

# Ovoce a zelenina do škol

## Příprava netradičních druhů ovoce a zeleniny

Ne vždy jsme si jisti, jak se některé exotické ovoce a méně známá zelenina krájí a připravuje. Málokdo umí správně naporcovat např. mango či avokádo. Zde najdete možnosti jak postupovat.



**ANANAS** - opláchněte a odřízněte listnatý vršek, ze kterého snadno vypěstujete rostlinku ananasu, stačí jej ponořit do vody, aby pustil kořínky. Slupku ananasu ostrým nožem okrájejte, tmavá očka s nepříjemnými ostny vykrájejte šikmými řezy tvaru písmene V. Pak ananas podélně překrojte napůl a chcete-li můžete odstranit zdřevnatělou středovou část, není to ale nutné. Ananas pokrájejte. Utržený ananas už nedozraje, s tím ho tedy také při nákupu vybírejte. Kupujte jen zralé tvrdé plody, z nichž lze odloupnout vypouklé šupiny kůry. Listová růžice by měla být čerstvá, nezavadlá, svěže zelená, bez zahnědlých částí. Koupený ananas příliš dlouho neskladujte a už vůbec ne v příliš velkém chladu. Minimálně potřebuje teplotu nějakých 5 °C, jinak se na něm začnou tvořit hnědé skvrny a rychle se zkazí. Při pokojové teplotě vydrží pár dní. Naporcovaný ho krátkodobě skladujte v lednici zabalený třeba do fólie.



**AVOKÁDO** - se při přípravě neloupe. Omyté jej nejdříve podélně (na výšku) rozkrojte kolem pecky (ta se nepřekrajuje) a obě půlky oddělte. Pecku snadno odstraníte např. zaseknutím nože do jejího středu a vykroucením. Z vyzrálého plodu pak měkkou dužinu vydlabejte lžící. Můžete také překrájet na měsíčky a slupku jednoduše nožem odkrojit.



**BABY ŠPENÁT** - lístky baby špenátu lze konzumovat čerstvé, stačí je omýt a osušit těsně před přípravou, aby nezvadly. Kombinovat je lze např. s jahodami a zálivkou. Výborný je i s červenou řepou, rukolou a kozím sýrem. Hodí i k tepelné úpravě - stačí krátce spařit v horké vodě, zcedit a dochutit opečenou cibulkou, česnekem, vajíčkem, solí.



**CELER - ŘAPÍKATÝ CELER** - konzumujte nejlépe čerstvý, stačí odломit stonek (řapík), omýt a oloupat vláknitý povrch nejlépe od středové prohlubně ke špičce (podobně jako rebarboru). Na silné řapíky, je-li to třeba, můžete použít i škrabku na brambory. Vhodný je i k tepelné úpravě.



**CUKETA** - stejně jako okurka chutná i syrová, třeba jako součást zeleninových salátů. Má velmi jemnou chuť a snadno přijímá chuť přísad, je vhodné ji silně kořenit a používat např. česnek. Oblíbené jsou i pokrmy z dušené či zapečené cukety - např. s olivovým olejem, rajčaty a sýrem, dělá se i plněná, smaží se jako bramborák, griluje se a výborná je cuketová polévka. Méně známé jsou recepty na sladkosti, saláty, pizzu či knedlíky. K přípravě pokrmů se také dají spotřebovat cuketové květy, a to především plněné, či smažené v těstíčku. Nej kvalitnější jsou mladé cukety, cca 25 cm dlouhé, nemají ještě plně vyvinutá semena, která jsou měkká. Mladé cukety ani není třeba loupat.



**ČERVENÁ ŘEPA** - syrová řepa je výborná v salátech. Skvěle chutná s česnekem, křenem, zelím, jablky, pomeranči a ořechy. Z vařené řepy připravujeme saláty se smetanou, majonézou, marinádou z olivového oleje, octa balsamico, hořčice apod. Uvařenou mladou červenou řepu stačí jen osolit, pokapat citronem a máslem - je to dobrá příloha pro ty, kdo nemají rádi kyselé saláty. Při přípravě doporučujeme používat rukavice, červená řepa barví.



**FENYKL** - vybírejte hlízy co nejsvětější a menší, bývají mladší, tedy i křehčí a šťavnatější. Odstraňte svrchní listy, které lze využít do vývaru. Odřízněte i zelené řapíky a jemnou nať, která připomíná kopr, tu si můžete schovat na ozdobu pokrmů. Vše důkladně omyjte. Bulvu můžete nakrájet např. na proužky a za syrova použít do salátů apod., má jemnou penderkovou a nasládlou chuť. Celé listy lze samozřejmě použít i k tepelné úpravě.



**KAKI** - je velmi chutné, slupka se může konzumovat, ale většinou se loupe. Čím je plod Kaki měkčí, tím je sladší. Nemá žádnou pecku. Po omytí jej můžete oloupat a nakrájet na plátky, popř. překrojit a vyjíst lžičkou. Lze také pokapat citronovou nebo limetkovou šťávou. Zcela zralá dužina je mazlavá, má až marmeládovou konzistenci. Plody kaki se sklízí ještě nezralé, aby přežily dlouhý transport. Plody by při nákupu neměly být otláčené. Kaki se konzumuje, když je na omak měkké. Proto je dobré kupovaná kaki nechat dozrát.



