

Granátové jablko v gastronomii

18.01.2018 | [Centrála AKC ČR](#)

Granátové jablko - superovoce, které posílí vaši imunitu i srdce

Granátové jablko je již odpradávná známé pro své příznivé účinky na zdraví. Podle některých teorií propadla sladkokyselá chuť tohoto ovoce také Eva, která si na něm pochutnávala v zahradách Edenu. K čemu se ale tyto plody, někdy označované pojmem superovoce, vůbec využívají a jaké jsou jejich účinky na lidský organismus?

Základní informace

Granátové jablko je plod granátovníku obecného, který roste převážně ve Středozeří. Plody granátového jablka jsou až 12 cm velké a mají zakulacený tvar. Pod slupkou, která je žlutooranžová až tmavě červená, se nachází šest až dvanáct pouzder, v nichž se - v rosolovitém míšku - nachází četná semena. Celkový počet semen v jednom plodu zpravidla přesahuje 600. Konzumuje se pouze dužina, slupka granátového jablka je totiž velmi tvrdá a takřka nepoživatelná.

Údajně nejkvalitnější granátová jablka pocházejí z Íránu. „Granátová jablka dovážíme převážně z Turecka a Španělska, z Íránu se k nám tyto plody nevozí. V zájmu celoroční dostupnosti je však dovážíme také například z Indie, Peru nebo JAR“, říká Vojta Havránek ze společnosti TITBIT, která na český trh dováží nejrůznější druhy ovoce a zeleniny.

Pozitivní vliv na zdraví

Skupina plodů nazývaná superovoce, do které se granátové jablko řadí, je asi nejnámější tím, že má silné antioxidační účinky. To v praxi znamená, že obsahují látky zvané antioxidanty, v tomto případě punicalagin. Ty bojují proti volným radikálům v těle, které poškozují zdravé buňky. Do těla se dostanou buď z vnějšího prostředí, jako například znečištění, UV záření a cigaretový kouř. Tělo si je ale také samo vytváří jako součást normálního metabolického procesu. Konzumace granátových jablek proto snižuje riziko rakoviny a pomáhá při jejím léčení.

Látky obsažené v granátovém jablku prospívají cévám a čistí krev. Prospěšnost v případě anémie (chudokrevnosti) je díky bohatosti na minerály, zejména železo. Navíc se v plodech nachází vysoké množství sodíku a vitamínů A, B, E, K a C. Poslední zmíněný vitamín působí nejen jako antioxidant, ale zvyšuje také obranyschopnost organismus a umožňuje efektivní absorpci právě železa. Jeho nedostatek může způsobit únavu či podrážděnost. Sklenice šťávy z granátového jablka má až 3 x vyšší antioxidační schopnost než stejné množství zeleného čaje či borůvkové šťávy.

Granátové jablko je navíc velmi prospěšné v boji proti srdečním chorobám. Dokáže snížit cholesterol a vysoký krevní tlak a tím pomáhá v prevenci proti infarktu. Je však i velmi bohaté na vlákninu a zároveň má nízkou kalorickou hodnotu. Obsahuje také flavonoidy - barviva s antioxidačním účinkem a taniny - látky s mimořádným antioxidačním efektem. Šťáva z granátového jablka je doporučována při potížích jako nadýmání, poruchy trávení a metabolismu nebo záněty žaludku a střev. Dále je prospěšná pro játra, protože čistí a posiluje organismus a zlepšuje fungování ledvin. Proto se doporučuje v případech hyperurikémie (zvýšené koncentrace kyseliny močové v krvi), ledvinových kamenů nebo obezity. V neposlední řadě také redukuje pravděpodobnost vzniku osteoporózy.

Granátové jablko v gastronomii

Toto ovoce má sladkokyselou chuť a příjemnou vůni, takže se využívá v podobě šťávy nebo sirupu granadina. Z jednoho kilogramu plodů lze získat přes půl litru šťávy. Asi nejnámějším nápojem, který se z tohoto ovoce vyrábí, je orientální nealkoholický nápoj šerbet. Ve studené kuchyni se pak přidává do mnoha salátů, v teplé kuchyni se hodí

především k drůbeži, grilovanému masu a rybám. „Granátové jablko je atraktivní surovina, se kterou by měli kuchaři experimentovat a zapojovat jí do pokrmů. Já doporučuji používat chuť ze šťávy, která je vhodná do omáček, dresinků anebo ochucených olejů. Je ideální i ke zvěřině, protože zvýrazní její chuť a vůni,“ doporučuje šéfkuchař Honza Horký.

Terina z tučných kachních jater s omáčkou z granátového jablka

(4 osoby)

Kachní játra (tučná bílá)	500g
Červené víno	4dcl
Plátková želatina	10g
Frisée salát	200g
Granátové jablko	2ks
Smetana	3dcl
Hořká čokoláda	10g
Agar	3g
Cukr krystal	100g
Tmavý toastový chléb	100g
Sůl, pepř, olivový olej	

Kachní játra roztrháme na menší kousky a vyndáme žilky. Kachní prsa polijeme vínem a ochutíme solí a pepřem. Necháme cca 2 hodiny marinovat. Pak kachní prsa zprudka opečeme na pánvi a odložíme do děrované nádoby, aby odtekl veškerý tuk. Odkapaná játra dáme do formy, zatížíme a necháme vychladit. Odkapaný tuk z jater smícháme s plátkovou želatinou a lehce zahřejeme. Přidáme vyšlehanou smetanu a promísíme. Vytvoříme hladkou pěnu a nalijeme na játra. Necháme znovu vychladit a důkladně zatuhnout. Z cukru uděláme karamel, přilijeme víno a svaříme na polovinu. Pak dodáme šťávu z granátového jablka a po opětovném svaření přisypeme plátkovou želatinu. Polovinou této redukce přelijeme terinu a necháme zatuhnout. Po zatuhnutí krájíme na jednotlivé porce. Druhou polovinu redukce smícháme s agarem a vytvoříme omáčku, do které zamícháme pár zrníček jablka. Terinu doplníme salátem frisée s granátovým jablkem a opečeným toastem.

Jak si vybrat kvalitní granátové jablko

Pro to, aby se uchovaly vlastnosti granátového jablka a v něm obsažené prospěšné látky, je dobré vědět na co si dát pozor a použít při jeho výběru jednoduché pravidlo. „Zásadní věc je, že na kvalitu a chuť dužiny nemá příliš vliv vzhled slupky (barva může být světlejší i tmavší, povrchové vady nebo skvrny nevdají a ani tvrdost slupky nerozhoduje). Nejdůležitější je hmotnost plodu. Pokud je ovoce těžší než by kupující odhadl přiměřeně k jeho velikosti, jedná se o kvalitní kus,“ vysvětluje Vojta Havránek ze společnosti Titbit.



[Tisk stránky](#)[Tisk do pdf](#) [Nahoru](#)