magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 26. 7. 2013 | BeDa

Čajot - zelenina, kterou možná neznáte

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cajot---zelenina,-kterou-mozna-neznate__s10010x7840.html

Základem zdravé stravy je zelenina, která by se měla konzumovat ke každému jídlu. Kromě salátů, okurek, rajčat a paprik, ale můžeme zkoušet i exotičtější druhy zeleniny na našem talíři. Už jste někdy zkusili čajot?

Dnes zkuste čajot!

Čajot je tropická zelenina z čeledi tykvovitých s málo výraznou chutí. Název pochází ze španělského slova „chayote“, ale původem je ze Střední Ameriky a největším vývozcem je v současnosti Kostarika. Tato zelenina zvláštních tvarů patří do stejné rodiny jako tykev, patison nebo cuketa. Chuťově zase nejvíce připomíná kedluben a okurku. Jíst se dají i měkká semena, která mají chuť podobnou oříškům. Plody mají různou velikost (zhruba mezi 10 a 20 cm) a tvarem se podobá hrušce. **Barva čajotu by měla být správně zelená**, bez hnědých skvrn. **Menší plody jsou křehčí a jejich chuť je také o něco výraznější**.

Čajot obsahuje 90 % vody

Čajot má vysoký obsah vody, vlákniny aminokyselin a vitaminu C. Je **vhodný pro hubnutí**, nejen díky obsahu vody, ale i proto, že má velmi malé množství kalorií. Také se o něm říká, že působí léčivě na žaludeční vředy.

Všechny části k užitku

Plod se dá konzumovat celý. Není třeba jej ani zbavovat slupky. **Dužina se výborně hodí do pokrmů různých světových kuchyní.** Například do arabské, mexické či asijské. Lze jej dusit, péct, smažit, plnit i nakládat. Přidává se například do polévek, různých masových směsí, kde chuť masa podpoří, ale nepřebije. Čerstvý čajot se používá v salátech a také v salsách, skvěle chutná naložený v citronové šťávě.

TIP: Recept s čajotem

Čajot můžeme i zapékat. Uvaříme vydlabanou dužinu, vmícháme ji do boloňské omáčky a směsí naplníme vydlabané slupky. Posypeme nastrouhaným tvrdým sýrem a půl hodiny pečeme v předem předehřáté troubě při teplotě 180 °C.

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