

123 receptů s vůní slunce

Jana Hanšpachová
Markéta Lapprand



Citrusová kuchařka





Jana Hanšpachová, Markéta Lapprand

Citrusová kuchařka

123 receptů s vůní slunce

Grada Publishing

Tato publikace vychází za podpory
Botanické zahrady hl. m. Prahy
v Troji



Botanická
zahrada
Praha

www.botanicka.cz

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Jana Hanšpachová, Markéta Lapprand

Citrusová kuchařka

123 receptů s vůní slunce

Vydala Grada Publishing, a. s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz,
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
jako svou 4428. publikaci

Odpovědná redaktorka Helga Jindrová
Návrh obálky, grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Fotografie na obálce autorky
Fotografie v knize autorky a firma Zepter
Počet stran 120
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2011
Cover Design © Eva Hradiláková, 2011

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-247-3195-7 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-7401-5 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2012

Obsah

Úvod	9
Druhy citrusů a jejich tisíc a jedno použití v kuchyních celého světa	11
Citroník	11
Pomerančovník	13
Pomerančovník hořký	16
Citroník kyselý (limeta)	16
Klementinka	17
Mandarinkovník	18
Grapefruit	18
Šedok – pomelo	19
Cedrát (citroník lékařský)	19
Cedrát „Buddhova ruka“	20
Bergamot (pomerančovník hořký)	20
Kalamondin	21
Mauricijská pampeda	21
Rough lemon	22
Kumkvat	22
Citronečník trojlístý	22
Byliny s citronovou vůní	23
Meduňka lékařská	23
Aloisie trojlístá (citronový sporýš)	23
Pelargonie	23
Voňatka citronová (citronová tráva, citronela)	23
Rady před citrusovým vařením	24
Maso na citrezech	31
Palačinky z pohankové mouky s pomeranči a kuřecím masem	31
Kuře nadívané citronem a rozmarýnem	32
Kuřecí prsa na mandarinkách	32
Kuřecí závitky s pomerančovou omáčkou	33
Opilé kuřecí chuťovky	33
Zlaté kuře plněné mandarinkou	34
Kuřecí řízky s jogurtovo-pomerančovou omáčkou	35
Křupavá kuřecí kapsa „Tropicana“	35
Kuřátko pečené v citronovém medu se zeleninovým přelivem	36
Čínské kuře v křupavém citronovém těstíčku	37
Marocké kuře „Tažin“	37
Prosluněné žluté kuře	39
Mandarinkové kuře	39
Voňavé mátovo-limetkové kuřátko	40

Kuřecí řízky v pomerančové omáčce	41
Opilé kuře na švestkách a pomerančích	41
Kuřecí špízy se sezamem a citronovou kůrou	42
Farfalle s citronovou omáčkou a drůbežími knedlíčky	43
Kuřecí játra s grilovanými pomeranči	43
Indické kuřecí špízy	44
Kachna na pomerančích	44
Kachna s nakládanými citrony	45
Kachní prsa s kešu oříšky a pomeranči	45
Kachní prsa se švestkovou omáčkou a pomeranči	46
Krůtí curry s kokosovým mlékem a citronem	47
Pikantní mleté maso na pomerančích	47
Krůtí pikantní maso	48
Krůtí roličky s pistáciemi a limetkovou nádivkou	49
Vepřové na celeru a rozmarýnových pomerančích	49
Pečená husa s jablky na pomerančích	50
Vepřová žebírka na pomerančích	50
Vepřové medailonky s medem	50
Ryby	51
Losos na pomerančové šťávě	51
Avokáda s krevetami a grapefruitem	52
Závitky z candáta	52
Citrony plněné tuňákem	52
Grapefruity s krevetami	53
Grilovaný pstruh s limetkovou marinádou	53
Grapefruitový předkrm s avokády	54
Kořeněný losos na barevné čočce	55
Kiwi s uzeným lososem v citronové šťávě	55
Smažený tuňák s pomerančem	55
Marinované krevety	56
Medailonky ěasa na citrusech	57
Zelenooranžový pstruh	57
Pražma zlatá v troubě	58
Mořská štika v pomerančové omáčce	58
Mexický salát	59
Losos na limetkách v ořechové krustě	59
Grilovaný losos s pomeranči	60
Vegetariánská jídla	61
Špízy s citrony a rajčátky	61
Mrkvová polévka s kokosovým mlékem	62
Indická polévka z červené čočky s koriandrem a citronem	62
Mačkané bazalkové brambory s citronem	63
Řecké brambory s citronem a rozmarýnem	63
Těstoviny s pomerančovou omáčkou Eldorado	63
Farfalle s citronovo-česnekovou omáčkou	64
Těstoviny s pomerančovou omáčkou	65
Sabdži s pomeranči a ananasem	65

Rajská omáčka s těstovinami a pomerančovou kůrou	67
Fusilli s exotickou omáčkou	67
Studené avokádové velouté se zázvorem	68
Červené zelí na pomerančích	69
Indická limetková (citronová) rýže	69
Kari rýže s pomeranči	69
Pikantní citronová cizrna	70
Citronová rýže	70
Indická citronová rýže	71
Černé fazole s pomeranči	72
Citronové špagety s piniovými semínky	72
Dušený fenykl v pomerančích s limetkovou rýží	72

