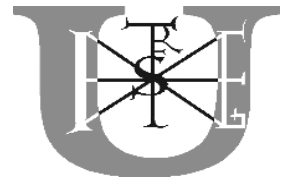




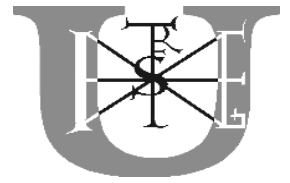
# Fogyasztási javaslatok



<b>Ananász, bébi</b>	A normál méretű ananással azonos módon használható fel.
<b>Ananász, extra édes</b>	Extra édes ananász
<b>Avokádó, 'Hass'</b>	Finomabb, krémesebb mint a hazánkban kapható Fuerte, Bacon, Nabal, Pinkerton fajták. Az igazi ínycsemegek Latin-Amerikában és Spanyolországban ezt a fajtát preferálják.
<b>Avocado 'Bacon'</b>	Kiváló guacamole (avokádó krém) készíthető belőle. Hozzávalók: 1 avokádó, fél lime, fél paradicsom, kisebb méretű hagyma fele, fokhagyma és só ízlés szerint. A hozzávalókat bot mixerrel összekeverjük, kukorica chipsszel fogyasztjuk.
<b>Avokádó, Tropical</b>	Felhasználása azonos a többi avokádóéval.
<b>Babaco</b>	A papaya rokona, egyedülállóan aromás, frissítő ízzel és érdekes alakkal.
<b>Banán, főző</b>	Kiválóan alkalmas főzni, sütni. Köretként használható. Egyesek éretten is fogyasztják. A héja éréskor nem színeződik olyan szépen, esetenként fekete foltok is keletkeznek rajta. Ettől még nem romlik a hús minősége, amely éretten enyhén sárgás-rózsaszín árnyalatú és keményebb konzisztenciájú, mint a hagyományos banán.
<b>Banán, mini</b>	Megfelelően beérlelve édesebb mint a normál méretű banán.
<b>Banán, vörös</b>	Éretlenül kiválóan alkalmas főzni, sütni. Éretten gyümölcsként fogyasztható.
<b>Chayote</b>	Érdekessége, hogy a mag csak a termésben hagyva csírázik ki. Ilyenkor még mókásabban néz ki, az amúgy is "Muppet" figurára emlékeztető termés. A chayote-t egyszerűen csak a szoba asztalára helyezve 2-3 hét múlva, a termés begyűrt végéből előbújik a csíranövény, amely beültetés nélkül, csupán a szikanyagból táplálkozva, akár 20-30 cm hosszúságot is elérhet. Mindenesetre érdemes a csíranövény megjelenését követően minél hamarabb félig földbe süllyeszteni a termést, így szépen megeredhet a növényünk. Zöldségköretként használják párolva, főzve. Magja puha, így a teljes termést maggal együtt szokták csíkokra vágni.
<b>Citromsás (Thai citromfű)</b>	Dél-kelet ázsiai ételek egyik legfontosabb fűszere, kellemes citrom aromával, amely segít megnyugtatni a thai csili által igénybevett gyomrunkat. Otthon tőzegben vagy folyami homokban próbálkozhatunk a gyökereztetésével is.
<b>Csili, thai, piros</b>	A "macskap.csét" nem kell bemutatni senkinek.....
<b>Csili, habanero</b>	Rendszerint jelentősen magasabb a kapszaicinoid tartalma mint a "hagyományos" csiliknek, ezért rendkívül erős. Emellett kellemes aromával rendelkezik.....már ha még érzünk valamit a csípősségtől.....
<b>Csili, jelapeno</b>	Juhtúróval vagy füstölt sajttal töltve, baconnal körbe tekerve grillen sütve igazi csemege. A csilik kocsány felőli végét vágjuk le, kaparjuk ki a magokat és a helyükre töltjük a sajtot vagy túrót. A baconcsíkokat kívülről rátekerjük, fogpiszkálóval átszúrva rögzíthetjük. A csilik alsó felét tekerjük alufóliába és így állítjuk a grillrács közé.
<b>Csili, naga jolokia</b>	Ha valakit nagyon utálunk, akkor bátran lepjük meg vele! A világ egyik legerősebb csilije!



