

Εξωτικά φρούτα και λαχανικά

Δημοσιεύθηκε από Dafni - 03/05/2009 20:55

Canistel (Κανιστέλ)

<http://img9.imageshack.us/img9/3570/65634514.jpg>

Προέρχεται από την Κεντρική Αμερική.

Φρούτο, με μια πολύ πλούσια γεύση, η σάρκα του μοιάζει όπως ο κρόκος βραστών αυγών.

Ενα σημαντικό μέρος της διατροφής στο Περού.

Αναπτύσσεται σε θερμές και υγρές περιοχές.

Μπορεί όμως να αναπτυχθεί και στις περισσότερες τροπικές περιοχές.

Προέρχεται από το κεφαλόβρυσο του Αμαζονίου

Τα νεαρά δέντρα χρειάζονται προστασία από το κρύο αέρα.

Θέλουν μόνον φως και κλάδεμα.

Καλλιεργούνται δύο φορές το χρόνο, μεταξύ Ιανουαρίου και Σεπτεμβρίου.

Η σάρκα μπορεί να αποξηραθεί και χρησιμοποιείται κονιορτοποιημένη ως αρωματική ύλη.

=====

Απ:Εξωτικά φρούτα και λαχανικά

Δημοσιεύθηκε από Dafni - 03/05/2009 21:11

Παπάγια (Carica papaya)

<http://img9.imageshack.us/img9/7611/papaya21.jpg>

Φρούτο με κίτρινη-πορτοκαλί σάρκα οποία έχει γλυκιά γεύση.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία της δυσπεψίας.

Προέρχεται από το Ν. Μεξικό, αλλά έχει πλέον εξαπλωθεί σε όλους τους τροπικούς.

Γενικά καταναλώνεται νωπή σαν φρούτο, αλλά μπορεί να γίνει μαρμελάδες και τουρσιά.

Όταν είναι πράσινη, χρησιμοποιείται σαν λαχανικό, όπως το κολοκυθάκι.

Οι καρποί της συλλέγονται πράσινοι, για να μεταφερθούν εύκολα στις αγορές.

Υποβάλλεται σε επεξεργασία και καταψύχεται ή κονσερβοποιείται.

Αποξηραίνεται επίσης και χρησιμοποιείται στην ζαχαροπλαστική σαν γλασέ.

=====

Απ:Εξωτικά φρούτα και λαχανικά

Δημοσιεύθηκε από Dafni - 03/05/2009 22:42

Pummelo (Citrus maxima)-Πούμελο

<http://img10.imageshack.us/img10/9350/pommelo1.jpg>

Ενα πολύ μεγάλο εσπεριδοειδές με μια πολύ παχιά φλούδα, χυμώδες και γλυκό, χωρίς την πίκρα του γκρέιπφρουτ.

Μεγαλώνει όπως τα πολύ άγρια φυτά, στη Μαλαισία και την Ινδονησία, αλλά υπάρχουν κάποιες ενδείξεις ότι έχει εισαχθεί, από τους Κινέζους εποίκους.

Έχει στενή σχέση με το πορτοκάλι σε σχέση με τα άλλα εσπεριδοειδή, και πιστεύεται ότι οι διασταυρώσεις του με το πορτοκάλι είναι υπεύθυνοι για την ανάπτυξη του γκρέιπφρουτ.

=====

Απ:Εξωτικά φρούτα και λαχανικά

Δημοσιεύθηκε από Δροσουλίτης - 04/05/2009 04:45

Δροσουλίτης έγραψε:

Κίτρινο Καρπούζι

Πολύ γλυκό, Χειμωνιάτικο, Κίτρινο Καρπούζι από την Κίνα

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/images/fbfiles/images/dscn0892.jpg><http://www.mageirikesdiadromes.gr/images/fbfiles/images/DSCN0892.jpg>

=====

Απ:Εξωτικά φρούτα και λαχανικά

Δημοσιεύθηκε από Dafni - 04/05/2009 11:24

Bamboo (Μπαμπού) Βλαστοί

<http://img5.imageshack.us/img5/5733/bamboo1.jpg>

Οι βλαστοί μπαμπού μαζεύονται από τη στιγμή που εμφανίζονται πάνω από το έδαφος, ενώ εξακολουθούν να είναι μικροί.

