

Méně známé ovoce

➤ Prohlédněte si následující obrázky a nejprve se snažte zobrazené ovoce pojmenovat. Názvy napište vždy na linky pod obrázkem. Pokud byste některé ovoce neznali, podívejte se do klíče na konci knihy, abyste mohli s obrázky dále pokračovat v práci. Poté se během 2 až 3 minut pokuste zapamatovat si rozmístění obrázků. Jejich názvy pak vyplňte do tabulky na následující straně.



Procvičujete: krátkodobou paměť, dlouhodobou paměť a slovní zásobu, zrakové vnímání, koncentraci pozornosti.

Víte, že...?

Kaki se jí především čerstvé, ale dá se využít i jako součást teplé i studené kuchyně. Může se použít jako doplněk k drůbežímu masu nebo základ salátu či marmelády. Je bohaté na vitamíny (především A a C), minerály jako fosfor, železo, vápník, hořčík a na vlákninu. Údajně také posiluje imunitní systém a zrychluje metabolismus. Tradičně je mu připisována řada dalších účinků jako zmírňování svalových potíží či pomoc při srdečních problémech.

Plody **liči** jsou oválné a kulaté, dlouhé až pět centimetrů. Samotný strom měří až deset metrů. Pěstuje se v tropickém a v subtropickém pásu. Ovoce se jí tak, že se nejdříve odstraní jeho drsná slupka, může se jíst čerstvé, ale i kompotované nebo sušené. Liči nakrájené na kousky tvoří výborné doplnění chuti koktejlů, zmrzlinových a ovocných pohárů nebo dezertů. Má blahodárné účinky na zdraví člověka především díky bohatému obsahu vitamínu C. Kromě toho je v liči obsažena řada minerálů a vláknina.

Karambola pochází z Malajského poloostrova a přezdívá se jí malajská hvězda. Pěstuje se především v oblastech s horkým a vlhkým klimatem – v jihovýchodní Asii, na tichomořských ostrovech a v Číně. Plody mají sladkou, mírně nakyslou chuť a přes nízký obsah kalorií dodají tělu draslík, vápník, hořčík a fosfor, z vitamínů pak vitamín C a B1. Pravidelná konzumace posiluje imunitní systém a pomáhá snižovat hladinu cholesterolu. Před konzumací stačí ovoce omýt, příčně nakrájet a z plátků odstranit semena, která nejsou jedlá. Nejlepší je syrová, například ve formě lehkých dezertů.