Saláty

Pomerančový salát s olivami	73
Grapefruit s lehkou zálivkou	74
Čekankový salát s grapefruitu	74
Letní salát s pomelem	75
Mrkvová vitaminová bomba	75
Plátky avokáda s grapefruitem	75
Salát z listů čerstvého špenátu s pomeranči	76
Barevný ovocný salát	76
Salát z červeného zelí s pomerančem	76
Orientální salát s mrkví a citrusy	77
Fenyklový salát s pomeranči a lístky rokety	77
Salát s červenou řepou, čekankou a pomeranči	78
Mandarinkový salát s červeným zelím	78
Bramborový salát s celerem a pomerančem	79
Špenátový salát s pomeranči	79
Salát z fenylku a pomerančů	80
Marocký salát s kuskusem	81
Kvašené citrony	81
Pomerančový salát s brusinkami	82
Listový salát s limetkovou čočkou	82
Ovocný salát s melounem	82

Pomazánky a jednohubky

Jednohubky pomeranč – coppa	83
Sváteční vykrajované jednohubky	84
Křenová pomazánka s ořechy a mandarinkami	84
Sýrové jednohubky s citrusy	84
Česneková pomazánka s mandarinkami	84
Sýrové kuličky plněné mandarinkami	85
Smažené sýrové nočky	85
Nivové kuličky s ořechy	85
Plněná šunková kolečka s pomeranči	85
Sýrová hnízda s mandarinkovými kuličkami	86
Kuřecí bochánky s mandarinkovými úsměvy	86
Citrusové misky se sýrovým salátem	87

Česneková pomazánka s citronem	87
Pomazánka z cizrny	87
Hermelínová pomazánka s pomerančovými nudličkami	87
Tahitské toasty	88
Cizrnová pomazánka s červenou řepou	88
Rolky s lososem	88
Dezerty a moučniky	89
Vychlazená citronová charlotte – francouzská žemlovka	89
Citronový koláč se zapečeným bílkovým sněhem	90
Zapečené pomeranče s tvarohovým krémem	90
Čokoládový dort s pomerančem	91
Pomerančové Tiramisu	91
Vacherin – pěnový zmražený dort se smetanou a coulis z pomerančové šťavy	92
Mandarinkový náryp	92
Ovocné špízy z čerstvého ovoce	93
Pomerančový koláč	94
Citrusové jednohubky k dětské přesnídávkě	94
Plněné pomeranče	95
Domácí citronový sorbet	95
Zasněžené pomeranče s vanilkovým krémem	96
Pomeranče v čokoládě	96
Hruška v karamelu s citronovou kůrou a zmrzlinou	96
Pomerančový náryp s karamellem	97
Smažený ananas s citrusovou omáčkou	97
Citronový koláč	98
Tvarohový koláč s citronem	98
Smažené pomeranče	99
Pomerančová halva	99
Drobečkový koláč s limetkami	100
Zmražená pěna z limetek a zbytků pusinek	100
Tříbarevné mandarinkové řezy	101
Šťavnatý citronový koláč	101
Mandarinková bublanina	102
Ovesné kuličky s citrusy	102
Pomerančová bábovka	103
Palačinky s citronovou šťávou	103
Marinády, omáčky, dresinky	105
Nápoje	109
Nealkoholické nápoje	110
Nápoje s alkoholem	111
Použitá literatura	116
A na závěr citrusová pozvánka...	117

Úvod

Citrusy dodávají pokrmům báječnou a svěží vůni, jsou velmi zdravé, navíc mají v domácnosti nepředstavitelně široké pole působnosti. Běžně jsou ale vynikající jídla připravená z citrusů v Čechách stále něčím exotickým a nejsou tak známá jako v zemích jižní Evropy nebo v Africe. Naše kuchařka by měla přinést mnohé citrusové inspirace z jižní Francie, ale i z dalších koutů světa, kde je vaření a život propojený s těmito plody samozřejmou záležitostí.

Jako autorky této kuchařky používáme citrusy skoro tak často jako cibuli nebo česnek, jsou stále přítomné nejen v našich kuchyních, ale slouží také jako oblíbená domácí lékárnička k léčbě mnoha zdravotních problémů, využíváme jejich čistících schopností jako univerzálního přírodního odstraňovače skvrn všeho druhu, jako přírodní mýdlo na ruce, jsou jedinečné pro domácí aromaterapii.

Citrusová kuchařka vznikala z naší dlouhodobé společné „česko-francouzské“ lásky k vůni, barvám a tvarům citrusů. Přes veškerou snahu kniha svým rozsahem zdaleka nevystihne všechno, na co se citrusy dají doma použít. Uspějeme s nimi nejen při vaření, ale také při úklidu, využíváme je pro přípravu účinné přírodní kosmetiky či k výrobě originálních přírodních dekorací.



Přejeme vám nevšední radost z voňavého vaření, hřejivý a čistý domov ozvláštňený originálními dekoracemi a pevné zdraví posílené produkty z přírodní lékárničky. Nechte vejít energii a vůni slunce z citrusových receptů do vašich domovů.

