

## Grep + pomeranč = pomelo

---



### Co je vlastně pomelo zač?

Tento 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**. Pomáhá **proti vysokému cholesterolu a srdečním nemocem**. Má jen **velmi málo kalorií a obsahuje minimum tuku, sodíku a cholesterolu**.

## 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 sítky**, 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](#)