



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 29. 4. 2013 | bno

# Chcete zazářit? Dejte si karambolu!

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Chcete-zazarit-Dejte-si-karambolu!\\_\\_s10010x7673.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Chcete-zazarit-Dejte-si-karambolu!__s10010x7673.html)

Ano, s karambolou skutečně zazáříte. Když ji nakrájíte, získáte totiž několik krásných šťavnatých žlutých hvězdiček!



Jestli existuje ovoce, které Vám za každých okolností vykouzlí úsměv na tváři, potom je jím **karambola**! Vypadá trochu jako malý míč na americký fotbal, ale když ji začnete krájet napříč, začnou se objevovat nádherné žluté či žlutozelené hvězdičky. Člověk by skoro ani nevěřil, že toto ovoce neslouží jen pro potěchu oka, ale také k rozveselení chuťových pohárků.

## O čem je tu řeč?

Jak jste již jistě pochopili, je řeč o exotickém ovoci. Karambola (latinsky *averrhoa carambola*) pochází z Malajského poloostrova či Indie. Pěstuje se v Brazílii, Izraeli, Kolumbii i Thajsku. Ne nadarmo se mu říká stairfruit („hvězdicovité ovoce“) či čínská hvězdice. Plody karamboly jsou velké šest až dvanáct centimetrů a jejich hmotnost se pohybuje mezi 50 až 100 gramy. Uvnitř plodu se ukrývá šťavnatá dřev žluté až jantarové barvy, která je sladká až mírně kyselá.

## Je karambola jen krásná nebo i zdravá?

V karambole se skutečně snoubí obojí. Obsahuje řadu vitamínů – především vitamín C, z minerálních látek zejména vápník, železo, hořčík a fosfor.

# Karambola má skutečně všestranné využití!

Ze samotné rostliny však nemusíme využívat jen plody. V lidovém léčitelství se používají i listy a kořeny, a to zejména **proti horečce, bolestem hlavy a průjmům**. Zajímavé je, že šťáva z karamboly nám poslouží i jako **leštidlo** - odstraňuje skvrny a vyleští mosaz!

## Jak si ji můžeme vychutnat?

Nejprve z ní **odstraníme semena, která nejsou jedlá**. Plody krájíme napříč na plátky, aby nám vznikly ony hvězdičky. Karambola se nejčastěji jí čerstvá v exotických ovocných salátech, dobře se hodí také ke zmrzlině. Z karamboly můžeme vyrábět také kompot, džem nebo čatní. V Asii se plody konzumují prosolené nebo kvašené jako zelí.

## Zkuste náš recept:

### Vanilková zmrzlina s horkou karambolou

- Hvězdičky karamboly orestujeme na másle na mírném ohni. Přidáme šťávu z limetky či citrónu, třtinový cukr, skořici a kapku kubánského rumu. Dáme si pozor, aby se nám karambola nezměkla příliš a zachovala svůj krásný tvar. Takto připravenými hvězdičkami ozdobíme na talíři kopeček zmrzliny a přelijeme šťávou, která nám vznikla. Dobrou chuť!

# Kam se vydat pro karambolu?

Karambolu sice neseženeme v každém obchodě s ovocem či supermarketu, určitě ji však koupíme v hypermarketech Tesco, Interspar či Albert. **Lze ji skladovat jen po omezenou dobu**, proto se k nám dováží ještě nezralá. Plody se skladují při teplotě kolem 10 °C a vydrží v dobrém stavu asi 4 týdny, při 15°C 3 týdny a 2 týdny při 21°C.

**Ať Vám karambola prozáří dnešní den!**

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)