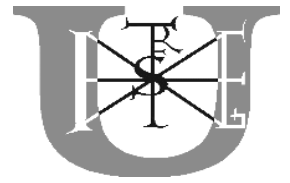
# Fogyasztási javaslatok



- Csili, serene** Kellemesen édeskés és harmonikusan csípős íz.
- Csillaggyümölcs** Keresztben felvágva csillag alakú. Várjuk meg amíg besárgul. Ekkor kellemes virágra emlékeztető aromája lesz. Héjastul fogyaszthatjuk. Mivel érzékeny a dehidratációra, előfordul, hogy az élei megbarnulnak, de a gyümölcs ettől még tökéletesen alkalmas fogyasztásra. Ezeket a barnult éleket könnyen eltávolíthatjuk késsel, mielőtt felkarikáznánk a gyümölcsöt.
- Cherimoya** Egy igazi kedvenc! Néhol "custard apple-nek" is hívják, utalva az angolszász custard krémre, amely kellemes vaníliás ízű. A gyümölcs íze valóban hasonlít rá. Várjuk meg amíg megpuhul, ekkor a legédesebb a krémes hús.
- Cukornád** Isaura rajongók figyelmébe! Néhány trópusi ételhez használják, de van, hogy meghámozva rágcsálják. Ha szerencsénk van, akkor a szártagot meg is tudjuk gyökereztetni. Emelkedő cukorárak idején, gazdasági válságban jó befektetés!
- Curuba** Egy gologtávirág faj termése. Éreljük addig amíg a lehető legsárgább nem lesz a héja. Ezt követően fogyasztható a kocsonyás arillusz, amely a magokat körbeveszi. Turmixgépben, némi cukor és víz hozzáadásával aromás gyümölcslevet készíthetünk. (Ne járassuk sokáig a turmixgépet, hogy a magokat ne darabolja túl apróra, mert nehezebb lesz leszűrni)
- Datolyaszilva** Igen, igen, ez az a gyümölcs amit kakinak is hívnak, vagy "arisztokratikusabban" khakiként is találkozhatunk vele. Ne aggódjunk elnevezése nem az ízére utal, hanem a latin névből (*Diospyros kaki*) fakad. Várjuk meg míg kissé megpuhul, majd vágjuk karikákra vagy gerezdekre. Kellemesen édes. A héja is fogyasztható.
- Édesburgonya (batáta)** Főzve sütve kiváló köret, vagy akár önmagában is fogyaszthatjuk. Édes íze miatt gyerekek különösen kedvelik. Cukorbeteg is fogyaszthatják!
- Ehető földicseresznye** A buroklevelektől megfosztott bogyó fogyasztható. Íze jellegzetes, kellemes sav-cukor aránnyal. Kiválóan alkalmas dekorációra is.
- Feijoa** Éreljük addig, amíg kissé megpuhul, a héj színe csak kissé változik, enyhén sárgás zöld lesz. Ekkor fogyasztható a gyümölcs húsa, amely "tutti-frutti" ízű. Egyeseket az energiatalok ízére emlékezteti, de természetesen nem annyira "mú".
- Füge** Héjastul is fogyaszthatjuk. Az itt kapható fajta a 'Bursa' Törökországból.
- Fahéj** Fűszerként használhatjuk.
- Galanga** A gyömbér rokona. Nagyon aromás. Thai ételek egyik meghatározó fűszere a citromsással együtt. A rizomákat elültetve otthon cserépben saját galanga "ültvényünk" lehet.
- Granadilla** Egy gologtávirág faj termése. A termést félbevágva kicanalazhatjuk a kocsonyás arillusz, amit a magokkal együtt fogyaszthatunk. Turmixgépben, némi cukor és víz hozzáadásával aromás gyümölcslevet készíthetünk. (Ne járassuk sokáig a turmixgépet, hogy a magokat ne darabolja túl apróra, mert nehezebb lesz leszűrni)



