Owoce tropikalne

Świeże mango to najczęściej spożywany owoc na świecie.

Korzyści zdrowotne

Owoce tropikalne są słodkie, więc nie powinny po nie sięgać za często osoby walczące z nadwagą. Dostarczają jednak wielu substancji odżywczych:
Banany to dobre źródło witaminy B6 wspomagającej pracę układu nerwowego i wytwarzanie energii.
Ananasy są bogatym źródłem witaminy C, która wspomaga odporność, a także manganu ważnego dla prawidłowej krzepliwości krwi i pracy tarczycy. Zawierają także bromelinę – enzym, któremu przypisuje się działanie przeciwzapalne i korzystny wpływ na trawienie.
Mango to dobre źródło beta-karotenu ważnego dla wzroku, a także witaminy C i błonnika.
Papaja i marakuja to bogate źródło witaminy C i beta-karotenu. Papaja dostarcza też witaminy E oraz enzymów papainy i chymopapainy, którym przypisuje się właściwości przeciwzapalne.
Granaty zawierają punikalaginę, czyli przeciwutleniacz pomocny w zwalczaniu chorób.

Jak trafiają na nasz stół?

Zbiera się je w różnych stadiach dojrzałości.
Banany rosną na tropikalnych roślinach podobnych do palm. Do transportu zbiera się niedojrzałe i pozostawia w magazynach z etylenem, czyli gazem wydzielanym naturalnie przez dojrzałe owoce. Gdy zostawimy niedojrzałe banany w salaterce z bardziej dojrzałymi owocami, dojrzeją szybciej.
Mango transportuje się drogą lotniczą już dojrzałe. Najlepiej kupować owoce pachnące, lekko poddające się pod naciskiem i przechowywać w temperaturze pokojowej.
Owoce papai rosną na drzewach, zbiera się je niedojrzałe i

często transportuje drogą lotniczą. Dojrzeją nieco bardziej w temperaturze pokojowej.
Marakuja rośnie na roślinach przypominających winorośl. Zbiera się ją lekko niedojrzałą. Kiedy już dojrzeje w temperaturze pokojowej, najlepiej przechowywać ją w lodówce, bo może wysychać.
Ananasy rosną na ziemi i zbiera się je dojrzałe mniej więcej w jednej trzeciej, a następnie transportuje w chłodniach. Aby sprawdzić, czy ananas jest dojrzały, wystarczy pociągnąć za jeden z listków – powinien dać się dość łatwo wyjąć. Owoc powinien mieć przyjemny ananasowy zapach, a na skórce nie powinno być żadnych brązowych plamek.
Granaty rosną na drzewach na Bliskim Wschodzie i w Hiszpanii. Zbiera się je i transportuje już dojrzałe. Powinny mieć intensywnie czerwoną skórkę. Należy przechowywać je w temperaturze pokojowej. Będą słodsze i soczystsze, gdy skórka lekko stwardnieje i „zapadnie się".

Jak wykorzystać?

Na przekąskę Powinny być jak najbardziej dojrzałe i wtedy doskonale smakują same w sobie.
Sałatki Smaczne połączenia to: ananas pokrojony w cienkie krążki z selerem naciowym lub koprem włoskim; mango z awokado i kolendrą. Aby zużyć niedojrzałe mango lub papaję, można pokroić je w cienkie plasterki i przygotować pikantną sałatkę tajską z chili i sosem rybnym.
Ciasta Można je piec z dodatkiem owoców. Przejrzałe banany można zmiksować i zamrozić, a następnie użyć do przygotowania ciasta.
Smoothie domowej roboty Zmiksować banana/ ananasa/mango z jogurtem naturalnym.
Oryginalny deser Upiec banany w soku z pomarańczy i marakui z odrobiną brązowego cukru.

Fot. Shutterstock