magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 17. 12. 2017 | tla

Pepino - chutné exotické melounky. Určitě vyzkoušejte

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Pepino---chutne-exoticke-melounky.-Urcite-vyzkousejte__s10010x10082.html

Už vás někdo pozval, abyste si s ním pochutnali na „pepinu“? Klidně pozvání můžete přijmout, jelikož se nejedná o kanibalské hody na Josefovi od sousedů, ale o exotické plody zvané pepino gold nebo odborně solanum muricatum.

U nás si pepino teprve své fanoušky hledá, a to jak mezi milovníky ovoce a zeleniny, tak mezi pěstiteli pozoruhodných exotických rostlin. **V oblasti jeho původní domoviny, což je s největší pravděpodobností Peru a**

Kolumbie, je jako lahodná potravina známé už dlouhá staletí. Do jeho současné podoby a chuti ho pak vyšlechtili pěstitelé na Novém Zélandu.

Je i ozdobou

Proč pepino uvítat v našem jídelníčku? Chutné melounky, o průměru asi 10 centimetrů jsou jednoznačně jeho zpestřením. **Navíc jsou zdrojem poměrně velkého množství vitamínu C. Ve 100 gramech plodu je ho až 60 miligramů.** Zlatohnědá barva jeho slupky s modro fialovou kresbou je také ozdobou každé tabule.

Pepino je vhodné i pro strávníky, kteří si rádi dají něco sladkého, ale zároveň si hlídají příjem energie. **Energetická hodnota 50 gramů pepina je jen 73,95 kJ. V tomto množství je 2,9 gramu sacharidů, dva gramy vlákniny a 0,4 gramu bílkovin.**

Jak pepino chutná? Odpověď na tuto otázku je v případě pepina nejlepší získat vlastní zkušeností. Názory na to, jak vlastně toto exotické ovoce chutná, se různí. **Někomu šťavnatá, jemně nasládlá dužnina zelenobílé až oranžové barvy připomíná směs hrušky a banánu, jinému cukrové melouny nebo melouny cantaloupe.**

Dejte si ho s šunkou

Pokud jste si zatím pepino nedali jen z ostychu, že nevíte, jak tento exotický plod konzumovat, je rada jednoduchá. **„Stačí ho oloupat anebo překrojit a vydlabávat lžičkou a jíst syrové,“** uvádí dietoložka Karolína Hlavatá.

Snese i řadu zajímavých kombinací. Je vhodné do ovocných salátů, zmrzlinových pohárů, sladkých desertů, koktejlů, ale chutná například i ve sladko slané kombinaci se sušenou šunkou, tvrdým sýrem nebo s ledovým salátem, jarní cibulkou, grilovaným kuřecím masem a kapkou balsamica. **„Nejvhodnější je kombinovat pepino s bílkovinou, třeba právě kuřecím masem, šunkou nebo sýrem. Zvýší se tím sytivost,“** doporučuje Karolína Hlavatá. Lze z něj ale uvařit také marmeládu a užít si netradiční plody po celý rok.

Zkuste si pepino vypěstovat

Pepino je nejen pastvou pro chuťové buňky, ale dokáže oživit a zpestřit obyčejný balkon. Jeho pěstování není náročné. Pro jeho rozmnožení jsou ideální „řízky“ získané z matečních rostlin v lednu a únoru.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz