

# ZDRAVÍ Z AMERIKY

MEXIKO A KARIBSKÉ OSTROVY JSOU PŮVODNÍM DOMOVEM OPUNCIE A MAMEJI, JEJICHŽ PLODY SE ČASTO OBJEVUJÍ ZEJMÉNA V AMERICKÉ KUCHYNI.



## Opuncie (*Opuntia ficus indica*)

**O**puncie či nopál je rod rostlin z čeledi kaktusovité (Cactaceae). Pochází z oblasti rozkládající se od Kanady až po Ohňovou zemi. S cíleným pěstováním se začalo asi před 8 000 až 9 000 lety v centrálním Mexiku. Hospo-

dářsky nejvýznamnější druh *Opuntia ficus-indica* má dvě formy. *O. ficus-indica* forma *amyclaea* má trny, forma *inermis* nemá trny. V současné době se opuncie nejvíce pěstují v Mexiku, USA, Bolívii, Brazílii, severní a jižní Africe a Indii.



Syrový plod se rozkrojí a sladká či sladkokyselá dužina se vybere lžičkou. Dužina se také kanduje. Je oblíbenou přísadou do čajových směsí nebo se z něj vyrábí tekuté sladidlo. Mladé stonkové segmenty se používají vařené jako zelenina. Stonky z průřezů, nebo celé rostliny se zbavují trnů a používají jako objemné krmivo pro dobytek. Na stoncích opuncí parazituje červc nopá-



lový. Ten se zpracovává na červené barvivo karmín či košenila – tedy červené barvivo důležité pro kosmetický průmysl.

Plod opuncie se konzumuje jak syrový, tak i zpracovaný do džusů; alkoholických nápojů; džemů a marmelád; přidává se do různých cukrovinek.

## Mamej americká (*Mammea americana*)

**P**ochází z karibských ostrovů a nyní je pěstována po celé Latinské Americe, a také na Jávě, Filipínách a v jižní Evropě, kde ovšem neplodí. Plody (mamejová jablka, divoké meruňky nebo meruňky svatého Dominika stále zeleného stromu *Mammea americana*, rostoucího v Karibiku), jsou u nás málo známým exotickým ovocem. Jsou to kulovité bobule o průměru až 20 cm a váze 1,5 kg, které visí na tlusté stopce měřící až 4 cm. Pokožka plodu je tuhá, kožovitá, místy silná půl centimetru. Na povrchu bývá hnědá, zjizvená a drsná. Na bázi stopky dva kališní lístky přetrvávají až do doby zralosti bobule. Pod oplodím se objeví bělavá, suchá slupka, která pokrý-

Nálev ze sušených či čerstvých listů snižuje horečku a je účinným prostředkem proti malárii.

vá oranžovou, šťavnatou, měkce vláknitou dužinu. U pěstovaných odrůd má dužina sladkokysele aromatickou chuť blízkou mango. Planě rostoucí bobule či méně kvalitní odrůdy mají chuť spíše kyselou. Plod obsahuje 1 až 4 hnědá, dřevnatá, zploštělá semena až 7 cm velká. Jsou obalená podobně jako u manga vrstvou tužší, krátce vláknité dužiny. Dužina se konzumuje syrová, ochucená cukrem nebo tepelně zpracovaná na dezert. Připravuje se z ní výborná marmeláda či chutné želé či šťáva nebo víno. Hořkou kůru a tuhou, pod ní ležící slupku, je třeba pečlivě odstranit, stejně jako jedovatá semena s tuhou dužinou. Nezralé plody nelze konzumo-

vat. Nedoporučuje se ani sníst více plodů najednou, mohou způsobit zažívací obtíže a byly popsány i případy otrav. Prášek ze semen se používá proti parazitickým onemocněním kůže.

