

# 1.KAJ JE SADJE?

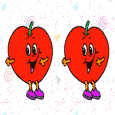
Sadje je najbolj vsestranska in velikodušna stvaritev narave. Nobena druga živila ne ponujajo tolikšne raznolikosti barv, struktur, vonjev in okusov kot sadje. Sadje je tisti prigrizek, ki ne zbuja slabe vesti, saj je največkrat brez maščob in vsebuje zelo malo kalorij. Vsebuje zelo veliko vode, od 80 do 90 odstotkov, in mnoge druge pomembne naravne sestavine, kot so razne vrste sladkorjev, kisline, aromatične snovi, surovo vlaknino in koloide, rudninske snovi, mikroelemente, vitamine in rastlinska barvila. Ugodna lastnost sadja je tudi ta, da ne vsebuje maščob in horesterola, ki sta glavna povzročitelja nezaželenih sprememb na ožilju.

Večinoma jemo sadje surovo, takšno kakršno je, nekatere vrste pa moramo najprej olupiti. Vsako sadje lahko ponudimo samo ali pa ga uporabimo za ustvarjanje najrazličnejših sladkih in slanih jedi, od pit, zavitkov, sadnih pudingov, sladoledov, krem in narastkov. Sadje lahko uporabimo za osnovo popolnega obeda (sadne juhe, solate, sadje v kombinaciji z drugimi živili (melona s pršutom)). Sadje je tudi zelo hvaležna sestavina za kuhanje in pečenje. Vse leto lahko uživamo tudi predelano sadje. Lahko ga zamrznemo, vkuhamo ali kako drugače ohranimo; iz njega lahko naredimo sokove, likerje,sadno vino, kis in žganje,

vlagamo ga v alkohol, konzerviramo, ga posušimo oziroma kandidiramo, ali pa iz njega skuhamo džeme, marmelade, strjenke, kompote,.. V letu ni obdobja, ko ne bi imeli na razpolago sadja v eni ali drugi obliki, zato se nam nikoli ni treba odpovedati temu najdragocenejšemu darilu narave. Sadje ima v telesu predvsem čistilno funkcijo. Je ena izmed najtežje prebavljivih vrst hrane ( skozi želodec pride v pol do ene ure). Če je telo zdravo in aktivno, preide sadje skozenj v 12 urah. Edino svarilo pri uživanju sadja je, da ga ne jemo skupaj s škrobnimi jedmi. Kruh, pecivo in podobna hrana niso najboljša kombinacija s sadjem, saj se skupaj s škrobom ne prebavita dobro. Najbolje je da ga jemo kot samostojen obrok (zjutraj ali dopoldne).



# 2. NAČIN UPORABE SADJA V KULINARIKI



## ◊ poširanje

Ponavadi poširamo jabolka, hruške, koščično sadje, smokve, rabarbaro in celo grozdje. Sadeži so lahko v enem kosu ali pa razrezani na polovice oziroma krhlje. Tekočina, ki se uporablja za poširanje je sladkorni sirup, za katerega en del sladkorja in dva dela vode vremo 2 minuti oziroma tako dolgo, da se zbistri. Sirupu lahko dodamo limono, pomarančo ali začimbe, kot sta cimet in vanilija. Poširamo lahko tudi v sadnem soku. Izbrano tekočino zavremo, znižamo vročino in dodamo sadje. Kuhamo tako dolgo, da se zmehča.

## ◊ dušenje

Ta način lahko uporabimo za vse vrste sadja, ki ga lahko poširamo. Razrezano sadje stresemo v kozico, kamor prilijemo ravno toliko vode, vina ali sadnega soka, da se sadje pokrije. Kuhamo na šibki vročini, da se zmehča. Če sadje med dušenjem mešamo, dobimo *sadni pire.*

## ◊ pečenje na žaru

Na žaru se peče samo čvrsto sadje z dodatkom sladkorja ali brez. Posebno primerno je za ta način tropsko sadje, kot sta ananas in banane. Za sladico ga narežemo na 2,5 cm dolge koščke in nabodemo na nabodala. Pred peko se sadje namaže z medom. Če hočemo slano sadje, sadeže razpolovimo in po potrebi izdolbemo. Kose namažemo z stopljenim maslom in pečemo na srednje vročem žaru, da se zmehčajo in enakomerno porjavijo.

