magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 22. 5. 2013 | bno

Tamarillo: když se rajče stane ovocem

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Tamarillo:-kdyz-se-rajce-stane-ovocem__s10010x7728.html

Francouzské rajče se zvláštní kresbou uvnitř - to je tamarillo.



Kde se vzalo to podivné rajče?!

Tamarillo neboli rajčenka, francouzské či stromové rajče pochází z peruánských And. Roste především v Jižní Americe – v Kolumbii a Brazílii, na Novém Zélandě, v Keni, Kalifornii, Indii, Jihoafrické republice i na Srí Lance.

Co má tamarillo společného s rajčetem?

Plody tamarilla jsou oválné široce vřetenovité bobule, zašpičatělé na obou koncích. Dorůstají až do velikosti 9 centimetrů. Existují odrůdy s červenými a žlutými plody. Dužina je masitá a šťavnatá a obsahuje drobná semínka. Slupka plodů tamarilla je hladká a pevná. Plod skutečně připomíná malé odrůdy rajčata, a to jak svou vnější, tak i vnitřní podobou.

Rajče, které vyrostlo na stromě

Tamarillo je stálezelený stromek (keř), který dorůstá výšky 3 až 4 metrů. Rostlina kvete po celý rok, a to i během dozrávání plodů. Květy připomínají květy brambor, jsou bělorůžové barvy a moc příjemně voní.

Tamarillo jako antioxidant, na problémy s kostmi i padáním vlasů

Tamarillo je bohaté na minerální látky, zejména na vápník, železo a fosfor. Dále obsahuje významný podíl vitamínu A, C, B1, B2 a B3. Tamarillo patří k **důležitým zdrojům pektinů, které mají dobrý vliv na zrak a obranný systém** (a stejně jako rajče funguje coby antioxidant). **Obsahuje málo tuků, a proto se ideálně hodí k dietám a k zeštíhlovacím programům.**

Doporučuje se pacientům s problémy s kostmi a padáním vlasů. Dále redukuje cholesterol, posiluje mozek, paměť a je užitečné při vysokém krevním tlaku. V Kolumbii a Ekvádoru se tyto plody či listy, předem zahřáté nebo osmahnuté, užívají jako obklady k léčení chřipky, na podrážděný krk, při zánětu mandlí a při angíně.

A jak chutná?

Chuť tamarilla se liší v závislosti na odrůdě, v každém případě je dužina buď sladší anebo kyselejší než rajče. Oranžové a červené barvy mají chuť spíše sladkou a vyznačují se křehkostí. Žlutá tamarilla jsou tvrdá a kyselá. Dužina plodů má tmavě oranžovou barvu a rosolovitou konzistenci. Semínka s plochým tvarem a nevelkou tvrdostí lze lehce strávit. **Určitě však nejezte slupku, která je hořká a na chvíli by vám pokřivila ústa.**

Inspirujme se u domorodců

V zemích, kde se tamarillo pěstuje, se přidává k pálivým přísadám nebo jako obloha ke studeným pokrmům, společně se sýrem, pepřem a na opečeném chlebu. Můžeme jej také dusit stejně jako rajčata. V Kolumbii se z něj připravuje osvěžující šťáva nebo koktejl, plody se macerují nebo rozmixují s vodou či mlékem. Na Novém Zélandu se používá jako zelenina na saláty a slaná vařená jídla nebo se přidává do dezertů.

Vy si můžete vyzkoušet tento jednoduchý recept:

Karamelizovaná tamarilla

10 tamarill (pro dvě osoby)
2 lžíce moučkového cukru
trochu vody

Karamelizovaná tamarilla mohou posloužit jako výborná příloha ke kořeněným masům nebo k masu z grilu. Tamarilla ponořte na jednu minutu do vroucí vody a stáhněte z nich slupku. Rozkrojte je napůl a vložte plochou stranou do pečicí formy. Posypte je cukrem, pokapejte troškou vody (můžete přidat i pár kapek citronové šťávy) a vložte na patnáct minut do trouby rozehřáté na 180 °C. Potom už jen naservírujte k hotovému pokrmu.

Kde sehnat tamarillo?

Tamarillo neboli rajčenku je poměrně nesnadné sehnat v našich supermarketech. Zakoupit jej ale můžete online třeba zde.

Přejeme Vám hodně zábavy s tímto „originálním rajčetem“!

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