**KARAMBOLA** – šesticípá hvězdice - má šťavnatou sladkokyslou chuť a konzumuje se včetně slupky a zrníček. Po opláchnutí se krájí na tenké plátky. Předtím je ale dobré odstranit tvrdší hřbety - kraje hvězdice, což lze snadno udělat škrabkou.





**KIWI** - omyjte, oloupejte např. nerezovou škrabkou či nožem a nakrájejte na plátky. Lze také neoloupané překrojit a jíst lžičkou. Kiwi můžeme konzumovat syrové nebo tepelně upravené. Mnoho lidí si kiwi před konzumací loupe, ale prý to není nutné. Kiwi lze jíst i jako jablko, stačí jej před konzumací jen důkladně umýt.



**KUMQUAT** - plody připomínají malinké pomeranče. Mají sladkou kůru a šťavnatou mírně nahořklou dužinu. Dužina i slupka jsou jedlé. Kumquat omyjte a konzumujte čerstvý i s kůrou.



**MANGO** - ke konzumaci je určena pouze dužina. Měkčí a vyzrálý plod opláchněte, mango oloupejte a rozpůlíte po ploše pecky. Tu odstraňte a dužinu můžete nakrájet na plátky. Přetnou se tak dlouhá vlákna, které mango obsahuje. Další možností je mango neloupat a postupovat tak jak je vidíte na obrázku.



**MELOUNY** např. žluté - opláchněte, rozkrojte na polovinu, vydlabejte jádřínek a dále porcujte na měsíčky popř. odkrojte slupku a nakrájejte na malé dílky. Žlutý meloun lze také konzumovat i pokapaný citronem či limetkou a lehce osolený.



**NASHI** – japonská hruška – po opláchnutí se rozpůlí a pokrájí na měsíčky, vykrojí se jádřínek. Před podáváním se nemusí loupat – větší množství vlákniny. Plody jsou velmi citlivé na otlaky.



**PHYSALIS - MOCHYNĚ** - "papírový" obal-kalich poskytuje dobrou ochranu a není vhodné jej odstraňovat až do doby spotřeby. Konzumujeme pouze zralé bobule! Plod je zralý, jakmile lampiónovitý kalich kolem květu uschne a vypadá jako papír. Ostatní části Physalis se nejí. Plody obsahují málo semen, která se konzumují spolu s dužinou. Bobule jsou šťavnaté, osvěžující, mají sladkokyselou, jemně svíravou, kořeněnou chuť a jejich jemné aroma vzdáleně připomíná velmi sladká cherry rajčátka a jahody nebo ananas. Nejlépe chutná syrový a používá se např. do ovocných salátů. Physalis se také suší a připravuje se z nich rosol či zavařenina (hladká slupka zamezuje proniknutí cukru, takže je třeba physalis předem několikrát propíchnout nebo rozpůlit). Je krásnou ozdobou i k různým moučnickům.



**POLNÍČEK** - oprané listky lze konzumovat samotné (mají jemnou oříškovou chuť) nebo jako přídavek do nejrůznějších salátů. Vhodný je i ke kombinaci se sýry, ovocem apod. Lze použít i k ozdobě jídel, např. na brambory, rýži apod.



**RUKOLA** - oprané listky lze konzumovat samotné (mají mírně hořkou někdy až palčivou chuť) nebo se zálivkou. Vynikající je v kombinaci např. s avokádem, kozím sýrem, jinými saláty, ale i ovocem či zeleninou. Vynikající pochoutka je chléb s pomazánkou ozdobený rukolou. Lze použít např. do velikonoční nádivky náhradou za kopřivy.



**SALÁT LITTLE GEM** - druh listového salátu, který je oblíbený pro svou jemnou chuť a křupavou texturu. Tvoří krásné zelené hlávky se světle žlutými listy na vnitřní straně. Má výraznější chuť než klasický salát a může chutnat lehce hořce. Omyté listy lze využít k přípravě různých salátů. Aby mohlo tělo využít také vitamíny rozpustné v tucích, přidejte do zálivky na salát pár kapek oleje nebo jej doplňte jinou potravinou, která obsahuje tuk (ořechy, semínka, sýr, aj.).



**SALÁT RADICCHIO** - nazývaný též červená čekanka, poeticky se mu také přezdívá růže z Chioggie. Má mírně nahořklou chuť a lze jej konzumovat čerstvý nebo v tepelné úpravě. Barevně ozdobí každý míchaný listový salát, hořkost lze zmírnit sladší zálivkou. Výborné jsou i jednotlivé oprané listy, osušené a opečené na sucho v litinové či grilovací pánvi.



**ZÁZVOR** - vybírejte menší a světlejší oddenky, budou šťavnatější a jemnější. Zázvor má příjemnou a intenzivní pikantní až pálivou chuť. Stačí odkrojit slupku a potom nakrájet či nastouhat a použít např. k přípravě zázvorového čaje, limonády apod.. Používá se i kandovaný či nakládaný zázvor, jako příloha k sushi, nastrouhaný syrový nebo sušený a drcený zázvor jako koření.

Další inspirace [WWW.OVOCEDOSKOL.EU](http://WWW.OVOCEDOSKOL.EU) v sekci **PRODUKTY** a **TIPY NA PŘÍPRAVU**.