## ◊ pečenje v pečici

Od vrste je odvisno, kako bomo pekli sadje. Jabolka, hruške, koščičarje lahko pečemo cele, smokve ali rabarbaro pa razpolovljene. Sadje damo v plitko nepregorno posodo,kamor prilijemo malo vode in po okusu dodamo sladkor. Na sadje damo majhne koščke masla. Do mehkega spečemo v pečici, ki smo jo segreli na 180C.

## ◊ kuhanje v mikrovalovni pečici

Na ta način lahko pripravimo vsako sadje, ki se da skuhati. Dobimo odlične izdelke, le lupine ( kot je slivina) se premalo zmehčajo. Velike sadeže, kot so jabolka, večkrat zarežemo, da ne počijo. Sadje damo v primerno posodo, in kuhamo na najvišji stopnji toliko časa, kot je potrebno.

## ◊ sotiranje

Sadje, z olupom ali brez, narežemo na krhlje in med mešanjem na hitro opečemo na vročem maslu, da enakomerno porjavi. Po okusu osladimo in začinimo.

## ◊ cvrenje

Sadje olupimo in narežemo na kose. Olje za cvrtje segrejemo na 185 C. Kose sadja prevlečemo s testom in cvremo, dokler ne priplavajo na vrh in zlato porumenijo. Ocvrtke ocedimo in potresemo s sladkorjem.

## ◊ piriranje

Pirirano sadje je primerno za omake, nadeve, sladolede in šerbete. Nekatere vrste sadja moramo pred piriranjem skuhati, druge pa lahko piriramo surove. Sadje operemo in s hrbtno stranjo žlice pretlačimo čez gosto plastično sito. S tlačilcem za krompir sadje pretlačimo v grob pire.



## ◊ karameliziranje

Majhne sadeže, kot so češnje karameliziramo cele, večje sadeže pa prej narežemo na kocke. V majhni kozici zmešamo 200g kristalnega sladkorja in 4 žlice vode. Na šibki vročini mešamo, da se sladkor stopi. Ko mešanica zavre, dodamo 1 žličko limoninega soka in pustimo vreti, da dob sladkor močno zlato barvo. Prilijemo 15ml vroče vode, da zopet nastane enakomerna mešanica. Kos sadeža nabodemo na vilice in potopimo v karamel, Prevlečenega položimo na naoljen pločevinast pekač in počakamo, da se karamel strdi in shladi.

## ◊ kandiranje

Kandirano ozroma kristalizirano ali glazirano sadje služi kot poslastica po obedu. Primerno sadje so citrusi, češnje in drugi koščičarji, perujska volčja jabolka in ananasi. Sadje se nareže na rezine ali kocke. Iz 225g kristaliziranega sladkorja in 150 ml vode skuhamo sladkorni sirup. Kose sadja potopimo v sirup in pustimo 2 tedna na hladnem in suhem, da se sladkor vpije. Nato sadje razložimo na mrežico na pekaču in 3-6 ur sušimo v mlačni pečici ( okoli 50C). Sadje ohladimo in spravimo v škatlo, ki se nepredušno zapira.

## ◊ osladkorjenje

Ta tehnika se uporablja predvsem za grozdje, rdeči in črni ribez ter mahovnice. Sadje se mora pojesti še isti dan. Sadeže pustimo na pecljih in jih potopimo v rahlo raztepen jajčni beljak, potem pa jih povaljamo v kristalnem sladkorju, da se beljak popolnoma prevleče. Počakamo da se posuši in ponudimo.

