



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 25. 6. 2013 | bno

# Maracuja: exotické ovoce tělem i duší!

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Maracuja:-exoticke-ovoce-telem-i-dusi!\\_\\_s10010x7769.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Maracuja:-exoticke-ovoce-telem-i-dusi!__s10010x7769.html)

Exotické ovoce par excellence - to je maracuja! Zpestřete si s ní svůj den i jídelníček.



Maracuju můžeme někdy najít i pod dalšími známými názvy - říká se jí také granadilla, mučenka či passion fruit. Všechna jména se však vztahují k týmž malým barevným kulatým a aromatickým plodům.

## **Maracuja hraje všemi barvami**

Pokud bychom chtěli hledat opravdu výtečný příklad exotického ovoce, jistě by jím byla právě maracuja. A to především proto, že exoticky nejen vypadá, ale také chutná.

Plody maracuji mají modrou nebo purpurovou barvu, vypadají jako malé kuličky či oválky o velikosti až 10 centimetrů. Maracuja má asi 3 milimetry silnou a holou pokožku, pod ní se nachází dutina obklopená suchou, vatovitou a až 2,5 milimetru silnou bílou dužinou. Kolem ní je oranžová dřeň se semínky, kterou z tohoto exotického ovoce konzumujeme.

## **Maracuja je plná vitamínů!**

Z vitamínů obsahuje maracuja **vitamín B, C a provitamín A**. Plod maracuji je poměrně bohatý na sacharidy - obsahuje jich kolem 17 %. Dále se v ní ukrývá vápník, fosfor, železo i podíl vlákniny. Výživová hodnota 100 gramů plodu maracuji je **34 kalorií**.

# Stačí jenom nůž a lžička, maracuja jde do břicha...

I takto byste mohli nalákat své děti ke konzumaci maracuji. Opuštěte nám tento rozpustilý tón, ale maracuja opravdu vybízí k dětským hrám u dospělých. A dužinu maracuji můžeme opravdu po rozkrojení plodu vyjídat lžičkou. Semínka nemusíme z dužiny vybírat, jsou jedlá.

## Nezaměnitelná chuť a přírodní výrazné aroma

Díky aromatické chuti maracuji je možné ji využívat při výrobě **džusů**, **míchaných ovocných šťáv** i při ochucování alkoholických koktejlů. Maracuja je výbornou ozdobou zmrzlinových pohárů, sorbetů i jiných dezertů, například palačinek, šlehačkových dortů i nejrůznějších krémů. Koupit ji můžete ve větších supermarketech.

I doma si můžete v létě vyrobit svůj vlastní exotický dezert, který není prohřeškem proti zdravé vyvážené stravě.

# **Broskvový tvarohový krém s příchutí maracuji**

K přípravě dezertu pro dvě osoby budete potřebovat:

**2 broskve**

**400 gramů nízkotučného měkkého tvarohu**

**100 gramů nízkotučného bílého jogurtu**

**2 kusy maracuji**

**1 lžička třtinového cukru (dle vaší chuti)**

Smíchejte jogurt s měkkým tvarohem a vyšlehejte ve skleněné misce. Do menší misky si připravte dužinu ze dvou plodů maracuji (nejlépe zbavenou semínek) a smíchejte si s jednou lžičkou třtinového cukru. Připravenou ovocnou směs vmíchejte do tvarohu. Krém s maracujou naservírujte do skleněných mističek a na povrch pokladte nakrájené měsíčky z broskví. Ozdobte snítkou máty.

# **Zpestřete si i Vy maracujou svůj všední i sváteční den!**

---

Copyright © 2024

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