

IBIŠKOVEC JEDLÝ

Běžně se mu říká okra.

Plody jsou podobné lilku a sklízají se nezralé.

Okra se konzumuje syrová nebo různým způsobem tepelně upravená, nejčastěji dušením. Hojně se ale také nakládá.

Je rozšířená v Africe, ale také v Asii. Pěstuje se v tropických a v subtropických oblastech.



MANIOK (CASSAVA)

Vyznačuje se velmi atraktivním látkovým složením, jak pro výživu člověka, tak i hospodářských zvířat. Obsahuje jak škrob, tak i bílkoviny.

Někdy se mu říká sladké brambory, podobně jako batátům nebo jamům.

Obsahuje vysoké procento vody, které komplikuje skladování. Ve vysokých teplotách pak rychle kvasí a hnije.

Pěstuje se v tropických oblastech a vyhovuje mu málo srážek a písčité půda.



ZELENINOVÝ BANÁN (PLANTAIN)

Je větší než jiné druhy banánů (až 30 cm) a má sytě zelenou barvu.

Má vysokou výživnou hodnotu. Jeden kus obsahuje přibližně 220 kilokalorií.

Připravují se z něj polévky anebo kaše zvaná fufu. Často se také ale smaží nakrájený na tenké plátky.

Výhodou je, že plodí po celý rok. Jeho velké listy jsou v tropech používány jako talíře.



ČERNÉ FAZOLE

Název dostala podle svého černého očka, které může být zbarvené ale také hnědě, zeleně, růžově nebo červeně.

V Západní Africe se z ní připravuje tradiční pokrm akara. Smíchají se uvařené fazole, paprika, cibule a sůl. Vše se rozmixuje a následně smaží.

Není třeba je namáčet, vaří se v nesolené vodě asi 45 minut.

Pochází ze Západní Afriky, ale rozšířila se například i v USA, kde se jí 1. ledna, aby lidem zajistila dostatek peněz v novém roce (podobně jako u nás čočka).