## ◊ vlaganje v alkohol

Vse sadje je mogoče vložiti v alkohol. Že v 18. stoletju so pomorščaki odkrili, da lahko tovore tropskega sadja ohranijo v sodih z rumom. Rjavi rum, se še vedno rabi kot klasična vrsta alkohola za vlaganje, uporabljamo pa tudi vinjak in druga žganja. Idealna posoda za to je rumov lonec, vendar ga lahko nadomestimo s kozarcem za vlaganje. Začnemo s poletnim sadjem, potem pa dodajamo druge vrste, ko pride njihova sezona. Sadje operemo in osušimo. Položimo ga v skledo in dodamo enako težo sladkorja. Počakamo 1 uro. Sedaj mešanico sadja in sladkorja pretresemo v rumov lonec ali kozarec. Prilijemo toliko ruma ali drugega žganja, da se sadje prekrije. Posodo pokrijemo s plastično folijo in postavimo na hladno in temno. Nato v posodo dodajamo druge vrste sadja, ko pride sezona. Jemljemo samo pol toliko sladkorja, kolikor tehta sladkor in vsakič prilijemo toliko ruma, da se vse skupaj prekrije. Počakamo vsaj dva meseca, preden sadje uporabimo.

*V sodobni predelavi hrane uporabljamo postopke za ohranjanje živil : sušenje, ohranjanje pri znižani temperaturi( hlajenje, zmrzovanje, liofilizacija), ohranjanje s pomočjo toplote*

*(pasterllizacija, sterelizacija). Vse bolj se opušča uporaba raznih konzervansov, kemično konzerviranje se nadomešča z fizikalnimi postopki, s čimer se živilo manj spremeni.*

# LIMONIN PUDING

**Sestavine:**

* ½ l vode
* 4 žlice jedilnega škroba
* 5 žlic sladkorja
* sok 2 limon
* 2 jajci

**Priprava:**

Od ½ litra vode odvzamemo 1 dcl in zmešamo vanj jedilni škrob; zlijemo ga v vrelo vodo in ob nenehnem mešanju kuhamo 3 minute, nato ga odstavimo, dodamo sladkor, sok 2 limon, rumenjaka in sneg beljakov. Vse skupaj premešamo, damo v skodelice za puding ali uporabimo kot tortni nadev.

# MARELIČNI ZAVITEK

**Sestavine:**

* navadno vlečeno testo
* 10 do 15 dag masla ali margarine
* 10 dag drobtin
* ½ kg marelic
* sladkor

**Priprava:**

Razvlečeno testo posujemo z drobtinami, prepraženimi na maslu, izkoščičenimi in razpolovljenimi marelicami in sladkorjem. Zavijemo in spečemo.

# 3. TRIJE NAJPOGOSTEJŠI DOMAČI IZDELKI IZ SADJA

Obstaja več načinov konserviranja sadja. Za konserviranje se rabi sveže, zdravo in kakovostno sadje. Predpogoj za konserviranje sadja je dobro pranje, z njega moramo odstraniti vse ostanke zemlje, sledove kemijskih sredstev, mikroorganizme in drugo. V mnogih primerih sadje pred konserviranjem blanširamo( uničimo nezaželene encime in plodove delno steriliziramo) in olupimo. Blanširanje je izposojen izraz, ki pomeni barjenje v kropu. Traja 2-4 minute. Po blanširanju sadje takoj ohladimo s curkom mrzle vode. Uporablja se večja kolčina vode, kot za kuhanje ( pol kg sadja-5 litrov vode). S konserviranjem dobimo sokove, kompote, mezge, marmelado, džem, vkuhano sadje, želeje, sadne sire, sadna vina, kis,..

