Příloha č. 2: Texty pro dvojice – informace o tropickém ovoci

|  |
| --- |
| **POMELO**  Pochází z jihovýchodní Asie a je největším citrusovým plodem. Pomelo je jedním z původních druhů citrusů, které nevznikly křížením. Pěstuje se hlavně v USA (v Kalifornii), Číně a Mexiku. V Evropě se pěstuje ve Španělsku, ale v daleko menší míře.  Pomelo má jen málo kalorií a neobsahuje sodík, ale je zdrojem velkého množství draslíku a vody, dále obsahuje železo a mangan.  Zlepšuje trávení, působí na odstranění otoků, vhodný je pro lidi s vysokým cholesterolem.  Napomáhá detoxikaci organismu. |

|  |
| --- |
| **MANGO** Pochází z jihovýchodní Asie, pravděpodobně z Indie. Často je spojováno s hinduistickým bohem lásky.  Dnes se pěstuje hlavně v jihovýchodní Asii, Brazílii, Peru a Mexiku. Je výtečným zdrojem vitaminů [A](https://cs.wikipedia.org/wiki/Vitam%C3%ADn_A), [C](https://cs.wikipedia.org/wiki/Vitam%C3%ADn_C), [beta karotenu](https://cs.wikipedia.org/wiki/Beta-karoten), pyridoxinu, [draslíku](https://cs.wikipedia.org/wiki/Drasl%C3%ADk) a [vlákniny](https://cs.wikipedia.org/wiki/Vl%C3%A1knina). Obsahuje málo tuku a sodíku.  Působí podpůrně na vlasy, nehty, pleť, pomáhá přečkat stavy nervozity, stresu, podrážděnosti, duševní únavy a nespavosti vyvolané psychickým vypětím. Dnes známe mnoho druhů manga (cca 1000), ovoce má také velké množství vůní. |

|  |
| --- |
| **GRAPEFRUIT**  Grapefruit byl poprvé objeven na ostrově Barbados v Karibském moři. Jedná se o křížence jamajské odrůdy pomeranče a indonéského pomela. Grep se pak pěstoval jako okrasná rostlina, jako ovoce je populární až od 19. století. Dnes známe čtyři barevné formy: bílý, žlutý, růžový a červený.  Pěstuje se v Brazílii, Izraeli, Texasu, Kalifornii, na Floridě nebo i v Turecku a ve Španělsku.  **Najdeme v něm draslík, hořčík či vápník, naopak neobsahuje žádné sacharidy a ani sodík.**  **Grep je vhodný jako prevence rakoviny, snižuje krevní tlak a je vhodný při léčbě srdečních chorob.** |

|  |
| --- |
| **MANDARINKA**  Původem ovoce je Čína a Japonsko, název může pocházet ze starého názvu pro Mauricius (Mandare), jiní zase udávají spojitost s mandaríny, čínskými vysokými úředníky, z jejichž země mandarinka pochází.  Mandarinky se pěstují na rozlehlých plantážích ve vlhkých oblastech subtropů a tropů po celé zeměkouli.  Obsahuje vitamín C, dále je zde obsažen vitamín A a B, z minerálních látek jmenujme hořčík, draslík a fosfor.  Jsou prevencí proti rakovině.  **ANANAS**  Je to tropické ovoce, plodenství [ananasovníku chocholatého](https://cs.wikipedia.org/wiki/Ananasovn%C3%ADk_chocholat%C3%BD).  Světová produkce ananasu je soustředěná do Kostariky a dalších zemí střední a jižní Ameriky a jihovýchodní Asie. Dužina ananasu obsahuje až 85 procent vody, cukr, tuky, vlákninu, vitaminy skupiny B, A, C a minerály jako například vápník, železo, draslík a fosfor. Ananas se doporučuje při otocích, poruchách zažívání, zánětech, dále při anémii, arterioskleróze, artritidě, vysokému krevnímu tlaku a při horečkách. |

