magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 4. 7. 2013 | bno

Durian aneb Když si vůně s chutí nerozumí

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Durian-aneb-Kdyz-si-vune-s-chuti-nerozumi__s10010x7790.html

Znáte durian? Skvěle chutná, ale hůře voní. Tyto plody jsou ale i přes to v jihovýchodní Asii považovány za největší pochoutku mezi ovocem.



Ovoce nebo ježek?

Plody durianu se na první pohled vyznačují svým ostnatým vzhledem. Ostny se nacházejí po celém povrchu tohoto ovoce. Jeho **tvar je oválný či kulatý a barva většinou zelenožlutá**. Dosahuje váhy až několika kilogramů, což může představovat velkou nevýhodu při sklizni.

Tropické stromy, na kterých durian roste, se vyskytují převážně v Malajsii a Indonésii, ale můžeme se s nimi setkat i v ostatních státech jihovýchodní Asie. Durian se většinou pěstuje, protože jen zřídkakdy roste planě.

Co to tu tak … voní?

Co je ale o poznání nápadnější, než jeho už tak nápadný vzhled, je **zápach, který rozhodně k ochutnání nenabádá.** Zrající plody durianu velmi silně zapáchají. Tento odér je těžko definovatelný, nejčastěji je však přirovnáván ke **shnilé cibuli, česneku nebo plísňovému sýru**. V hotelích a jiných uzavřených místech v indočínské oblasti se můžeme setkat s cedulemi, které důrazně zakazují vnášení durianu.

Zákaz vstupu s Durianem!

V Singapuru je s ním dokonce zakázáno vstupovat do prostředků veřejné dopravy a na tržištích obvykle nepotřebuje reklamu, neboť se o jeho přítomnosti ví v širokém okolí. Třeba i tato zkušenost nás může přimět k tomu, abychom durian ochutnali. Díky krémové konzistenci je jeho chuť jemná a prý opravdu božská. Dužina, která se stejně jako jeho semínka konzumuje, **chutná po mandlích nebo vanilkovém pudinku**.

Nutriční hodnoty

Ve 100 gramech durianové dužniny se nachází přes 600 kJ, takže by durian rozhodně **neměl být součástí redukční diety**. Neobsahuje velké množství tuků, ale z 25% se skládá z cukrů. Nezanedbatelné je množství vitamínu C a dusíku. Významný je i obsah životně důležitých aminokyselin tryptofanu, riboflavinu a niacinu.

Nákup a skladování

Výběr durianu není jednoduchý. Měl by být na povrchu světle hnědý a mohou se objevovat trhlinky na povrchu. Nezralý durian není oproti zralému vůbec cítit

a při poklepání by se měl ozvat dutý zvuk. Důležité je jím zatřást, abychom zjistili, zda se již semena uvolnila a jestli je zralý.

Durian je možno také nechat dozrát, nejlépe venku na vzduchu. Jednoduší a jistější metodou je **kupovat ho už vyloupaný, připravený ke konzumaci**. Cena durianu se pohybuje okolo 200 až 300 korun za kilogram. V Praze jej můžete sehnat třeba na tržnici Sapa.

Nevíte co s durianem? Zkuste osvěžující letní dezert

Durianové pyré

K jeho přípravě nám postačí 1 durian a kokosové mléko

Durian nejprve překrojíme na čtvrtiny. Potom lžící vydlabeme dužinu a zbavíme ji semen. Dužinu dáme do mixéru a smícháme s kokosovým mlékem. Potom dochutíme krystalovým cukrem. Ozdobíme snítkou máty a servírujeme nejlépe za studena.

Pozor, pozor!

Durian by se neměl zapíjet alkoholem ani kávou, tato kombinace může mít podle domorodců vážné zdravotní následky. Nedoporučuje se ani těhotným

ženám nebo osobám, které mají zvýšený krevní tlak či žaludeční potíže.

Zajímavost na závěr: Durian má oči!

Ano, skutečně se o tomto exotickém plodu říká, že **má oči**. A to proto, že nikdy nespadne na zem přes den. Pravděpodobnost, že by mohl někoho zranit je totiž velmi vysoká. Usnadňuje to také jeho sklizeň a bezpečnost při ní.

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