# *MARMELADA*

Marmelada je shranek, ki ga dobimo z vkuhavanjem svežih pretlačenih plodov sadja, z dodatkom sladkorja. Za pripravo marmelade je primerno sadje, ki vsebuje dovolj kisline in pektina,



ki pospešuje želiranje marmelade

(določa ji čvrstost). Za marmelado primerno sadje so jabolka, marelice, vse vrste ribeza, češplje, kosmulje, robidnice in maline. Niso obstojne brez dodatkov sladkorja, vsebovati ga morajo vsaj 60%. Marmelado kuhamo v širokih in nizkih emajliranih in jeklenih posodah. Posoda mora biti dovolj velika, da voda izhlapi iz sadja. Strjevanje marmelade je odvisno od količine naravnega sladkorja, pektina in kislin v sadju. Zato pri pripravi marmelade dodamo želirane pripravke in želiran sladkor, s katerim skrajšamo čas kuhanja za 5 do 10 minut.

Marmelade se uporabljajo v gospodinjstvu, gostinstvu, pekarstvu in slaščičarstvu. Sestavine marmelad so v glavnem:

* sadni pireji: to je spasirano sadje
* sadje: zamrznjeni celi plodovi
* sladkor in glukozni sirup: kot dodatek zaradi sladkega okusa
* želirno sredstvo: uporabljamo različne pektine, ki so izdelani iz olupkov jabolk in agrumov
* kisline - citronska

Citronska kislina se uporablja pri izdelavi marmelad za uravnavanje pH vrednosti (kislosti marmelad), in to zaradi dveh razlogov:

1. kislina oz. kisli medij poudari sadni okus
2. pektin deluje kot želirno sredstvo le v določenem pH - kislem okolju. Če marmelada in džem nista dovolj kisla, potem pektin ne deluje kot želirno sredstvo in marmelada in džem nista želirana.

# SLIVOVA MARMELADA

**Sestavine :**

* 7 kg izkoščičenih sliv
* 2 kg sladkorja
* 2 dcl vinskega kisa
* 2 dcl ruma

**Priprava:**

Slive zmeljemo, jih kuhamo pol ure, dodamo sladkor in kuhamo nadaljnjih 30 minut, dodamo vinski kis. Čez pol ure vročo marmelado nadevamo v vroče kozarce, ki jih lahko zapremo tudi s celofanom.

* *KOMPOT*

Kompot je izdelek iz sadja, ki ga pripravimo iz celih ali narezanih plodov sadja, ki jih zalijemo s sladkorno raztopino ter pasteriziramo v zaprtih posodah. Sadje ki je konservirano v kompot mora po pravilu ohraniti obliko, barvo in aromo. Priprava kompota poteka na več načinov. Uporablja pa se le sadje, ki je sveže in kakovostno ter ne preveč zrelo. Operemo cele plodove, skupaj s peclji, da ne pride do izgube soka. Sadje po želji olupimo. Sadje, ki hitro potemni, takoj ko ga olupimo potopimo v limonin sok.



Sadje se za kompot pripravi na več načinov. Eden izmed njih je da ga vlagamo v kozarce, pri tem pa vsak sloj posujemo z sladkorjem. Pri takem načinu kozarce večkrat pretresemo, da se sadje bolje vsede. Tak način je primeren za kompot iz jagod, višenj, češenj in sliv. Polne steklenke zložimo v lonec za pasteriziraje, pri čemer pazimo, da se kozarci ne dotikajo. Kozarce zalijemo z vodo in postavimo na štedilnik, ter segrejemo do temperature za pasterizacijo. Za jagodičasto sadje zadošča pasterizacija 20- 30 minut pri temperaturi 75C, za košičasto sadje pa okoli 30 minut. Po pasteriziranju steklenke postavimo na krpo, ter jih pokrijemo, da pred prepihom.

Kompote lahko pripravimo tudi brez pasteriziranja, to pa tako, da sadje, ki smo ga izbrali za kompot, kuhamo v sladkornem sirupu ter ga še toplega vložimo v pripravljene in ogrete kozarce. To je takoimenovano pripravljanje kompota s toplim polnjenjem.