|  |
| --- |
| **POMERANČ**  Pochází pravděpodobně ze subtropických hraničních oblastí Číny a Vietnamu. V 15. století byl dovezen do Evropy a záhy po objevení Ameriky i tam. Nyní je rozšířen do všech subtropických oblastí, v tropech se mu pro přílišnou vlhkost nedaří. Jde o nejvíce pěstované citrusové plody na světě, třetina se vypěstuje v Kostarice.  V Číně platí, že věnujete-li pomeranče na Nový rok, přejete dotyčnému štěstí a prosperitu v následujících 12 měsících.  **Obsah pomerančů: draslík, vápník, měď, vitamin C, B2, C, kyselina listová a vláknina.**  **Pomeranče posilují imunitní systém, krevní oběh a zpomalují stárnutí buněk.** |

|  |
| --- |
| GRANÁTOVÉ JABLKO  Granátové jablko je plod granátovníku obecného neboli marhaníku granátového. Pěstuje se ve Středomoří, Indii, Argentině, USA a po celé Asii. Původně z ostrova Sokotra. Obsahuje vitamíny A, B, C, K, podporuje spalování tuků, činnost svalů, nervů. |

|  |
| --- |
| KIWI  Původně pochází z Číny. Pěstuje se na Novém Zélandu, v Chile, Francii, Japonsku, Řecku.  Obsahuje větší množství vitamínu C než jiné ovoce, jeden plod pokryje denní dávku vitamínu C. |

|  |
| --- |
| MELOUN ŽLUTÝ  Žlutý meloun pochází z Asie, ale dnes se pěstuje téměř na všech kontinentech. K nám se dováží zejména z Itálie a Španělska, kde patří mezi běžně pěstované plodiny. Tento plod je bohatý na vitamíny A, B a C, vápník a draslík. Kombinace těchto minerálů a vitamínů posiluje rovnováhu metabolismu, a proto je **vhodný pro diabetiky**. Žlutý meloun dokáže pomoci při spálení od slunce. |

|  |
| --- |
| PAPÁJA  Původně pravděpodobně ze Střední Ameriky, postupně se rozšířila do ostatních tropických oblastí.  Papája obecná se od pradávna pěstuje pro své plody, které se konzumují syrové nebo kompotované, připravují se z nich džemy i ovocné nápoje, přidávají se do ovocných salátů, vaří se z nich „zelí“. Využívá se také jejich semen, která se pro svou palčivou chuť používají jako náhražky pepře. Mladé listy se konzumují jako špenát. Export celých plodů je, s ohledem na náchylnost na otlačení a houbovitá onemocnění, omezený. Využívá se v lékařství, má protizánětlivé účinky. |

|  |
| --- |
| AVOKÁDO  Pochází ze středu Jižní Ameriky, pěstuje se v Indii, na Kanárských ostrovech, v USA.  Avokádo je bohatým zdrojem minerálních látek: draslíku, mědi, hořčíku, fosforu a vitamínů E, K, B. Obsahuje jen mizivé množství cukru, zato na ovoce nezvyklé množství tuku (složení mastných kyselin se podobá olivovému oleji). |

|  |
| --- |
| KARAMBOLA  Posiluje imunitní systém a kosti. Poslouží k odstranění skvrn, ale podporuje a zvyšuje účinky řady léků, účinné jsou obklady při bolesti hlavy.  Pochází z jihovýchodní Asie. Jmenovitě z Malajsie, Číny a Indie. Nejvíce se pěstuje hlavně na Antilách, Havaji, v Indii a v Malajsii. |

|  |
| --- |
| MARAKUJA (mučenka jedlá)  Pěstuje se v Jižní Americe, v Indii, na Novém Zélandu, v Karibiku, v Jihoafrické republice.  Snižuje tělesné záněty a posiluje obranyschopnost, je to bohatý zdroj vlákniny. |

|  |
| --- |
| LIČI  Pochází z jižní Afriky, z Magdagaskaru, z Číny a Indočíny. Může se používat také jako ořech.  Má protirakovinné vlastnosti, chrání před srdečními chorobami a zlepšuje trávení. |