



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 18. 1. 2013 | bno

Dnešek je jako stvořený pro liči

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dnesek-je-jako-stvoreny-pro-lici_s10010x7504.html

Malé kuličky s červenou kůrou na povrchu ukrývají dvojbarevné překvapení uvnitř. S liči je legrace a navíc prospívá našemu zdraví!



Liči pochází z Číny, kde je pěstováno již více než 4 tisíce let a je považováno za **pokrm lásky**. Možná díky svému jemnému a ladnému vzhledu anebo díky své sladké chuti. Plody liči jsou oválného až kulatého tvaru, dlouhé jen tři až pět centimetrů. Na povrchu je kryje drsná dočervena zbarvená slupka. Pod ní se nachází bílá šťavnatá dužina vonící po růži či muškátu a připomínající dužinu hroznů. V dužnině je schováno vyleštěné tmavohnědé jádro, které však není požitelné.

Liči při nachlazení i jako analgetikum

V liči se nacházejí všechny vitaminy kromě provitaminu A a vitamínu B12. Možná vás to překvapí, ale liči má **analgetické a antipyretické vlastnosti**. I proto je vhodná jeho konzumace při infekčních nemocech. Díky vysokému obsahu vitamínu C **zvyšuje odolnost organismu a pomáhá v prevenci nemocí**. 100 gramů tohoto ovoce obsahuje více vitamínu C, než je třeba k pokrytí doporučené denní dávky pro dospělého muže (60 mg).

Jak si dát liči

Liči se díky své výrazné chuti hodí do ovocných salátů, které ovoní a zpestří. Podává se jako dezert, třeba podušené v másle a pomerančovém likéru nebo jako součást náplně sladkých palačinek. Liči se díky svému neobyčejně

estetickému vzhledu využívá jako dekorace na talíři i jako příloha k masitým a rybím pokrmům.

Z liči se vyrábí sirup, který můžeme použít opět pro ozvláštňení chuti - třeba alkoholických i nealkoholických koktejlů. Můžeme jej přidat i místo cukru do ovocného čaje.

Vypěstujte si liči doma!

Liči můžeme skladovat sušené i zmražené. V obou případech však dojde k určitým ztrátám vitamínu C. Liči si ale můžeme snadno vypěstovat i doma ze semínka a dopřávat si ho čerstvé a zralé!

Copyright © 2024

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