# VLOŽENE ČESNJE

**Sestavine:**

* češnje
* sladkor
* voda

**Priprava:**

Zavremo vodo s sladkorjem (po okusu). Dodamo oprane češnje in jih prevremo. Kozarce za vlaganje operemo z vročo vodo, jih napolnimo z vročim kompotom, zapremo s pokrovčki, pokrijemo z odejo in pustimo, da se počasi ohladijo.

To je zanesljivo najpreprostejši recept za vlaganje kompota. Ta način ni nič manj varen kot klasični načini, ki priporočajo pasteriziranje v sopari ali pa v pečici.

* *SOKOVI*

Sadni sokovi so izredna hrana, saj vsebujejo skorajda vse hranilne sestavine sadja. So zelo prijeten in hvaležen izdelek. Pripravljajo se na različne načine. Najboljši je tisti pri katerem uporabljamo sokovnik. Ta način nam omogoča, da se v sadju ohrani največ hranljivih snovi. Z njim dobimo sokove, ne da bi dodajali sladkor, ki pri tem načinu konserviranja ni potreben, ker je sam postopek hkrati pasterilizacija.



##### Kašasti sadni sokovi

Te sokove dobimo s stiskanjem oziroma pretlačenjem sadja. Po pravilu jih ne precejamo. So dobre kakovosti in ohranijo vonj in aromo. Po pretlačenju se mora sok obvezno pasterizirati.

### SOKOVI IZ TRGOVIN

### Pri izbiri sadnih sokov, ki so nam na trgu na razpolago v različnih okusih in v različnih embalažah, moramo biti pazljivi, saj se med seboj po vsebnosti sadja razlikujejo. Glede na to jih delimo na **sokove, nektarje in pijače**. Tako delitev uporabljajo tudi v državah Evropske unije in v številnih drugih državah po svetu.

### **Sokovi** so pridobljeni iz izbranega sadja in ne vsebujejo nobenih dodatkov, le sokovom, proizvedenim iz zgoščenih sokov, je vrnjena aroma, ki jim je bila med predelavo odvzeta. Vsebujejo le naravne, sadne sladkorje v takih količinah in razmerjih kot sadje.

### Tudi **nektarji** so proizvedeni iz izbranega sadja, za razliko od sokov pa vsebujejo nižji delež sadja. Vsebnost sadja v posameznih nektarjih je različna; odvisna je od vrste sadja in je določena po predpisih Evropske unije. Imajo dodan sladkor in citronsko kislino, s katero se doseže izbran, sladko - kisel okus. Skoraj vsi nektarji imajo dodan tudi antioksidant - askorbinsko kislino, ki preprečuje oksidacijske procesestaranja.

### **Sadne pijače** so narejene po enakem postopku kot sokovi in nektarji, le da vsebujejo še nižji delež sadja (10-30 odstotkov), pa tudi nižji delež sladkorja. Zaradi nižje vsebnosti sadja imajo seveda tudi manj vitaminov kot sokovi in nektarji. Namenjene so predvsem osvežitvi in odžejanju na naravni način, brez dodatka konzervansov.

Pot od sadja do soka

Temeljni pogoj za dobre izdelke je seveda kakovostno sadje, zato pri predelavi posebno pozornost posvečajo izboru zdravega sadja ustrezne sorte, ki mora biti obrano ob primerni stopnji zrelosti. Takrat ima sadje najlepšo barvo, najboljši okus ter aromo in druge lastnosti, ki so pomembne za kakovosten izdelek. Pomembno je tudi, da je prevoz sadja od sadovnjakov do predelovalnih linij čim krajši. Vemo namreč, da se tudi pri obranem sadju biokemijski procesi nadaljujejo, zato se lastnosti sadja (barva, aroma, okus) spreminjajo.   
Ob prevzemu sadja se to pregleda in čim prej predela v polizdelke: kaše, matične sokove ali zgoščene sokove, iz katerih se skozi vse leto pripravlja izdelke: sokove, nektarje in pijače.