Jana Hanšpachová a Markéta Lapprand, 2011



Druhy citrusů

a jejich tisíc a jedno použití v kuchyních celého světa

Citroník

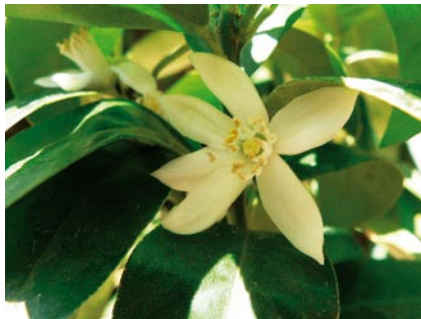
Citrus limon

Citroník je původem z oblasti Himalájí, dle zdrojů z Kašmíru nebo z Číny. Jeho plody se do Evropy dostaly díky Arabům v 1. tisíciletí př. n. l. Dnes jich existuje více než sto druhů. Pěstují se nejvíce v Itálii, Španělsku, Spojených státech, Mexiku, Argentině, Brazílii a v Indii. Druhy citroníku jsou remontantní a takzvaně čtyřsezónní. Produkce se přerušuje prakticky totálně během léta, znovu začíná na podzim a plný výnos bývá v zimě. Druhy Eureka a Santa Teresa jsou oblíbené pro krásné sklizně na jaře a v létě.

Listy citroníku jsou světlejší a trochu větší než listy pomerančovníku. Plody jsou soudečkovité žluté, ale mohou být sklizeny světle zelené, stupeň zralosti je určen vzhledem kůry, která je hladší, když už je plod požitelný. Zralé plody mohou zůstat několik měsíců na stromech bez ztráty kvality a jejich barva prosvětluje nejchladnější dny v roce. Citroník kvete bílými, na nektar bohatými květy po celý rok. Jejich vůně je trochu fádnější ve srovnání s květem pomerančovníku.

■ Nákup plodů

Citrony jsou velmi často (jako i ostatní druhy citrusů) chemicky ošetřovány, proto je třeba je nakupovat dle možností v biokvalitě, ve standardu ekologického zemědělství, zejména pokud chceme konzumovat jejich kůru. Plod je vhodné vybírat voňavý a těžký, máme pak větší jistotu, že bude více šťavnatý. Nejlepší odrůdy mají kůru lesklou a čistou. Cesta plodů od sklizně do prodeje je u většiny k nám dovážených citronů



dlouhodobá, může to být několik týdnů až měsíců. Proto musíme citrony nakupovat vždy velmi uvážlivě, abychom se vyvarovali nákupu kazících se starších plodů nebo plodů málo šťavnatých odrůd s tuhou dužninou.

■ Využití v kuchyních světa

Citrony jsou nejen známým ovocem, ale i nezastupitelným ochucovadlem a kořením. Staly se jako zdroj charakteristické osvěžující kyselá a zároveň aromatické chuti neodmyslitelnou součástí kuchyní celého světa. Z kulinářského hlediska je z citronů hodnotná šťáva stejně jako kůra, která se používá jako koření (čerstvá nebo sušená). Plody obsahují obvykle určité množství jaderek, která způsobují hořkost pokrmů, a proto je před použitím citronové šťávy pečlivě odstraníme.

Citrony jsou nedílnou součástí přípravy netradičních masitých pokrmů. Skvěle křehčí a jemně aromatizují maso, proto jsou základní složkou mnoha marinád. Smažené maso se obvykle servíruje pokapané citronem nebo alespoň s plátkem citronu, stejně jako oblíbená tradiční česká omáčka svičková je na talíři ozdobena a dochucena

kolečkem citronu s brusinkami. V sicilské kuchyni se speciálně připravenými citrony před pečením a grilováním naplňují kuřata spolu se středozemními bylinkami, což prosáknutím citronové vůně do celé kuřete zaručuje svěží a vynikající chuť pokrmu. V čínské kuchyni je citronová šťáva oblíbenou součástí marinád, omáček a křupavých těstíček na obalování. Citronová kůra je přidávána do mletého masa i omáček na těstoviny. Kuřecí maso provoněné koriandrem se výborně doplňuje s citronovou omáčkou, velmi chutné jsou také kombinace citronu s česnekem nebo olivami pro přípravu masových specialit.

Kuchyňské úpravy ryb a mořských plodů se bez citronů neobejdou. Je všeobecně známé, že citron dokáže zbavit ryby nepříjemného zápachu. V evropské kuchyni se smažené, pečené nebo grilované ryby servírují pokapané několika kapkami citronové šťávy či ozdobené plátkem citronu. Při úpravě ryb a mořských plodů se využívá šťáva i kůra, mnohdy i celé plody. Ke grilovaným nebo pečeným rybám se výborně hodí citronové máslo s bylinkami a česnekem. Pro netradiční servírování rybích pokrmů a pomazánek můžeme použít vydlabané citronové misky. Kůra se přidává do speciálních másel s bylinkami a česnekem, které z každé ryby vykouzlí gastronomickou delikatesu. Běžná treska se stane něčím výjimečným, pokud ji předem naložíme v citronové šťávě.

Jemným pokapáním dušené zeleniny nebo luštěninových jídel citronovou šťávou získáme zvláštní příjemnou chuť. Vynikající je dušená mrkev nebo kedlubny s citronovo-karamelovou omáčkou. Citronová kůra i šťáva jsou vyhledávanou součástí vegetariánských středomořských a orientálních specialit z luštěnin, rýže, cizrny (hummus). Plátky čerstvé nebo sušené kůry z citronu jutzou využívá japonská kuchyně jako koření do polévek nebo do pomalu vařených pokrmů na ohni (nabamono). V řecké kuchyni jsou citrony oblíbené ve vegetariánských jídlech s pečenými bramborami a bylinkami.

