Grep + pomeranč = pomelo



Co je vlastně pomelo zač?

Tento jakýsi kříženec grapefruitu a pomeranče je **největším členem z rodiny citrusovitých**. Sice se velmi podobá grapefruitu, ale je **spíše sladké než kyselé**. Má různé druhy – některé jsou kulaté, jiné mají hruškovitý tvar. Pomelo má **silnou, pórovitou kůru zelené až žlutozelené barvy s bledě žlutou, oranžovou až červenou dužninou**. My sice konzumujeme jen dužinu, ale v čínské kuchyni se používá i jeho kůra.

Odkud se k nám dostalo?

Pomelo pochází **původem z Jihovýchodní Asie**, dnes se ale pěstuje také v karibské oblasti, v USA (v Kalifornii), Mexiku nebo Číně. V Evropě se pak pěstuje ve Španělsku.

Co se týče období, pomelo **dozrává v období od přelomu listopadu do března**, kdy jej také můžeme objevit v našich obchodech.

Proč je pomelo zdravé?

Pomelo je **vydatným zdrojem draslíku**, který reguluje průtok krve v našem těle. Tím pádem **zabraňuje například infarktu a špatné cirkulaci krve**.

Pozitivně navíc působí **i při anémii (tzn. chudokrevnosti)**, protože **díky obsaženému vitamínu C pomáhá vstřebávat železo.**

Pomelo umí rovněž snižovat cholesterol v těle.

Pokud vás sužují trávicí problémy, můžete vyzkoušet pomelo, neboť **zlepšuje trávení a zrychluje náš metabolismus**.

Pomelo (hlavně pak obsažený vitamín C) dále **pomáhá zabíjet viry a bakterie, odhleňuje dýchací cesty a léčí kašel**.

Poslední rada: **Pomelo odstraňuje intoxikaci alkoholem**. Vyzkoušejte si ho dát **při kocovině** – uvidíte, jak vám rychle pomůže!

Jak jej vybrat a upravit?

Plod pomela může dorůstat až váhy 5 kg, ačkoliv **my se v obchodech setkáváme s hmotností okolo 1 kg**. Reálný podíl využitelné části plodu je však rozhodně menší, jelikož pomelo musíme před konzumací zbavit nejen slupky, ale i silné bílé části kůže a pak také slupek měsíčků, které jsou hořké podobně jako jeho semínka.

Nejlepší je kupovat pomelo zabalené do celofánu a síťky, protože jinak velmi rychle vysychá. Doma jej pak konzumujeme nejčastěji syrové – vyzkoušet jej však můžete nejen samotné, ale také například ve formě salátu nebo s grilovanými kuřecími prsíčky.

Vyzkoušejte naše pomelové recepty:

Recept na **krevetový salát s pomelem** najdete ZDE

Recept na **pečená kuřecí prsa s citrusy (tedy nejen pomelem)** je ZDE

Recept na **barevný ovocný salát s rumem (a pomelem)** máme ZDE