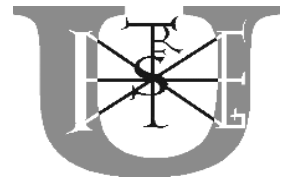
# Fogyasztási javaslatok



<b>Guave (Guajava)</b>	Bontsuk ki a nylonból és érleljük amíg halványsárga és illatos nem lesz a gyümölcs. Héjával együtt fogyaszthatjuk. Nagyon jellegzetes aromájú illatos gyümölcshúsa van.
<b>Gyömbér</b>	Használhatjuk fűszerként vagy főzhetünk belőle teát is. Kellemes aromája mellett számos kedvező élettani hatása ismert. A gyógynövényes asztalnál, a kastélyépület emeletén bővebb felvilágosítást kaphatnak.
<b>Jujuba</b>	Az érett termés fehéres zöld színű. Lédús, harsogó húsú gyümölcs.
<b>Kakaó</b>	Terméséből nyerik ki az un. kakaó babot, ami a tulajdonképpeni mag.
<b>Kaktuszfüge</b>	A fügekaktusz vagy más néven medvetalp kaktusz termése. Félbevágva kikanalazhatjuk a termeshúst, ami kissé sárgadinnyére emlékeztető ízű.
<b>Kasszáva</b>	Trópusi gyökérgumós, amelyet főzve köretként fogyasztanak.
<b>Kiwano</b>	A belső kocsonyás állomány fogyasztható. Kb. 1 cm-es karikákra vágva dekorálhatunk vele.
<b>Kivi, gold</b>	A gyümölcshús sárga színű és rendszerint édesebb a zöld kivinél.
<b>Kókusz</b>	Apukák rémálma! Legegyszerűbben úgy nyithatjuk fel, ha a csírányílások közül kettőt kilyukasztunk (szöggel, fúróval), majd kiöntjük a levet. Ez szintén fogyasztható. A kókusz héját kemény aljaton kalapácsütésekkel megrepsztyük. A belül található un. koprát fogyaszthatjuk. A barna hártyát nyugodtan hagyjuk rajta. (Eltávolítása Hamupipókébe illő munka volna) Ha nem szeretnénk, hogy kiszáradjon, tegyük a kopra darabokat vízbe, így pár napig tárolható a hűtőben.
<b>Kókusz, zöld</b>	Értetlen kókusz. Skalpoljuk meg egy machete-vel, ha éppen nincs otthon, akkor a disznóölő kés is megteszi. Az így keletkezett lyukon keresztül szívószállal fogyaszthatjuk a "kókusztejet " így már csak a trópusi tengerpart hiányzik..... (A héj falán lévő belső zselés koprakezdemény is fogyasztható)
<b>Kumquat</b>	Gyakran hívják koktél narancsnak vagy koktélmandarinak is. Héjastul fogyasztható. Így a citrusfélék héjában található kedvező élettani hatású olajok is bejuthatnak a szervezetünkbe.
<b>Kurkuma</b>	A sokak által ismert kurkuma friss rizómája. Gyönyörű színt ad az ételeinknek. Növénybarátok figyelem! Elültetve saját kurkumát nevelhetünk!
<b>Lime (zöld citrom)</b>	Guacamole, Mojito, Cuba libre és még sorolhatnánk mi mindenhez nélkülözhetetlen kellék a lime. Sőt a papaya is sokkal finomabb, ha megcsepegtetjük lime levével.
<b>Limequat</b>	Mini lime
<b>Lótusz gyökér</b>	A lótusz (vízinövény) rizómája, amely a tó fenekén fejlődik. Ha keresztben felvágjuk körkörösén nagyméretű lyukakat találunk, amelyek légszállító járatok. Köretként fogyasztják.