Nejen v arabské kuchyni jsou oblíbené pikantní nakládané citrony v soli, koření a olivovém oleji, které dodávají zejména rybím a drůbežím pokrmům nezaměnitelnou chuť. Nakládané citrony se používají běžně jako příloha k mnoha jídlům asi jako u nás okurky, ale také do nejrůznějších marinád na ryby a drůbež, jsou nezbytnou součástí orientálních jídel z luštěnin. Pro dochucení salátů používají v mnoha afrických zemích citronový olej nebo nejrůznější směsi cibule, zeleniny a bylinek marinované v soli či octu spolu s citrony.

Méně známou specialitou je například citronová polévka nebo kachna s nakládanými citrony.

Citronová šťáva i kůra se přidává do strouhanky na obalování, do vánočního cukroví, moučníků, koláčů, je využívána pro přípravu domácích sorbetů, zmrzlin a osvěžujících krémů. Z plodů se také vyrábí marmeláda často v kombinaci s ostatními citrusovými plody. Citronová šťáva zabraňuje oxidaci a zhnědnutí nakrájeného ovoce před jeho dalším použitím. Kandované kousky kůry jsou využívány pro zdobení různých koláčů a dortů.

Smícháním citronové šťávy, třtinového cukru, ovocné složky, vody a ledu získáme osvěžující a zdravé nápoje pro parné dny. Bez citronu si neumíme představit kromě černého čaje většinu zdraví velmi prospěšných nealkoholických nápojů – letní osvěžující citronády, limonády s čerstvým zázvorem, medem a dalším ovocem, ledové čaje servírované s dalším ovocem (například marocký ledový čaj s hroznovým vínem).

Citronová šťáva je velmi účinná v boji proti chřipkám, jarní únavě a dalším nemocem. Využívá se v přírodních kosmetických přípravcích a procedurách nebo jako vynikající všestranný čisticí prostředek.

Citrony mají velmi široké komerční využití. Z jejich kůry nebo šťávy se vyrábí světově proslulé likéry jako je Limoncello, vodka Limonnaya, také nejrůznější domácí likéry a sirupy vhodné pro nealkoholické nápoje.

Pomerančovník

Citrus sinensis

Pomerančovník je bezpochyby nejpěstovanější citrus a pomeranče nejprodávanější citrusové plody na světě. Pomerančovníků se ve světě pěstuje přibližně desetkrát víc než například citronů a grapefruitů. Ve Francii patří vedle jablek a banánů mezi tři nejčastěji konzumované druhy ovoce. Jejich prodej se zde většinou až ztrojnásobí mezi prosincem a jarními měsíci.

Tento citrus pochází pravděpodobně z Číny a Indie. Pomerančovníky (spolu s pomerančovíkem hořkým – bigarádií) byly v 16. století na evropských dvorech pěstovány jako okrasné stromky v oranžeriích.

Dovážené odrůdy pomerančů bývají většinou kvalitnější než citrony, protože citrony se sklízí značně nezralé a doba od sklizně ke spotřebiteli je mnohdy velmi dlouhá. Nejvíce se pěstují v mírném klimatu Španělska, Itálie, Řecka, v Turecku, Izraeli, v severní Africe (Maroko, Tunisko), Jižní Africe, ve Spojených státech (v Kalifornii a na Floridě), v Austrálii. Najdeme je rovněž v zahradách Azurového pobřeží a na Korsice. V tropických oblastech se pěstují až do nadmořské výšky 2000 m.

Nejvýraznější aroma mají pomeranče v plné zralosti a v krátké době po sklizni, delším skladováním ztrácí kvalitu i chuť. Po sklizni se voskují a tím se prodlouží jejich doba skladovatelnosti i použití.

■ Nákup

Není jednoduché rozpoznat dobré pomeranče, ale je několik doporučení, jak se při výběru orientovat. Čerstvý pomeranč by měl být na ohmat tvrdší a hutnější. Nevybíráme pomeranče výrazně měkčí nebo také lehčí než ostatní kusy. V prvním případě hrozí plíseň nebo hniloba, ve druhém pak vysušení a malý obsah šťávy. Barva pomeranče nezávisí vždy na jeho zralosti, ale na teplotě



oblasti, kde byl pěstován. A také na teplotě během transportu a skladování. Pomerančová kůra se zelenou pigmentací se může proměnit v lákavě oranžovou až červenou, když je vystavena chladnější teplotě. Lehce nazelenalý pomeranč nemusí tedy být nezralý a kyselý, ale může nás naopak mile překvapit vyzrálostí a sladkou chutí. Pokud pochází z teplé oblasti, nemusí dojít k oranžovému zbarvení kůry. Naopak na první pohled krásně oranžové plody mohou být nezralé. Mnohdy se stane, že menší nevzhledné plody bývají chutnější než plody na první pohled dokonalejší.

Z pomerančů získáme nejvíce šťávy, pokud mají pokojovou teplotu. Před vymačkáním ovoce poválíme rukou po stole nebo pomačkáme v dlaní, aby se šťáva z plodu co nejvíce uvolnila.

Skladovat bychom pomeranče měli doma v lednici, kde si nejlépe uchovávají šťavnatost. Snažíme se je konzumovat co nejdříve, protože čím jsou déle skladovány, tím ztrácejí na kvalitě.