* *Priprava kaš*

Sveže in zdravo sadje se najprej opere. Med pranjem se izloči nagnito, poškodovano in nezrelo sadje. Nato se ga razkoščiči, zmelje in segreva (blanšira) do stopnje, ko se sadno tkivo zmehča. Sledi pasiranje sadja, ki ga spremeni v gosto kašo. Tako dobljena kaša se konzervira s posebnim postopkom - pasterizacijo. To je naravni postopek konzerviranja živil s toploto in je nujen za ohranitev kakovosti sadja. Njen namen je uničenje mikroorganizmov, ki povzročajo gnitje, plesnivost in fermentacijo. Poleg tega uniči tudi encime, ki bi med skladiščenjem povzročili spremembo barve, okusa in vonja. Za ohranitev hranilnih vrednosti izdelkov mora biti čas pasterizacije čim krajši

* *Priprava matičnih sokov*

Matični sok se uporablja za izdelavo tako imenovanih bistrih sokov in nektarjev, kot so jabolčni sok in nektar, borovničev nektar in ribezov nektar. Za razliko od kaš, ko se sadje zmelje, se matični sok pripravlja s prešanjem sadja, tako jagodičevja (črni ribez, borovnice, maline) kot jabolk. Nadaljnji postopek - pasterizacija, s katero se zagotavlja obstojnost matičnih sokov - poteka na enak način kot pri kašah. Če matičnemu soku odvzamemo še del vode, dobimo zgoščeni sok, iz katerega se izdelujeta pomarančni sok in nektar, lahko pa tudi jabolčni sok in nektar.  
Tako pripravljene polizdelke (kaše, matične in zgoščene sokove) se skladišči v sterilnih cisternah iz nerjavečega jekla, ki so nameščene v hlajenih kleteh. Pri pravilno vodeni pasterizaciji, sterilnem polnjenju in skladiščenju, ne prihaja do kemijskih in organoleptičnih sprememb, zato se jih lahko skladišči tudi do enega leta, torej do nove sezone predelave sadja ali celo več.  
Sokove, nektarje in pijače se dokončno pripravi tik pred polnitvijo v embalažo. Sestava sokov, nektarjev in pijač poteka v posebnem oddelku z računalniško vodenim procesorjem doziranja posameznih sestavin sokov, nektarjev in pijač v mešalnih bazenih na tehtnicah.

# RIBEZOV SOK

**Sestavine:**

* ribez
* sladkor
* malinov ekstrakt

**Priprava:**

Ribez osmukamo, operemo in skuhamo v sokovniku. V spodnjo posodo dolivamo vodo. Sok prestrežemo, potem pa dodamo na liter soka pol kilograma sladkorja in pustimo, da vre pet do deset minut. Pobiramo pene. Na koncu lahko dodamo še malo malinovega ekstrakta, nato pa vroč sok natočimo v vroče steklenice in jih zapremo s prekuhanimi gumijastimi zamaški.

Preden steklenice zamašimo lahko na sok nalijemo tudi žlico domačega žganja.

Na podoben način se lahko pripravi tudi sok iz jagod, bezga in robidnic.

# 4. ZANIMIVOST: Tropsko sadje v kulinariki

#### I. ČERIMOJA

**Poreklo**: Čerimoja spada k ananovkam. Je ena izmed med najbolj okusnih tropskih sadežev, kar jih obstaja. Izvira iz višjih predelov Andov južne Kolumbije, Ekvadorja in severnega Peruja. Njeno ime je iz indijanskega izvora in prevedeno pomeni *hladno seme*. Danes uspeva v vseh deželah, kjer ima ugodne pogoje. To so Afrika, Daljni vzhod, Madeiera v Španiji, Kalifornija, Čile, Mehika in Brazilija. Zraste do 1-8 m visoko in je listopadna rastlina. Obstaja okoli 50 različnih vrst Čerimoje, ki se razlikujejo po barvi, obliki in sestavini plodov. Lahko so okrogle do stožčasto zaokrožene, ali pa srčaste oblike. Lupina je bledo zelena ali rumena, tudi temno zelene barve. Meso je zrnato in kremaste barve. Okus spominja na hruško in mango. Lupino moramo pred uporabo odstraniti. Tehta okoli 250 gramov.