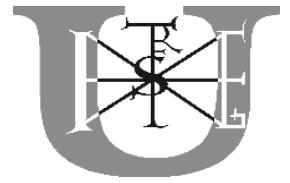
# Fogyasztási javaslatok



- Lulo** Az egyik legillatosabb és legaromásabb gyümölcs! Azonban a magas savtartalma miatt csak feldolgozott formában élvezhetjük a különlegesen egzotikus aromáját. Amikor a gyümölcs kissé megpuhult, hámozzuk meg és némi víz valamint megfelelő mennyiségű cukor hozzáadásával turmixszoljuk össze. Életünk legegzetikusabb gyümölcsturmixát fogjuk megkóstolni!
- Mammei** Rendkívül finom, talán leginkább az őszibarackhoz hasonlít az íze. Fogyasztás előtt hámozzuk meg és készülünk fel rá, hogy tekintélyes méretű, csonthéjas mag található benne. Nem egy kapkodós növény! Magjának csírázása akár 260 napig is eltarthat, így igazi trófea lehet, ha egy lelkes növénybarát fel tud mutatni egy kis növényt!
- Mangó, 'Kent'** Sajnos Magyarországon rendszerint a kevésbé finom, erősen rostos 'Tommy Atkins' fajtát vehetjük meg. De most itt a 'Kent', amely aromásabb és krémesebb húsú!
- Maracuya** Egy golgotavirág termése. Az egyik legismertebb egzotikus íz a trópusi gyümölcskészítményekben. Éreljük addig amíg a lehető legsárgább nem lesz a héja. Ezt követően fogyasztható a kocsonyás arillusz, amely a magokat körbeveszi. Turmixgépben, némi cukor és víz hozzáadásával aromás gyümölcslevet készíthetünk. (Ne járassuk sokáig a turmixgépet, hogy a magokat ne darabolja túl apróra, mert nehezebb lesz leszűrni)
- Okra (hölgy ujj)** Zöldségköretként fogyasztható főzve vagy párolva. Készíthetünk belőle paradicsomos ragut is. Magas pektintartalmánál fogva besűrűsödik a leve.
- Papaya, Formosa** Várjuk meg míg a lehető legnagyobb felületen besárgul a héja és enyhén puha lesz. Félbevágva kanalazzuk ki a magját majd cikkekre vagy kockára vágva fogyaszthatjuk a gyümölcshúst. Lime levével megcsepegtetve még kellemesebb az íze. A magok keserűek. Rendszeres fogyasztásuk amúgy sem javasol erejük teljében lévő férfiak részére, mivel a nemzőképességet csökkentik. Van ahol viszont éppen ezért fogyasztják a magokat..... De ne féljenek, a gyümölcshús ártalmatlan!
- Papaya, solo** Várjuk meg míg a lehető legnagyobb felületen besárgul a héja és enyhén puha lesz. Félbevágva kanalazzuk ki a magját majd a cikkekre vágva fogyaszthatjuk a gyümölcshúst. Lime levével megcsepegtetve még kellemesebb az íze. A magok keserűek. Rendszeres fogyasztásuk amúgy sem javasol erejük teljében lévő férfiak részére, mivel a nemzőképességet csökkentik. Van ahol viszont éppen ezért fogyasztják a magokat..... De ne féljenek, a gyümölcshús ártalmatlan!
- Passió gyümölcs** Egy golgotavirág faj termése. Várjuk meg míg megráncosodik, majd vágjuk ketté és hörpintsük ki a kocsonyás belső állományt. Magokkal együtt fogyasztható. Kellemesen aromás, egzotikus, a maracuya-ra emlékeztető íze van.
- Pepino** Várjuk meg míg besárgul. Ezt követően ízlés szerint feldarabolva fogyaszthatjuk, akár a vékony héjjal együtt. Íze kissé a sárgadinnyére emlékeztet.
- Pitahaya, sárga (Hylocereus)** Egy csodálatos, éjszaka nyíló virágú kaktusznak a termése. Nemcsak a külső megjelenése dekoratív, hanem a gyümölcshús is a sok apró, fogyasztható maggal mintázva. A vastag héjat nem fogyasztjuk.
- Pitahaya, sárga (Selenicereus)** Ez a legédesebb a 3 pitahaya közül! Egy csodálatos, éjszaka nyíló virágú kaktusznak a termése. Nemcsak a külső megjelenése dekoratív, hanem a gyümölcshús is a sok apró, fogyasztható maggal mintázva. A vastag héjat nem fogyasztjuk.



