magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 3. 4. 2013 | bno

Dnešek patří papáje!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dnesek-patri-papaje!__s10010x7634.html

No, řekněte sami, jestli vás nezaujme ovoce ve tvaru hrušky, s vůní meruněk, chutí připomínající meloun a se skrýší pro desítky černých semínek, která vypadají jako kaviár?

Papáju známe nejčastěji jako kandované exotické ovoce, které si dopřejeme

třeba před Vánoci. Určitě však není stálou součástí našeho jídelníčku, i když by možná být měla.

Jak poznáme papáju?

Původní domovinou papáji je jih Mexika a Guatemala, rostlina, na níž rostou její plody, je podobná palmě. Papáje skutečně odpovídá popis, který jsme uvedli výše. Můžeme ji s trochou odvahy a fantazie přirovnat k melounu ve tvaru hrušky. Papája má hladkou, žlutooranžovou slupku a jemnou oranžově zabarvenou dužinu.

Papája je skvělá! Ale proč?

Papája obsahuje celou řadu vitamínů, a to především vitamín B1, B2, C, provitamín A a významné množství vápníku. Konzumace papáji příznivě ovlivňuje vitalitu buněk, ochranu sliznic i náš zrak. Vitamín B5 (kyselina pantotenová) přidává životní energii a zlepšuje barvu vlasů.

Plody papáji také obsahují enzym **papain**, který je důležitý pro zpracování bílkovin v těle. Tento enzym také zabezpečuje tvorbu trávicích enzymů a přispívá k lepší stravitelnosti potravin. Papain je znám i svými čisticími schopnostmi a je nadějí pro boj proti rakovině.

Jak si vybrat dobrou papáju?

Papáju dnes dostaneme v obchodech po celý rok. Musíme ale chvíli přebírat, abychom vybrali tu správnou. Při stisknutí nesmí být plod příliš měkký, jeho barva by měla být žlutooranžová. Pokud si koupíme zelený plod (méně zralý ale s větším obsahem enzymů), je dobré jej nechat dozrát v pokojové teplotě. Znakem, že je plod již vhodný ke konzumaci, bude jeho žlutá až oranžová barva.

Jak pracovat s papájou?

Nejprve ji opláchneme pod studenou tekoucí vodou. Důležité je rozkrojit ji podélně a odstranit černá semínka, která se nachází uprostřed plodu. Potom s papájou pracujeme podobně jako s cuketou nebo lilkem, které jsou podobného tvaru i vnitřní skladby. Dužinu vydlabeme lžičkou nebo oloupeme slupku a nakrájíme dužinu na plátky, kostičky nebo ji nastrouháme.

Papája je nejlepší čerstvá!

Kandovaná či sušená papája se podle nás nemůže vyrovnat přednostem čerstvé papáji. Její plátky nebo kostičky jsou výbornou součástí ovocných

salátů. Lahodná je papája v kombinaci s vanilkovou nebo osvěžující ovocnou zmrzlinou.

Tip na dezert: Vanilková zmrzlina s opilou papájou

Pokud dostanete chuť na zmrzlinový pohár s papájou, zkuste ji mírně orestovat na pánvi s troškou citrónové šťávy, třtinového cukru a brandy či portského. Takto připravenou ji naservírujte spolu s vanilkovou zmrzlinou. Je ale možné, že budete muset pro své blízké tento recept opakovat častěji.

Z papáji jde připravovat také džemy či kompoty. Pokud ji chcete přidat do ovocného salátu, hodí se například v kombinaci s citrusovými plody nebo rybízem.

Takže? Dnes si určitě dejte papáju! Neprohloupíte.

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