**Uporaba:** Največkrat jo prerežemo in z žličko postrgamo iz lupine, sproti pa odstranjujemo trde pečke. Pečke moramo odstraniti tudi takrat, ko želimo čerimojo ponuditi v obliki poobedka in napitkov, za kar je še posebno primerna.: sadež prerežemo po dolgem in razpolovimo ter izrežemo središčni del, ki je podaljšano steblo. Z majhnim nožkom odpremo ovoj mesa okoli črnih pečk, ki jih odstranimo. Meso izločimo in ga obdelujemo naprej. Ker se hitro obarva, ga pokapljamo z limoninim sokom. Kuhanje temeljito spremeni okus čerimoje, zato ne priporočamo predelave sadežev v marmelade, kompote in podobno. Njihov blagi okus je združljiv z malo limoninega soka.

**Sestavine**: Eno četrtino čerimoje predstavljajo ogljikovi hidrati, zato je sadež izredno hranljiv. Poleg grozdnega sladkorja in veliko vitamina C ter niacina, vsebuje mnogo vitaminov B1 in B2, od mineralnih snovi pa kalcij, fosfor in železo.

**Shranjevanje:** Oberejo jih tik preden so zreli. Ne prenesejo temperature skladiščenja pod 14C, zato jih ne dajemo v hladilnik.

###### II. KUMKVAT

**Poreklo**: Kumkvat, imenovan tudi pritlikava pomaranča ali furtunela sodi v družino rutičevk. Vsebuje veliko eteričnih olj in drugih dišečih snovi. Spada med agrume. Domovina Kumkvata sta Indija in Vietnam. V Evropo ga je v sredini 19. stoletja prinesel britanski botanik Robert Fortune. Vedno zelena rastlina raste kot bogato razvejano majhno drevo ali grm. Ima ozke temno zelene bleščeče liste, cvetovi so beli, z debelimi povoščenimi cvetnimi listi. Je priljubljena okrasna rastlina ( v ZDA je božična dekoracija). Uspeva V Kaliforniji, na Floridi, v sredozemskih državah, na vzhodu Azije, v Južni ameriki in Južni Afriki. Te najmanjše agrume delimo na okrogle ( Fortunella japonica) in ovalne kumkvate ( Fortunella margarita). Ti so razširjeni predvsem na Japonskem – *nagami*. Veliki so kot majhne slive in tehtajo približno 10 gramov. Imajo zlatorumeno – do oranžno lupino, ki je užitna in mehka ter ima prijeten vonj. Meso sadeža je razdeljeno na 5 do 6 delov in ni preveč sočno. Lupina je sladka, meso pa ima trpko kiselkast okus.

**Uporaba**: Najboljši so, če jih uporabimo kot sveže. Temeljito jih operemo s toplo vodo ali pa jih 15 do 20 sekund blanširamo in nato speremo, da se zmehča lupina. Preden sadež pojemo, ga je dobro povaljati med prsti, da se sprostijo eterična olja v lupini in dobijo slajši okus. Sveži se uporabljajo za sadne in riževe solate, prepolovljeni so primerni za dekoracijo tort in plošč. Odlično se ujemajo z jagnjetino ali račjim mesom; tudi marmelada iz tega sadeža ni tako slaba. V Aziji jih vlagajo v sirup ali konzervirajo v alkoholu.

**Shranjevanje:** Ker imajo nežno lupino se pokvarijo zelo hitro. Če jih imamo pri sobni temperaturi, jih moramo pojesti v nekaj dneh, v hladilniku pa zdržijo okoli 2 tedna.