# Fogyasztási javaslatok



- Pitahaya, piros** Egy csodálatos, éjszaka nyíló virágú kaktusznak a termése. Nemcsak a külső megjelenése dekoratív, hanem a gyümölcshús is a sok apró, fogyasztható maggal mintázva. A vastag héjat nem fogyasztjuk.
- Pomelo, vörös** Vörös húsú pomelo. Érdeemes gerezdjeire szétszedni és a gerezdek rekeszhatároló falát is eltávolítani. Termése egészségesebb a fehér húsú pomelónál a benne található színyanyagok miatt.
- Pomelo, fehér, kínai** Érdeemes gerezdjeire szétszedni és a gerezdek rekeszhatároló falát is eltávolítani. A gerezdeket alkotó tömlőcskék szilárdabb konzisztenciájúak mint a gyakrabban fogyasztott citrusféléké.
- Rambután** A licsi rokona, íze ahhoz hasonló. A héjat eltávolítva a kocsonyás gyümölcshúst fogyaszthatjuk. A benne található mag nem ehető.
- Salak (kígyóbőr gyümölcs)** Egy pálma termése. A pikkelyes héjat eltávolítva fogyaszthatjuk a ropogós gyümölcsöt. Benne 1-2 barna fényes, nem ehető mag található.
- Sweety** Leginkább egy édes grapefruithoz hasonlít az íze. Grapefruithoz hasonlóan fogyasztható már zöldessárga színnel.
- Szentjánoskenyér** Egyszer volt hol nem volt, réges rég amikor még nem léteztek szupermarketek és a banán sem jutott el hozzánk, dédnagyi és dédpapa egymáshoz bújva rágcsálták a szentjánoskenyeret.... Annak idején a szentjánoskenyér volt az egyike azon kevés egzotikus gyümölcsnek, amelyek a kevésbé tehető rétegek számára is elérhető volt. A termések édes falát rágcsálhatjuk vagy süteményekbe reszelhetjük. Magja megőrölve élelmiszerek sűrítője.
- Tamarillo** A trópusi paradicsomfa termése. A héjat távolítsuk el, mivel ez egyes típusok esetében kesernyés. A gyümölcshús a magokkal együtt fogyasztható frissen vagy az alábbi módon elkészítve: Felezzük el hosszában a gyümölcsöket, szórjuk meg fahéjas cukorral a vágási felületet. Helyezzük őket sütőbe, majd mikor kissé megsültek húzzuk le a héjukat és vanília fagyalattal tálaljuk.
- Tamarind** Tanuljunk a majmoktól, ők nagyon kedvelik! A hüvelytermések héját távolítsuk el, csakúgy mint a belső aszalódott húst körülvevő elfásodott szállító edénnyalábokat. Így szabaddá válik az édes aszalt hús. A kemény magokra ügyeljünk!
- Tomatillo** A földicseresznye rokona. Mexikóban az igazi salsa verde tomatilloból készül. Nálunk a salsa verde-t gyakran zöld paradicsom szósznak "csúfolják" és sajnos esetenként abból is készítik....
- Yam** Trópusi gyökérgumós, amelyet főzve köretként fogyasztanak.
- Zapota** Igazi különlegesség! Narancssárga, rostos húsa fogyasztható. Kellemesen édes ízű.
- Zapotilla** Keményen, éretlenül a magas szaponin tartalma miatt nem élvezhető. Azonban miután megpuhult nagyon finom édes, enyhén karamellre emlékeztető íze van. Csak a gyümölcshúst fogyasztjuk.