

## Co je to vlastně kaki?

Kaki (nebo také tomel) je exotické ovoce, které roste na různých stromech rodu *Diospyros*. Nejrozšířenější z nich je *Diospyros kaki* neboli tomel japonský. Kaki, které někdy bývá nazýváno jako „božské ovoce“, pochází z Číny a již dlouho se pěstuje v Japonsku, kde je dokonce národním ovocem.

Když je tomel zralý, jeho barva se pohybuje od světle žluté po tmavě červeno-oranžovou. Liší se také velikostí a tvarem. Můžete najít tomel o průměru 2 cm nebo velké až 9 cm v průměru. Některé jsou zaoblené, zatímco jiné mají tvar srdce nebo dýně.



## Jak tomel chutná?

Kaki chutná jako žádné jiné ovoce. Dobrý tomel bude chutnat sladce a jemně. Mnoho lidí popsalo jeho chuť jako „medovou“. Textura kaki je hedvábná a kluzká a slupku má o něco tužší než jablko.

Kousnutí do nezralého kaki je většinou považováno za nepříjemný zážitek, protože jeho chuť bude hořká a vysoké množství tříslovin způsobí, že se vám srazí ústa a vyschnou.

**Proto nezralý tomel nechte asi týden dozrát, než se do něj zakousnete.** Pokud ho chcete konzumovat dříve, dejte ho někam do tepla nebo do sáčku s něčím zralým, abyste proces urychlili. Zralý tomel poznáte tak, že bude měkký na dotek.

## Zdravotní benefity konzumace kaki

Kaki má spoustu zdravotních benefitů jako například:

### Je nabitě živinami

Ačkoli je tomel malé velikosti, obsahuje působivé množství živin, včetně vitamínů A, C a B, draslíku a manganu. Má také nízký obsah kalorií a naopak hodně vlákniny, což z něj dělá potravinu vhodnou pro hubnutí. Kromě vitamínů a minerálů obsahuje tomel širokou škálu rostlinných sloučenin, včetně tříslovin, flavonoidů a karotenoidů, které mohou pozitivně ovlivnit naše zdraví.

Obsahuje silné antioxidanty

Tomel je vynikajícím zdrojem silných antioxidantů, jako jsou karotenoidy a flavonoidy. Strava bohatá na tyto sloučeniny byla spojována se sníženým rizikem některých onemocnění, včetně srdečních chorob a cukrovky.

#### Zlepšuje zdraví srdce

Tomel obsahuje flavonoidní antioxidanty a třísloviny, které prospívají zdraví srdce tím, že snižují krevní tlak, záněty i hladinu cholesterolu.

#### Pomáhá bojovat proti zánětu

Tomel je bohatý na silný antioxidant vitamín C, který pomáhá snižovat záněty, častou příčinu mnoha nemocí (srdeční onemocnění, artritida, cukrovka, rakovina a obezita).

#### Je bohaté na vlákninu

Potraviny bohaté na vlákninu, jako je kaki, mohou pomoci snížit hladinu cholesterolu, snížit hladinu cukru v krvi a udržet náš trávicí systém zdravý.

#### Podporuje zdraví očí

Tomel obsahuje spoustu vitamínu A a antioxidantů, které jsou zásadní pro zdraví očí. Dále má také vysoký obsah luteinu a zeaxantinu – živin, které podporují zdravý zrak.

## Kde tomel koupit a jak ho skladovat?

Sezóna kaki je od října do února a seženete ho v každém větším obchodě s potravinami. Vybírejte si pevné kusy, které mají lesklou, hladkou slupku bez jakýchkoli skvrn. Kaki by nemělo být nijak otlačené ani natržené a jeho barva by měla být oranžová s jasně barvenými listy nahoře. Pokud bude tomel nezralý, bude mít světlejší odstín oranžové.

Nezralé ovoce by mělo být skladováno při pokojové teplotě. Pokud chcete, aby dozrálo o něco rychleji, můžete kaki vložit do papírového sáčku s banánem nebo jablkem a uložit je na pult. Banány i jablka produkují ethylenový plyn, který může urychlit proces zrání.

Pokud si koupíte tomel, který je již zralý nebo téměř zralý, uložte ho do zásuvky na ovoce v lednici, abyste zabránili přezrání. Vždy ho dejte do plastového sáčku nebo vzduchotěsné nádoby. Také ho nikdy nenechávejte uskladněné s jiným ovocem, jako jsou jablka nebo banány, jinak se vám předčasně zkazí. Nedoporučuje se ho mýt, protože omytím tomelu urychlíte jeho zrání. V lednici vám vydrží maximálně týden.