

Liči

Liči(liči čínske) pochádza z južnej Číny.Liči pre svoju náramne sladkú chuť označujú niektorí ako čínsku jahodu a tiež je označovaná ako dvojslivka.Rastie na nízko rozvetvených stromoch s pomerne hrubým kmeňom, ktorý v dospelosti dosahuje výšku do 15 metrov.Pestovalo sa už pred 30 000 rokmi ale do zvyšku sveta sa rozšírilo neskôr. V iných krajinách sa začalo pestovať približne pred 30 rokmi. Do Európy hlavne do Anglicka a Francúzska sa liči dostalo začiatkom 19. storočia, keď francúzsky prírodovedec PierreSonnerat, počas svojej cesty Áziou zočil prvýkrát strom liči a spísal o ňom poznatky. Pestuje sa v subtropických krajinách ako: Japonsko, Havajské ostrovy, Madagaskar, Reunion, Južná Afrika, Keňa, Brazília, Austrália a Florida.

Plody niekomu pripomínajú ovály, inému srdiečka alebo guľôčky a sú skôr drobnejšie. Spočiatku ich obaľuje kožovitá šupa, ktorá sa počas dozrievania postupne mení na zvrásnené tuhšie škrupinovité puzdierko. Môže byť žltá až zelenavo červená alebo tmavočervená. Po rozlúsknutí šupky objavíme priehľadnú belavú alebo ružovkastú dužinu. Liči v sebe skrýva pomerne veľké tmavé jadro.

Ako chutí liči? Biela a veľmi šťavnatá dužina má vynikajúcu chuť niektorým, pripomínajúcu grapefruit namáčaný v bazovom sirupe, iným zas mandarínky v kompóte. Zaujímavé je, že po usušení je dužina sladšia a poznáme ju ako „oriešky liči“.

Liečivé účinky: lieči kašeľ a žalúdočné vredy, nádory a zväčšené žľazy. Kôstkam sú pripisované analgetické účinky - tlmia bolesť. Čaj zo šupiek sa užíva proti hnačkám a v Indii aj proti neuralgickým bolestiam. Z výťažkov z kôry, koreňov a kvetov prebiehajú v súčasnej dobe v USA laboratórne pokusy. Majú byť využité pri liečení niektorých rakovinových nádorov.

Liči je bohaté na C-vitamín. Vo svojom repertoári výživných látok ponúka taktiež meď, fosfor, draslík, vitamín B, tiamín. Plody majú znížený obsah nasýtených tukov, cholesterolu a sodíka.Taktiež je dobrým pomocníkom pri chudnutí, pretože najviac energie obsahuje v podobe sacharidov.

Plody sa vo svete považujú za jeden z najaromatickejších a najchutnejších druhov ovocia.Používajú sa do ovocných šalátov, zmrzlín, kokteílů a v Oriente sa pridáva aj do

rôznych varených pokrmov a ako príloha k omáčkam. Varenie mu neprospieva, dreň by zhúževnatela, najviac ho preto konzumujeme čerstvé.



Zdroje:

- <http://www.pluska.sk/izahradkar/uzitkova-zahrada/ovocie-zelenina/spoznavame-exoticke-ovocie-lici.html>
- <http://zelovoc.nazdravie.sk/sk/ovocie/lici/64/>
- <http://www.exoflora.sk/ovocie/lici/>
- <http://www.vitarian.sk/clanky/vyziva/2013/lici>
- <http://lnk.sk/nC3>

Petra Petrovová, II.B.