Είναι εξαιρετικά δημοφιλείς στην Κίνα και την Ασία.

Οι βλαστοί Μπαμπού μαγειρεύονται στον ατμό σαν συνοδεία στο κρέας ή το ψάρι.

Σιγοβράζονται επίσης σε σάλτσα σόγιας με διάφορα καρυκεύματα.

Τεμαχισμένοι συνήθως σερβίρονται ως ορεκτικά ή προστίθενται σε σούπες

Δεν τρώγονται ποτέ ωμοί!

=====

Απ:Εξωτικά φρούτα και λαχανικά

Δημοσιεύθηκε από Ηλιάνα - 04/05/2009 20:47

Δροσουλίτης έγραψε:

Δροσουλίτης έγραψε:

Κίτρινο Καρπούζι

Πολύ γλυκό, Χειμωνιάτικο, Κίτρινο Καρπούζι από την Κίνα

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/images/fbfiles/images/dscn0892.jpg><http://www.mageirikesdiadromes.gr/images/fbfiles/images/DSCN0892.jpg>

Τι θα δούμε ακόμα!!!!

Εδώ φτιάχτηκε το καρπούζι σε σχήμα κύβου στο χρώμα θα έμεναν;

<http://monsterguide.net/files/2009/03/square-shaped-watermelon-150x150.jpg>

=====

Απ:Εξωτικά φρούτα και λαχανικά

Δημοσιεύθηκε από Dafni - 06/05/2009 19:31

Mango Mangifera indica (Μάνγκο)

<http://img5.imageshack.us/img5/383/mango1o.jpg>

Το Μάνγκο είναι από τα πιο νόστιμα και πολυτελή τροπικά φρούτα.

Προέρχεται από τη Μαλαισία και την Ινδία.

Η ιστορία του πάει πίσω, πάνω από 6000 χρόνια.

Συνήθως ζυγίζει μεταξύ 250g και 1kg.

Η σάρκα του είναι κίτρινη - χρυσή και είναι μαλακό, ζουμερό και γλυκό.

Ορισμένες ποικιλίες έχουν ινώδη σάρκα.

Η γεύση θυμίζει λεμόνι, μπανάνα, ανανά ή φράουλας.

Το χρώμα του δεν αποτελεί απαραίτητα ένδειξη ωρίμανσης, μπορεί να παραμείνει πράσινο, ακόμη κι όταν ωριμάσει.

Όταν τα επιλέγουμε κοιτάζουμε να είναι απαλλαγμένα από κηλίδες και να μην έχουν μαύρα σημάδια στο δέρμα, διότι αυτό είναι μια ένδειξη ότι είναι υπερώριμα.

Η καλύτερη δοκιμή ενός μάνγκο είναι το άρωμα, όσο πιο αρωματικό είναι, τόσο πιο φρέσκο σημαίνει πως είναι.

Η σάρκα του μπορεί να καταψυχθεί ή και να αποξηραθεί.

Προστίθεται σε φρουτοσαλάτες, σε γρανίτες, σε παγωτά κ.α

Οι πράσινες ποικιλίες, μπορούν να ψηθούν ή να βράσουν και να συνοδεύσουν κοτόπουλο ή κρέας.

Το μάνγκο το συναντάμε σε πάρα πολλές ασιατικές συνταγές.

=====

Απ:Εξωτικά φρούτα και λαχανικά

Δημοσιεύθηκε από Dafni - 07/05/2009 16:11

Star Apple - Chrysophyllum cainito

<http://img9.imageshack.us/img9/9594/starapple011.jpg>

Άλλες ονομασίες: Caimito, Cainito.

Προέρχεται από τις Δυτικές Ινδίες.

Ο καρπός του είναι στρογγυλός.

Το μέγεθος κυμαίνεται από 4 έως 8 εκατοστά σε διάμετρο.

Το δέρμα του είναι πράσινο αλλά υπάρχει και άλλη ποικιλία της οποίας το δέρμα έχει χρώμα σκούρο μωβ.

Η σάρκα του είναι γλυκιά και είναι πολύ αρωματικό.

