



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 26. 7. 2013 | BeDa

# Čajot - zelenina, kterou možná neznáte

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Cajot---zelenina,-kterou-mozna-neznete\\_\\_s10010x7840.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Cajot---zelenina,-kterou-mozna-neznete__s10010x7840.html)

Základem zdravé stravy je zelenina, která by se měla konzumovat ke každému jídlu. Kromě salátů, okurek, rajčat a paprik, ale můžeme zkusit i exotičtější druhy zeleniny na našem talíři. Už jste někdy zkusili čajot?



## Dnes zkuste čajot!

Čajot je tropická zelenina z čeledi tykvovitých s málo výraznou chutí. Název pochází ze španělského slova „chayote“, ale původem je ze Střední Ameriky a největším vývozcem je v současnosti Kostarika. Tato zelenina zvláštních tvarů patří do stejné rodiny jako tykev, patison nebo cuketa. Chuťově zase nejvíce připomíná kedluben a okurku. Jíst se dají i měkká semena, která mají chuť podobnou oříškům. Plody mají různou velikost (zhruba mezi 10 a 20 cm) a tvarem se podobá hrušce. **Barva čajotu by měla být správně zelená, bez hnědých skvrn. Menší plody jsou křehčí a jejich chuť je také o něco výraznější.**

## Čajot obsahuje 90 % vody

Čajot má vysoký obsah vody, vlákniny aminokyselin a vitamínu C. Je **vhodný pro hubnutí**, nejen díky obsahu vody, ale i proto, že má velmi malé množství kalorií. Také se o něm říká, že působí léčivě na žaludeční vředy.

## Všechny části k užitku

Plod se dá konzumovat celý. Není třeba jej ani zbavovat slupky. **Dužina se výborně hodi do pokrmů různých světových kuchyní.** Například do arabské, mexické či asijské. Lze jej dusit, péct, smažit, plnit i nakládat. Přidává se například do polévek, různých masových směsí, kde chuť masa podpoří, ale nepřebije. Čerstvý čajot se používá v salátech a také v salsách, skvěle chutná naložený v citronové šťávě.

## TIP: Recept s čajotem

**Čajot můžeme i zapékat. Uvaříme vydlabanou dužinu, vmícháme ji do boloňské omáčky a směsí naplníme vydlabané slupky. Posypeme nastrohaným tvrdým sýrem a půl hodiny pečeme v předem predehřaté troubě při teplotě 180 °C.**

---

Copyright © 2024

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