Kůra čerstvých pomerančů v prodeji je větší, chemicky ošetřená – její chuť je pak hořká po pesticidech a barvivách a není vhodná pro zpracování do pokrmů. Pro kulinářské účely proto používáme pouze chemicky neošetřené plody v biokvalitě či přímo balenou sušenou kůru, která byla zpracována z chemicky neošetřených pomerančů.

Krvavé odrůdy pomerančů mívají výraznější chuť, často jsou však dražší. Výborně se hodí do ovocných salátů a stojí za to ochutnat je i samotné jako osvěžující a zdravý dezert. Trpké pomeranče se využívají do likérů (Curaçao). Z listů a nezralých plodů se vyrábějí mýdla a parfémy.

■ Využití v kuchyních světa

Pomeranče se využívají v naší i světové kuchyni do mnoha pokrmů, doplňují se jimi různá masa, saláty, připravují se z nich dezerty, zdobí dorty a další moučníky. Pomerančové plody jsou samy o sobě vynikajícím ovocem – dezertem, který nepotřebuje žádné další úpravy a pokud jsou vyzrálé, mohou být dílky pomerančů servírovány přímo jako sladká tečka. Nejvíce účinných látek mají čerstvé, kuchařsky nezpracované plody. Dužninu konzumujeme hned po oloupaní. Pitím vymačkané pomerančové šťávy získáme až o 20 % vitamínu C méně. Dužnina pomeranče je našemu zdraví velmi prospěšná, obsahuje ochranné rostlinné látky bioflavonoidy, které chrání vitamín C před oxidací a tím zvyšují jeho účinnost. Zvláště v zimě a na jaře je vhodné konzumovat ve zvýšené míře čerstvé pomerančové plody a džusy. Čerstvé plody jsou s oblibou konzumovány jednak samotné, nebo v ovocném salátu společně s dalšími druhy ovoce, například jablkem, kiwi, hruškou, rozinkami a oříšky. Výborné jsou kousky pomeranče s bílým jogurtem nebo tvarohem jako

ideální a zdravá ovocná snídaně nebo svačina nejen pro děti. Čerstvé ovoce potom ozvláštňují každý ovocný moučník.

Dužnina je součástí mnoha oblíbených míchaných kompotů, osvěžuje různé saláty. Zajímavá kombinace salátů vzniká kombinací pomerančů, luštěnin a zeleniny (červeného zelí, čekanky, špenátu, fazole apod.).

Při výrobě marmelád se sice většinu vitamínů zničí během varu, přesto se pro pohodu ducha i těla staly citrusové marmelády velmi oblíbené. Angličané si bez nich těžko mohou představit život. Pomerančová marmeláda je pro svoji specifickou jemně nahořklou a zároveň pikantní chuť nenahraditelná do řady moučníků a dezertů. Nejchutnější kombinace jsou moučníky a dezerty z čokolády, k nimž je pomeranč osvěžujícím doplňkem. Karamelizované kousky pomerančů jsou oblíbeným a osvěžujícím dezertem stejně jako pomerančové sorbety, zmrzliny, sladké omáčky s alkoholem.

Lahůdkou pro milovníky sladkého jsou pomerančové palačinky, ale i méně známá bábovka. K ochucování dezertů se často používají oblíbené pomerančové likéry.

Pomerančová kůra je s oblibou využívána ve světové kuchyni pro studené i teplé pokrmy, obsahuje celou řadu silic a je velmi aromatická, chuťově mírně nahořklá. Pro kulinářské účely se doporučuje používat výhradně kůru chemicky neošetřenou. Sušenou pomerančovou kůru z BIO pomerančů je vhodné před použitím do těsta na sladké pečení namočit na chvíli do vlažné vody. Výborné jsou pomeranče marinované v pomerančovém likéru.

I když se pomeranče používají především ve spojení se sladkými jídly, jsou také neodmyslitelnou součástí masových gastronomických lahůdek. Štáva i kůra se přidává do mnoha vynikajících marinád na ryby a drůbež určených pro nakládání masa před pečením a grilováním. Lososovou chuť podtrhne pomerančová štáva, k mnoha mořským

+

rybám můžeme servírovat pomerančovou omáčku (mošská štika a další).

Proslulá je kachna na pomerančích v různých variacích. Vynikající je pomerančová šťáva na vepřové maso, speciálně na žebírka s medem a pomeranči. Bez pomerančů by také nevznikly například mnohé vynikající masové pochoutky – kuřecí závitky s pomerančovou omáčkou, plněná kuřecí prsíčka s pomeranči a jablky přelítá pomerančovou omáčkou, kapsa plněná pomeranči a banány, kuře s koňakem, švestkami a pomeranči pro labužníky obložené opečenými mandlemi, kachní prsa s oříšky a pomeranči, krůta na pomerančovo-bylinkovém másle, vepřové na celeru a pomerančích s rozmarýnem apod.

Aromatickou pomerančovou kůrou se ochucují některé polévky. Těstoviny s omáčkou z pomerančů a avokáda jsou delikatesou, stejně jako se hodí pomerančová majonéza s křenem k pečenému a dušenému masu nebo pomerančová kůra jako koření do omáček.

Lahůdkou pro labužníky je mnoho předkrmů s pomeranči – například drůbeží pěna s pomeranči, pomerančové carpaccio – plátky pomerančů silně opeřené, osolené s řeckým bílým jogurtem.

