



A csillaggyümölcs érdekes formájával hívja fel magára a figyelmet. Bordás gyümölcsét keresztben felvágva csillag alakú szeleteket kapunk. Nálunk is beszerezhető, ezért érdemes jobban megismerkedni vele.

Honnan származik?

A csillaggyümölcs (*Carambola averrhoa*) a madársóskafélék családjába tartozó örökzöld növény. Többen úgy gondolják, hogy Ceylonból és Molukka-szigetéről (Indonézia) származik, míg mások szerint Délkelet-Ázsiából és Malaysiából érkezett, ami azért is hihető, mivel ott már évszázadok óta termesztik.

Alapvetően két fő típusa van: a kisebb, savanykás, zamatos illetve a nagyobb, enyhébb ízű édesebb. A legtöbb carambolát Malajzia, Thaiföld, Indonézia, Brazília és Mexikó exportálják.

Mikor érett?

A termések természetes állapotukban lehullanak a fáról, de a termesztésben nem hagyják, hogy ennyire megérjenek. Halványzöld színűen, éretlenül szüretelik, hazánkba is így érkezik, de szobahőmérsékleten pár nap alatt sárgára érnek, néhol picit megbarnulnak, és jellegzetes illatot árasztanak. Ilyenkor a legfinomabbak. A megvásárolt gyümölcs szobahőmérsékleten 4-5 napig, hűtőszekrényben 7-10 napig tárolható.



Mire való?

A gyümölcsöt megmossuk, azután keresztben felszeleteljük. Az így kapott csillag alakú szeleteket héjastul megehetjük, legfeljebb a közepén lévő, az almához hasonló kis magokat kell kiszedni belőle. Csinos alakjának köszönhetően leginkább díszítésre használatos, de nagyszerű gyümölcs-salátákba, koktélokhoz és gyümölcstortákhoz is. Előszeretettel használják ételek dekorációjára is. A távol-keleti konyha szívesen „házasítja” halakkal és a tenger gyümölcseivel, de főznek belőle lekvárt és kandírozzák is. Hawaii-ban a caramboladzúszt grenadinnal, cukorral és citromlével ízesítik, majd fagylaltot készítenek belőle.

Jó tudni!

Nagy víztartalmának és frissítő ízének köszönhetően kiváló szomjoltó, ami különösen meleg nyári napokon nem elhanyagolandó. Emellett gazdag C-vitaminban, karotinban és sok benne a foszfor is.

100 gramm termésben átlag

Energia: 147kJ/35kcal

Fehérje: 0,38 gramm

Zsír: 0,08 gramm

Szénhidrát: 9,38 gramm

Víz: 89 %

Rost: 0,8-0,9 gramm

C-vitamin: 30-50 milligramm

A-provitamin

(karotin): 6,6 milligramm

Foszfor: 16 milligramm

Kalcium: 5 milligramm

Vas: kb. 1 milligramm