

SHEMA ŠOLSKEGA SADJA



SADEŽ: KAKI

Kaki ali »zlato jabolko«, kot so ga poimenovali v njegovi domovini Kitajski.

Kaki je vrsta drevesa iz rodu ebenovec (v višino dosežejo tudi do 15 metrov). Kaki imenujemo tudi njegov sadež oranžne barve, ki po barvi in strukturi spominja na paradižnik. Je sladkega okusa, tako lupina kot notranjost sadeža pa sta polna koristnih učinkovin.

Je izjemno zdrav in koristen sadež, ki nam je na voljo v hladnejšem delu leta. Že sama barva nakazuje, da je poln antioksidantsko delujočih karotenoidov. Ugotovili so tudi, da ima kaki kar 30-krat več vitamina A kakor jabolko in skoraj toliko vitamina C kakor limona.

Če je v naši prehrani dovolj živil, ki vsebujejo cink (leča, morska hrana, buče), potem s kakijem ali dvema na dan zadostimo potrebam po vitaminu A. Navadno jih pustijo na drevesih do polne zrelosti.

Kaki vanilja jemo že, ko so plodovi še trdi. Okusni so tudi, ko se umedijo, a njihova izrazita prednost pred ostalimi vrstami kakija je v tem, da jih jemo kot jabolko ali pa narežemo na krlje, saj ne vsebujejo trpkih taninov.