Pomeranče jsou oblíbenými společníky koktejlových party, jejich šťáva se přidává do řady míchaných nápojů a vykrajované dekorace zdobí skleničky s ojíněným alkoholem.

Velmi vhodné jsou kombinace vodky a slivovice s citrusy. Jako lék při nachlazení pro „otrlejší povahy“ lze kombinovat s citrusy i rum. Zajímavé jsou také kombinace vín s pomeranči. Není však vhodné kombinovat s citrusy jakýkoliv alkohol za každou cenu – například chuť kvalitní whisky nebo koňaku bychom tím spíše znehodnotili.

Některé alkoholické nápoje jsou s pomeranči a dalšími druhy citrusů spojeny „pupeční šňůrou“ – například známá Sangria. Pomeranče se v jižní Evropě přidávají do domácích punčů a pomerančových vín. Z chlazených nealkoho-

lických nápojů chutná znamenitě zázvorová limonáda s pomerančovým džusem, rajčatový džus s pomerančovou kůrou (oramoto), míchané koktejly s dalšími citrusy a ovocem (ananas). Z teplých nápojů je výborná marocká káva s plátky pomerančů nebo svažené víno s pomeranči, skořicí a dalším kořením.

Stejně jako citron mají také pomeranče léčivé účinky na vlasy a pleť. Pomerančová kosmetika dodává vlasům lesk a pevnost, prospívá pleti a všeobecně našemu zdraví.

■ Komerční využití

Esence z pomerančovničkových květů – vedlejší produkt z destilace květů – je stále užívána v cukrářství a prodává se v lékárně pro své uklidňující účinky.

Kůra dává chuť likérům Curaçao, Cointreau, Grand Marnier a používá se k výrobě slavného džemu z hořkých pomerančovničků i k výrobě výborného pomerančového vína, které se servíruje jako aperitiv. V oblasti Středního východu, v Tunisu a Iránu se kůra bigarádií suší a využívá jako koření.

■ Detaily k některým odrudám

Pomerančovniček je stálezelený strom nebo keř, původem z Číny, pěstovaný v subtropickém pásmu, v Evropě hlavně ve Středozemí. Obsahové látky plodů jsou silice a flavonoidy. Díky šlechtění dnes existuje celá řada odrud – pro všechny je charakteristické nasládlé aroma a sladkokyselá, mírně natrpklá chuť. Plody pomerančovničků se z botanického hlediska dělí do tří charakteristických skupin: pupečné, světlé a krvavé.

„Pupečné“ pomeranče

Pomeranč „navel“ – pupečný (z anglického slova navel – pupek), dostal svůj název podle pestíkového bodu na bázi plodu. Vnitřek připomíná ovocné „embryo“ a též se nazývá „plod“. Kůra těchto pomerančů je lehce zrnitá, vnitřek plodu

obsahuje šťavnatou dužninu s minimem pecek. Poměrně snadno se loupou. Zrají od listopadu do února.

Světlé pomeranče

Najdeme je na našich trzích po celý rok – známé jsou například odrůdy Jaffa, Salustiana, Kotidiana a Valencia late – patří mezi nejpěstovanější na světě za účelem obchodní produkce.

Krvavé pomeranče



Liší se od světlé varianty epidermem a dužninou s červeným pigmentem (antokyanid). Intenzita tohoto zbarvení se liší podle klimatu a druhů. Plody jsou často menší, s žíhanou, oranžově nebo krvavě červenou dužninou. Jsou velmi sladké a velice voňavé, výborné pro ozdobu ovocných salátů.

Pomerančovník hořký

Citrus aurantium



Nazývá se též „sevillský“ nebo **brigarádie**. Původem je z Indie a Číny. Není běžně k dostání v našich obchodech. Jeho hořkokyselé plody nejsou kvůli nízké poptávce téměř vůbec k sehnání na trhu s ovocem. V Británii je oblíbená sevillská marmeláda z hořkých pomerančů. Pěstuje se zejména v okolí španělské Sevilly (odtud

název). Ve Francii je možné ho odkoupit na jihu od pěstitelů a soukromníků, kteří ho pěstují na zahradách.

Je velmi podobný pomerančovníku, nebývá však očkovaný. Jeho kůra je silná a dužnina obsahuje mnoho pecek. Plod je zářivě zlatý a v oranžeríích byl označován jako „zlaté jablko“. Ze spojení dvou latinských slov *poma* (jablko) a *aurantium* (zlatý) – *pomum aurantium* vzniklo české slovo pomeranč. Velmi dekorativní strom je používán na jihovýchodě Francie a v jižním Španělsku pro řadové vysazování celých bulvárů a je součástí významných oranžeríí. Pomerančovník hořký vhodný do výsadby alejí dobře odolává zimě v zemích, které klimaticky vyhovují pěstování citrusů.

Ovoce se nejí v čerstvém stavu, neboť silice mu dávají hořkou chuť. Používá se stejně tak jako květy a listy k výrobě mnoha produktů. Destilací listů vzniká esence používaná jako součást luxusních mýdel. Silice z pomerančových květů je žádaná v parfumerii, potravinářském a farmaceutickém průmyslu.

