

julfrukter

SHARON/PERSIMON

Persimon/kaki eller Sharon®?

Egentligen borde det stå "kaki", för det är vad det är. Namnet kaki är japanska och betyder frukt. Sharon®, Sharoni och Persimon är bara sortnamnet, ungefär som vi namnger våra äpplen Cox Orange eller Gravensteiner.

Användning

Frukten kan ätas som äpplen, i fruktsallad med t.ex. apelsin och banan, eller som tillbehör på ostbrickan. Den söta och fylliga smaken gör att frukten passar bra i en mängd desserter, bakverk och tillsammans med kallt kött.

Sharon/persimon

har en söt och fyllig smak! När frukten är fullmogen är frukten mjuk och skalet djupt orangefärgat. Köttet är genomskinligt och har en mjuk nästan geleaktig konsistens. Frukten går att äta även om den är lite hård men smaken blir sötare ju mognare frukten är. Vissa sorter av persimon kan dock innehålla garvsyra när de är gröna vilket ger en sträv smak. En omogen kaki mognar på nån dag i rumstemperatur.

Ibland kan frukten ha bruna fläckar i skalet och i fruktköttet. Det beror på att socker fällts ut och det är alltså inte något fel på frukten.

Nyttigt?

Frukten främsta fördel är att den har ett högt innehåll av betakaroten. Betakaroten är en antioxidant och kan ombildas till vitamin A i kroppen. Vitamin A är nödvändigt för syn, tillväxt, hud och slemhinnor.



Läs mer och hitta recept
på www.hebe.se eller
scanna in QR-koden.