**Sestavine**: Vsebuje veliko vitamina C, poleg tega je bogat vir kalija in bakra. Pojavi se lahko tudi alergija na sicer užitno lupino kumkvata, zato previdnost ni nikoli odveč.



III. DURIAN :

*Durian , imenovan tudi cibetovec je bljižni sorodnik kakavovca, bombaževca in kruhovca. Spada v družino kapokovcev. Velja za najbolj slavni tropski sadež, razširjen posebno v jugovzhodni Aziji, kjer mu pripisujejo posebno moč in ga uporabljajo kot afrozodiak.*

**Poreklo:** Raste v bližini Ekvatorja in doseže višino okoli 40 metrov. Ima izrednio lepe liste, ki so na spodnji strani zlatorumeni ali srebrnikasti, na zgornji strani pa bleščeči in temno zeleni. Veliki, svetlo rumeni cvetovi porajajo podolgovato- ovalne sadeže olivne barve, ki so pokriti s trnatnimi grčami. Plodovi zrastejo do 30 cm in so težki do 3 kilograme. Meso je sestavljeno iz večih delov , je kremno do rumene barve, in je zaprto v tanki, neužitni lupini. Plod vsebuje eno do sedem podolgovatih semen, ki jih lahko užijemo skupaj s sadežem.

Njegova domovina je jugovzhodna Azija. Najbolj izrazita lastnost tega sadeža je njegov poseben, oster vonj ( po gnilih jajcih in terpentinu). Popolna nasprotnost vonja zunanjosti je izjemno okusna notranjost. Nek raziskovalec je dejal: Zgradba in okus sta nepopisna. Bogat, maslu podoben vanilijev puding, močno začinjen z mandeljni, je še najbližje temu okusu, vendar hkrati s protiokusom sira za namaz in čebulne omake.

Ker ima strahoten vonj, ga je kljub izrednemu zanimanju, v Evropi težko dobiti, saj problem predstavlja prevoz. Obdobje ko je naprodaj je od meseca maja do julija.

**Uporaba**: Običajno ga uživamo kot surovega, brez dodatkov. Lahko ga predelamo v sladoled, pecivo ali marmelado. Meso se uživa posuto s sladkorjem, lahko pa se tudi kuha in peče. V Aziji iz njega pripravljajo omake in tempoyak, vrsto zelenjavne priloge, za katero sadeže prevrejo. Drug način priprave sadeža pa je, da meso sesekljajo na drobno, in ga zmešajo z soljo, kisom in čebulo. Prepraženo seme lahko uživamo kot oreške. Prepraženo v začinjeni kokosovi masti ga tradicionalno uživajo z rižem. Zmleto seme je lahko dodatek različnim sladicam.

**Sestavine:** Durian je hranljiv in nasiten. Če ga človek zaužije preveč, mu lahko povzroči prebavne težave in bolečine v trebuhu. Ni priporočljiv tudi v kombinaciji z alkoholom, saj le ta povzroči njegovo vrenje. Je pa dober vir kalija in vitamina C.

**Shranjevanje**: Notranjost duriana se hitro pokvari. Ko pride meso v stik z kisikom se hitro skisa.Pri nakupu moramo paziti, da je zaščitna lupina nepoškodovana. Sadež hranimo pri sobni temperaturi. Če je sadež zrel, se lupina hitro odpre. Meso zaužijemo takoj ali pa ga obdelujemo naprej. V Maleziji durian konzervirajo v slani vodi, tako da jim je na voljo skozi vse leto.



# 4. LITERATURA:

1. SADJE v naši prehrani; Kerin Danimir; 1988 ČŽP Kmečki glas
2. ENCIKLOPEDIJA SADJA; Whiteman Kate in Mayhew Maggie
3. ZDRAVA OZIMNICA – Konserviranje zelenjave in sadja; Veljković Svetozar
4. SADJE ZA ZDRAVJE IN PREHRANO; Kranz Brigitte
5. Recepti so vzeti iz domače kuhinje