

Název: Mandarinka

Původ: Čína a Japonsko

Hlavní producenti: Čína, Španělsko, Turecko, USA-Florida

Mandarinka je citrusový plod. Všechny druhy mandarinek patří do skupiny jasně oranžových citrusových plodů s tenkou kůrou, která se dobře olupuje. Jsou bohatým zdrojem vitamínu C. Nízká hladina tohoto vitamínu zvyšuje naši citlivost vůči infekcím.

Mandarinky se od 19. století, kdy byly dovezeny z Číny, pěstují v jižní Evropě, severní Africe a Americe. Původ jejich názvu má několik verzí. Podle jedné z nich konzumovaly tyto plody v Číně jen nejvýše postavené osoby - mandaríni, podle jiné byly poprvé vypěstovány na ostrově Mauritius, který domorodci nazývají Mandara...

Jíst mandarinky je velmi snadné, protože se dobře loupou, mají příjemnou chuť a jemnou dužinu. Snad i proto jsou mandarinky jedním z nejvyhledávanějšího druhu ovoce na světě. Protože se dobře konzumují a jsou lehce stravitelné, doporučují se zejména dětem a starším lidem.

Mandarinky jsou dnes na trhu téměř celý rok. Šlechtěním i přirozeným křížením vzniklo mnoho různých odrůd, a tak máme nejen klasické původní mandarinky, ale i např. klementinky, tangerinky, mineoly nebo mandory... Odlišují se především velikostí, chuťově jsou to stále ty dobré, lahodně sladké, osvěžující a voňavé plody.

Mandarinky jsou vhodné především k přímé konzumaci. Dužnina se ale využívá i v studené kuchyni pro přípravu ovocných, sladkých i pikantních salátů a také k zdobení různých cukrářských výrobků - dortů, dezertů, koláčů...

Šťáva je vynikající přísada do míchaných nápojů, pije se také vychlazená samostatně nebo ředěná vodou jako lahodný osvěžující nápoj.

Velká část sklizených plodů se zpracovává na džusy, šťávy, koncentráty a do kompotů.

Při nákupu mandarinek - ale i ostatních citrusových plodů - se nerozhodujeme jen podle vzhledu nebo hmatu, ale i podle aroma. Důležité jsou také údaje o sklizni, distribuci a zemi původu.

Plody by měly mít stejně zbarvené na celém povrchu, případná barevná odchylka by neměla být větší než čtvrtinová. Takové plody jsou celkově zralé. Případná malá zelená místa nevadí, mandarinky podobně jako jiné ovoce postupně dozrávají.

Šťavnatě a sladké mandarinky jsou vzhledem k své velikosti „nepoměrně“ těžké. V žádném případě nekupujeme mandarinky scvrklé, suché, nahnílé nebo jinak viditelně poškozené. Kvalitní plody mají i svoji přirozenou a typicky mandarinkovou vůni. V zimních měsících nekupujeme mandarinky na venkovním trhu nebo stánku. Plody bývají většinou přemrzlé, kyselé a nahořklé.

Léčivé účinky

- mandarinky je dobré jíst celé - tedy i s bílou vrstvou, která je těsně pod kůrou a mezi jednotlivými dílky, protože tam je nejvíce vlákniny, bohaté na důležitý pektin.

- posilují obranyschopnost a imunitu organismu
- mají kladné účinky na krevní oběh a činnost srdce
- snižují hladinu cholesterolu a cukru v krvi
- mají antioxidační a protinádorové účinky
- působí pozitivně na nervový systém
- podporují činnost mozku a funkci svalů
- napomáhá při léčbě různých nemocí kůže

Tento týden dodávaná odrůda: Clementina (Klementinka)

Tato mandarinka má výrazně oranžovou barvu plodů, snadno se rozděluje na jednotlivé dílky a je obvykle bez semen. V tom se liší od jinak podobných tangerinek, jejichž plody se sice také snadno rozdělují, ale semena běžně obsahují. Plody klementinek jsou typicky sladké, šťavnaté a snadno loupateľné. Na trhu v Evropě jsou běžně k dostání především klementinky ze Španělska a Maroka.

