

kaki

Kaki, často označované i jako churma, kaki, persimon nebo tomel japonský, je velmi oblíbené ve východní Asii, Americe a v Arabských zemích. Kaki roste na krásném listnatém stromě s tvrdým dřevem podobným ebenu a setkat se s ním můžeme i v zemích okolo Středoziemního a Černého moře. Plody kaki se češou ještě nezralé, aby přežily dlouhý transport. Je-li plod nezralý, nechutná moc dobře, má svíravou trpkou chuť a křupavou konzistenci. Kaki se konzumuje, když je na omak měkké, proto se musí kupované kaki nechat dozrát na misce nebo v košíku při pokojové teplotě.

Ovoce je velice zdravé, má až 90 mg vitamínu C ve 100g (2x více než citrony), velké množství provitamínu A, jednoduché cukry, minerální látky, třísloviny a příznivě ovlivňuje trávení.



Kaki je velmi chutné a jí se hlavně čerstvé. Dobře zralý plod můžete jíst lžičkou podobně jako kiwi. Přidává se do ovocných salátů, dezertů, zmrzlin, omáček a sladkých rýžových jídel. Vyrábí se z něj šňávy, marmelády a želé. V asijských zemích se také suší podobně jako fíky.

salát s kaki, rukolou a granátovým jablíčkem



chia pudink s kaki