Αντέχει σε θερμοκρασία δωματίου μία εβδομάδα και στο ψυγείο μέχρι και δύο εβδομάδες.

Όταν κοπεί στη μέση βλέπουμε τη σάρκα του να έχει σχηματισμούς αστεριού.

Γι' αυτό ονομάζεται και Star Apple (αστερόμηλο)

Λιωμένο και ανακατεμένο με πορτοκάλι, δίνει έναν εξαιρετικό χυμό.

Προστίθεται στα milkshakes.

=====

Απ:Εξωτικά φρούτα και λαχανικά

Δημοσιεύθηκε από Δροσουλίτης - 10/05/2009 05:19

Δροσουλίτης έγραψε:

Huo Long Guo - Dragon's Flame Fruit

images/Huo_Long_Guo___Dragon___s_Flame___Fruit.jpg

Κινέζικο φρούτο, γλυκό, χυμώδες και με ουδέτερη γεύση.

Πανάκριβο, (για τους Κινέζους), πωλείτε αναλόγως του βάρους του, με μέση τιμή 3 ευρώ, το κομμάτι.

Η ονομασία του είναι: "Huo Long Guo", (Huo = Φλόγα, Long = Δράκος, Guo = Φρούτο), στα αγγλικά "The Dragon's Flame Fruit και στα "Ελληνικά Η Φλόγα του Δράκου".

http://www.mageirikesdiadromes.gr/images/fbfiles/images/Huo_Long_Guo___Dragon___s_Flame___Fruit-56fc277165fb08929f73e61dc1394c8f.jpg

=====

Απ:Εξωτικά φρούτα και λαχανικά

Δημοσιεύθηκε από Δροσουλίτης - 10/05/2009 05:37

Δροσουλίτης έγραψε:

Dafni έγραψε:

Mango Mangifera indica (Μάνγκο)

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/images/fbfiles/images/mangoes.jpg>

Το Μάνγκο είναι από τα πιο νόστιμα και πολυτελή τροπικά φρούτα.

Προέρχεται από τη Μαλαισία και την Ινδία.

Η ιστορία του πάει πίσω, πάνω από 6000 χρόνια.

Συνήθως ζυγίζει μεταξύ 250g και 1kg.

Η σάρκα του είναι κίτρινη - χρυσή και είναι μαλακό, ζουμερό και γλυκό.

Ορισμένες ποικιλίες έχουν ινώδη σάρκα.

Η γεύση θυμίζει λεμόνι, μπανάνα, ανανά ή φράουλας.

Το χρώμα του δεν αποτελεί απαραίτητα ένδειξη ωρίμανσης, μπορεί να παραμείνει πράσινο, ακόμη

κι όταν ωριμάσει.

Όταν τα επιλέγουμε κοιτάζουμε να είναι απαλλαγμένα από κηλίδες και να μην έχουν μαύρα σημάδια στο δέρμα, διότι αυτό είναι μια ένδειξη ότι είναι υπερώριμα.

Η καλύτερη δοκιμή ενός μάνγκο είναι το άρωμα, όσο πιο αρωματικό είναι, τόσο πιο φρέσκο σημαίνει πως είναι.

Η σάρκα του μπορεί να καταψυχθεί ή και να αποξηραθεί.

Προστίθεται σε φρουτοσαλάτες, σε γρανίτες, σε παγωτά κ.α

Οι πράσινες ποικιλίες, μπορούν να ψηθούν ή να βράσουν και να συνοδεύσουν κοτόπουλο ή κρέας.

Το μάνγκο το συναντάμε σε πάρα πολλές ασιατικές συνταγές.

Μεγάλη παραγωγή ε Μάγγος έχει και η Ταϊλάνδη και η Κίνα.

Στην Κίνα, μάλιστα, εκτός των άλλων, ποικιλιών, υπάρχει και μία ποικιλία Μάγγος "Νάνων", πολύ μικρά, πολύ γλυκά και αρωματικά με μία αίσθηση γεύσης πεύκου.