Citroník kyselý (limeta)

Citrus aurantifolia

Citroník limeta je původem z Malajsie nebo Indie. Vyznačuje se malými kulovitými nebo zploštělými plody s tmavě zelenou až zelenožlutou kůrou, je velmi aromatický. Má rád teplo a vlhko



a v tropických oblastech je to nejčastěji pěstovaný citrus. Je pěstován v tropickém klimatu, na Floridě a v Karibiku (Antily), kde klasický citroník neprospívá. Mimo jiné je pěstování rozšířeno také v Jižní Americe (Brazílii, Peru), v Mexiku, na pobřeží Slonoviny, v Egyptě, v Iránu a v některých částech Asie. Pěstuje se také ve Středomoří.

Tento druh citrusu je středně vysoký, hustě rostoucí stálezelený strom nebo keř. Jeho plody jsou drobnější, s malou vrstvou bílé podkůry (tzv. albeda) a obsahují minimum pecek. Listy jsou lesklé, tmavozelené, kožovité a po rozemnutí aromatické.

■ Využití v kuchyních světa

Dužnina obsahuje velké množství vitamínu C. Užívá se hlavně k výrobě neznámějších nápojů (koktejlů) na světě jako je například Caipirinha, Mojito, ale také nealkoholických citronád, které velmi dobře zahání žízeň. V exotické kuchyni je oblíbený pro aromatizování jídel. V Thajsku a jihovýchodní Asii se používají i nasekané listy limetek jako koření. V Karibiku, Mexiku a Jižní Americe je limetka součástí mnoha pokrmů s masem, rybami, omáček a dezertů. V této oblasti světa si vaření bez limety snad ani nelze přestavit. Může se používat místo octa a provoňuje delikatesy připravované na páře. Celé plody se užívají pro výrobu marmelád, sirupů nebo želé. V oblastech Blízkého východu se užívají i celé sušené plody jako koření, nazývají se také „omanské limety“, které se využívají v oblasti okolo Perského zálivu pro přípravu drůbeže, ryb, pilafu nebo dušeného jehněčí. Jídla z této oblasti jsou celkově bohatá na koření a sušené limety.

Grilovaný pstruh vynikne s limetkovou marinádou, losos na limetkách v ořechové krustě je lahůdkou pro gurmány. Vynikající marináda na kuře vznikne smícháním medu, limetkové šťávy a máty s olejem. Aromatická limetková kůra se přidává do vařené rýže, zejména k indickým specialitám vynikne koriandrová pasta s limetkami nebo limetkové chutney.

Limety jsou součástí mnoha známých míchaných nápojů, např. Mojita (máta, bílý rum, limetky, led), Caipirinha nebo limetkového toniku (limetková šťáva, třtinový cukr, tonic).

Výborná je kombinace marmelády z limetkové šťávy s jahodami.

Šťáva z limetek se využívá jako prostředek proti bolesti hlavy, kašli a bolesti v krku, ale také proti revmatismu a artróze.

Limety dělíme na dva druhy – mexické a perské. Mexické bývají menší a vyznačují se zelenou barvou, perské limety jsou větší (ve velikosti pomerančů) a mívají žluté zbarvení kůry. V našich obchodech jsou k dostání většinou zelené limety, perské plody se u nás prodávají zřídka.

Klementinka

Citrus clementina

Klementinky mají jméno po otci Clementu Rodierovi, který vypěstoval první strom u Oranu v Alžírsku začátkem 20. století. Dlouho se myslelo, že je to výsledek náhodného křížení mezi mandarinkovníkem středozemním a pomerančovíkem hořkým. Klementinky mají vhodné podmínky k pěstování ve Francii na Azurovém pobřeží a v některých dalších oblastech Středomoří.

Přibližně třímetrový strom má bohaté olistění, listy jsou úzké a dlouhé. Ovoce je krásně zbarvené a má kůru, která příliš nepřiléhá k dužnině. Těmto rostlinám nižšího vzrůstu se daří pouze v oblastech s mírným podnebím. Kvetou koncem zimy a začínají plodit v půli podzimu.

Faktem je, že klementinky nahradily v obchodech mandarinky a konzumace klementinek roste z roku na rok. Za 30 let se ceny snížily prakticky o třetinu a jejich konzumace se zpětinasobila. Výhodou klementinky oproti mandarince je, že je sladká a má velmi málo semínek, proto se stala na trhu tak populární.





Mandarinkovník

Citrus reticulata

Mandarinky jsou na trhu stále více vytlačovány klementinkami, přestože se na trhu název mandarinky udržel. Různé odrůdy se k nám dovážejí ze stejných oblastí jako pomeranče a citrony – hlavně ze Středomoří. Kromě mandarinek a klementinek se na trhu objevují také tangory, které bývají větší než klementinky, jdou hůře loupat a jejich dílky drží pevně u sebe podobně jako v plodu pomeranče.

Mandarinkovník pochází z jižní Číny. Z ekonomických důvodů jsou však mandarinky nahrazovány výsadbou klementinek. Plody jsou charakteristické lehce odstranitelným oplodím a v plné zralosti jsou oranžové až oranžovozelené. Plody pro prodej se zbavují zeleného nádechu použitím etylenu. Jsou poměrně odolné vůči chladu. Některé rostliny žijí velmi dlouho a nesou ovoce po dlouhá léta. Stromy dosahují v přírodě výšky 4–5 metrů, ve vhodných klimatických podmínkách až 7 metrů. Vyhovuje jim teplota kolem 18 °C.

