoc-aniolow-melonowiec-wlasciwy-smak-i-wlasciwosci-jak-jesc-papaje#1>
 - <https://www.futuregardens.pl/opuncja-opuntia-sp-mieszanka-nasion-zimotrwalych-0-3-g.html>
- 