<http://img5.imageshack.us/img5/383/mango1o.jpg>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/images/fbfiles/images/mangoes-bb265a8a2c9497875194739049d48e73.jpg>

Απ:Εξωτικά φρούτα και λαχανικά

Δημοσιεύθηκε από Dafni - 10/05/2009 11:58

Αρτόδεντρο (Artocarpus altilis)

<http://img14.imageshack.us/img14/9430/breadfruit1.jpg>

Άλλες ονομασίες: Breadnut

Υπάρχει στα νησιά του Ειρηνικού, όπου αποτελεί βασικό μέρος της διατροφής.

Είναι γνωστό από την ανταρσία του "Bounty" όπου ανέλαβαν να το μεταφέρουν από την Ταϊτή στις Δυτικές Ινδίες.

Έχει σχήμα μεγάλου αυγού και ζυγίζει μέχρι και 4 kgr. και έχει διάμετρο 20 εκατοστά.

Έχει παχύ και πρασινωπό δέρμα και η σάρκα του είναι αμυλούχος και μοιάζει με το ψωμί, γι' αυτό ονομάζεται και Αρτόδενδρο.

Όταν είναι ώριμο είναι πολύ γλυκό.

Διατηρείται σε ψυγείο για μία εβδομάδα, μετά το δέρμα του μαυρίζει.

Τρώγεται σαν λαχανικό, βρασμένο ή ψημένο ολόκληρο στο φούρνο ή σε κάρβουνα.

Τηγανίζεται επίσης όπως η πατάτα και σερβίρεται σαν επιδόρπιο

Απ:Εξωτικά φρούτα και λαχανικά

Δημοσιεύθηκε από Dafni - 23/05/2009 14:19

Carambola

<http://img30.imageshack.us/img30/3686/carambola021.jpg>

Άλλες ονομασίες: Starfruit, πέντε δάχτυλα

Ο καρπός του είναι μικρός και ελαφρά υπόπικρος.

Καλλιεργείται από την αρχαιότητα στην Ασία και είναι ένα υποκατάστατο του μήλου.

Το σχήμα του είναι ωοειδές και αποτελείται από πέντε πλευρές που προεξέχουν σε όλο το μήκος του.

Αν κοπεί διαγωνίως, έχει σχήμα αστεριού, γι' αυτό είναι γνωστό ως "Starfruit."

Έχει 5 εκατοστά μήκος συνήθως και διάμετρο 6cm, ζυγίζει δε, από 115-385 gr.

Το χρώμα του είναι κίτρινο ή ανοιχτό πράσινο

Τα κίτρινα είναι πιο γλυκά και τα πράσινα έχουν πιο όξινη γεύση.

Είναι πολύ τραγανό, χυμώδες και δροσερό.

Διατηρείται στο ψυγείο για δύο εβδομάδες.

Οι καρποί του καταναλώνονται νωποί και κόβονται σε διαγώνιες φέτες.

Χρησιμοποιείται σε φρουτοσαλάτες, σε τροπικά ποτά και συνοδεύει γαρίδες και κοτόπουλο.

Επίσης ο χυμός του πίνετε με πάγο, σαν τσάι.

=====

Απ:Εξωτικά φρούτα και λαχανικά

Δημοσιεύθηκε από Dafni - 24/05/2009 12:38

Πιπερόριζα (*Zingiber officinale*)

<http://img196.imageshack.us/img196/2396/ginger3n.jpg>

Άλλες ονομασίες: *Alpinia officinarum*

Προέρχεται από την Ασία και έχει έναν μεγάλο αριθμό ειδών εκ των οποίων τα 80 είδη είναι αρωματικά.

Ορισμένα είδη υπάρχουν και στην Αυστραλία.

Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται είναι η ρίζα.

Τα λουλούδια του είναι στη βάση του φυτού και κρύβονται από τα φύλλα.

Φυτεύονται κάθε χρόνο Αύγουστο ή Σεπτέμβριο.

Ωριμάζουν σε εννέα μήνες και όταν εμφανιστούν τα λουλούδια, οι κορυφές αρχίζουν να πεθαίνουν, αφήνοντας τη ρίζα γερή και έτοιμη για συγκομιδή.

Το τζιντζερ, χρησιμοποιείται ευρέως στην Ταϊλανδέζικη κουζίνα και είναι πολύ πικάντικο, με ιδιαίτερη γεύση και το άρωμα που δίνει στα φαγητά, είναι μοναδικό.

=====