■ Využití v kuchyních světa

Mandarinky a klementinky mají ve srovnání s citrony velmi výraznou sladkokyselou chuť.

Mandarinková kůra je využívána pro ochucování různých moučnicků. Je tenká, ale lze ji sušit a dále využívat jako koření. Mandarinky i klementinky jsou vynikající v ovocných salátech, namáčené v čokoládě stejně jako dekorace pikantních česnekových pomazánek. Kalíšky z kůry jsou využívány pro servírování zmrzliny podobně jako pomeranče.

Štáva z těchto plodů se využívá do vynikajících marinád na drůbež nebo vepřové maso. Pochoutkou pro labužníky jsou například kuřecí prsa na mandarinkách s kari, dozlatova pečené kuře plněné mandarinkou s medem a zázvorem.

Mandarinky se pro svoji medově aromatickou nasládlou a zároveň jemně nakyslou chuť staly součástí mnoha dezertů. Nejlepší jsou čerstvé, ale připravuje se z nich i lahodný kompot, výborné jsou namáčené v horké čokoládové polevě (fondue). Kompotované i čerstvé mandarinky dodají exotickou chuť i obyčejnému zeleninovému salátu. Originální je kombinace červeného zelí s mandarinkovým kompotem. Mandarinky tvoří krásné ozdoby v želé na dortech, používají se do dortových krémů nebo koláčů. Méně tradiční je mandarinková bublanina.

Mandarinková vůně je spojená s vánočními svátky, vynikající je vánoční „svařák“ s mandarinkami a řada dalších alkoholických i nealkoholických nápojů.

Mandarinky se v průmyslové výrobě využívají pro výrobu řady likérů, ale také k výrobě kosmetiky, mýdel, šamponů apod.

Grapefruit

Citrus paradisi

Citroník rajský (grapefruit) je jediný citrus, který není původem z jihovýchodní Asie. Objevil se v Antilách na začátku 19. století, patrně hybridací *Citrusu maxima* a pomeranče *Citrus sinensis*. Největšími producenty grapefruitů jsou Florida a Izrael, ale pěstují se i v Jižní Americe



a některé odrůdy plodí také ve středozemním podnebí.

Grapefruity rostou v tropickém a subtropickém podnebí. Jsou podstatně větší než pomeranče a citrony. Plody mají různé barevné odstíny – od zelené přes žlutou až do světle růžové. Některé druhy jsou na první pohled velmi podobné pomerančům. Mají silnou slupku a dužninu sladkokyselá až pikantně hořké chuti.

■ Využití v kuchyních světa

V minulosti se grepy s oblibou servírovaly pouze rozpůlené a posypané cukrem. Oloupaný grapefruit je vynikající k snídani s ovesnými vločkami a případně jogurtem – má pozitivní vliv na zažívání. Po dojedení ryby prý pomůže odstranit zápach z úst snědení grepu jemně posypaného košer solí a pepřem.

Je vynikající v nejrůznějších ovocných salátech stejně jako v marinádách na maso. Skvěle se hodí v kombinaci s mořskými plody. Z ovoce se připravuje chutná marmeláda. Kandovaná kůra je výborná namáčená v čokoládě.

Dnešní gastronomie využívá grapefruity k nejrůznějším kulinářským specialitám. Výborná je kombinace s masem a v salátech. Grapefruit je delikatesou v nejrůznějších předkrmech a sýrových či masových salátech, atraktivní jsou grapefruitové misky plněné krabí pomazánkou, avokáda s krevetami a grapefruitem.

Na pektin bohaté oplodí grapefruitu se kandeje a výluhy z listů mají antibiotické účinky.

Grapefruitové jádérko vzbuzuje velkou pozornost ve farmaceutickém průmyslu, zlepšuje stav lidem s oslabenou imunitou, má velké využití při léčbě vlekých mykóz a mnoha dalších zdravotních problémů.

Šedok – pomelo

Citrus maxima
nebo (syn.) *Citrus grandis*

Čím dál častěji se u nás objevuje na trhu i šedok (pomelo) s velkými, 1–3 kg těžkými plody, se zeleným až žlutým povrchem, jehož domovem je Malajsie. Pěstuje se i v Indii, Asii a Americe. Pome-la jsou největší plody mezi citrusy. Dužnina není moc šťavnatá, plody mají velmi silné oplodí a některé odrůdy chutnají velmi aromaticky a sladce.

V Evropě se obvykle setkáváme s plody pomela z Izraele, kde se sklízí ručně od listopadu do dubna.

Plody se konzumují syrové a obsahují jen velmi malé množství semen. Některé odrůdy chutnají hodně aromaticky. Odvar z květů, listů a kůry se využívá na léčbu proti choleře, ekzémům a epilepsii.

Je to krásný ozdobný strom, který může dosáhnout výšky až 15 metrů, jeho listy jsou rovněž velké a stálezelené. Větve mají trny.

Cedrát (citroník lékařský)

Citrus medica

Cedrát je krásný strom světle zelené barvy, s velkými plody, které vypadají jako hrbolatý citron s tlustou slupkou a mohou vážit až 2 kg. Dužnina je méně kyselá než citron, s malým množstvím šťavy. Jeho kůra se používá ke kandování v cukrářství a cedrátový olej aromatizuje některé likéry.

Je velmi citlivý na zimu a na vysoké teploty, proto je kultivován v půdě na nejlépe položených