



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 5. 12. 2012 | bno

Dnes si dejte kaki!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dnes-si-dejte-kaki!__s10010x7466.html

Dnešní den je jako stvořený pro kaki. Nevíte, o čem je řeč? To tedy o hodně přicházíte. Japonci kaki milují!



Kaki je nejen půvabné ovoce, které má svůj původ v jihovýchodní Asii, ale také přírodní zdroj vitamínu C.

Kaki neboli japonský persimmon, chcete-li i jinak, tak třeba sharonské ovoce, korejské mango nebo medové jablko je plod ovocného stromu tomelu japonského (*Diospyros kaki*). Kaki má jasně oranžovou barvu a svým tvarem nám **může připomínat pomeranč nebo rajče**. V průměru je velké asi jako větší švestka (5-8 cm).

- Zralé kaki je šťavnaté a může obsahovat **až 80 % vody**.
- Chutí jej můžeme přirovnat k meruňce, mrkvi či dýni, ale jeho sladká chuť je specifická a s jiným ovocem nezaměnitelná.
- Jeho energetická hodnota (na 100 gramů ovoce) je cca 293 kJ (70 kcal). Obsahuje **hodně jednoduchých sacharidů**, a proto je rychlým zdrojem energie.
- Obsahuje **velké množství vlákniny**.

- Z **vitamínů a minerálních látek** najdeme v kaki vitamin C, draslík, vápník, hořčík, fosfor, železo, měď a mangan.

Kaki, které si můžeme koupit v našich obchodech, bylo **vypěstováno většinou ve Španělsku**. Plody se kvůli dlouhému převozu většinou češou nezralé, a proto je dobré nechat je dozrát doma při pokojové teplotě. Tento malý oranžový zázrak si můžeme vychutnat oloupaný i se slupkou. Pro ozvláštnění chuti jej můžeme pokapat limetkou, citrónem či brandy.

Kaki je také oblíbeným motivem ve výtvarném umění Asie, vyskytuje se často například na japonských závěsných svtcích. Vychutnejme si jej tedy všemi smysly!

Copyright © 2024

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