



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 6. 2. 2013 | bno

Dnes si dejte pitáju - přinese vám dračí sílu!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dnes-si-dejte-pitaju---prinese-vam-draci-silu!__s10010x7553.html

Její čínský název můžeme přeložit jako „ohnivý drak“. Jako by vůbec nepocházela z tohoto světa. Toto exotické ovoce vyniká nejen svojí krásou a souměrností, ale také obsahem prospěšných látek, které v sobě ukrývá.



Pitája je plod kaktusu!

Pitája je plod několika druhů kaktusů, který dosahuje v průměru až 20 centimetrů. Vypadá jako oválná bobule, bez ostnů, pokrytá třírohými podlouhlými šupinami. Podle druhu svého mateřského kaktusu se vyskytuje v různých barevných variantách. Můžeme tedy narazit na plody s červenofialovou až fialovou slupkou a bílou dužinou, které jsou u nás asi k vidění nejčastěji. Ale také na plody, jejichž slupka je červenofialová až fialová, a ukrývá rudou dužinu. Výjimkou nejsou ani žluté plody s bílou dužinou.

Kde se vzala Pitája?

Původ pitáji bychom našli v Mexiku, Střední a Jižní Americe. Dnes roste také v jihovýchodní Asii - ve Vietnamu, Thajsku, na Filipínách, v Malajsii a Číně, ale také třeba v Izraeli. Kaktusům, jejichž plodem je pitája, se daří nejlépe v horkém a suchém podnebí s minimálním množstvím srážek.

Co se v pitáje ukrývá?

Její dužina nám může díky malým semínkům připomínat kiwi. Semínka můžeme konzumovat stejně jako v případě kiwi. Dužina pitáji je nízkokalorická (na 100 gramů připadá cca 36 kalorií). Pitája je tvořena především vodou, nezanedbatelným množstvím vlákniny, vitamínu C a minerálních látek. Druhy s červenou dužinou jsou navíc bohaté na antioxidanty. Pitája je důležitým zdrojem vápníku, karotenu, železa a riboflavinu. V zemích jihovýchodní Asie se používá pitája jako lék při průjemových onemocněních.

Jak se do pitáji dostat?

Pokud je plod pitáji zralý, velmi dobře se loupe. Stačí jen uříznout konec plodu a stáhnout slupku směrem dolů. Můžeme také celý plod rozříznout, pokochat se

pohledem na krásnou barvenou kombinaci a souměrnost ovoce, a následně vydlabat dužinu lžičkou. Chutí nám pitáje může připomínat směs angreštů a vodního melounu. Pokud by se nám zdála poněkud mdlá či méně výrazná, můžeme ji zvýraznit limetkou či citronovou šťávou.

Jakou pitáju vybrat a jak si ji užít?

Pitája je zralá, pokud zežloutnou její listeny. Uchovat ji můžeme na chladném a suchém místě. Pitája je výborným osvěžením především v letních měsících. Rozkrojit ji na pláži či na zahradě u bazénu je vždy zárukou příjemného osvěžení i neopakovatelné zábavy. Spolu s pitájou si však můžeme vnést léto a teplo i do chladných dní. Výborně se hodí jako ozdoba do koktejlů i jako součást jejich receptury. Nejlepší je čerstvá třeba v kombinaci s citronovou šťávou.

Ale pozor, její název není nahodilý. Dračí ovoce (dragon fruit), jak se jí přezdívá, vám skutečně dodá dávku dračí síly!

Copyright © 2024

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