

Papája připomíná meloun a pěstuje se v tropech celého světa.

Nejprve plod rozřízneme, objeví se střed plný semen, ty odstraníme a jíme jen oranžovou dužinu plodu. V některých zemích ji jedí se solí a pepřem nebo jako omáčka k rybě, ale výborná je jen tak nebo s cukrem. Vhodná je také do ovocných salátů s alkoholem.

Je zdrojem vitamínů, hlavně C a B a minerálních látek (draslík, fosfor, vápník, železo).

Mango je nejoblíbenější tropické ovoce a to hned za banánem. Pochází z indického předhůří Himaláje a dnes se pěstuje v jižní Asii, Americe a na karibských ostrovech. Zralé mango má žlutozelenou až žlutooranžovou slupku, dužina je sladká a má voní. Jak se jí? Odstranění se slupka a krájí se do ovocných, ale i zeleninových salátů. V Karibiku se i plátky manga grilují a přikládají se k rybě. Britové mají v oblibě mangové čatní (ovoce považené s hnědým cukrem a vinným octem). Obsahuje provitamin A, vitamín C.

Avokádo je pro svou chuť považováno za zeleninu, ale přesto se jedná o tropické ovoce, jež pochází ze Střední Ameriky. Zralé avokádo je pevné, ale při stisku měkce povolí. Dužina má mírně máslovitou konzistenci a jemnou nasládlou chuť.

Jak se jí? Avokádo se musí „svléknout“ se slupky, odstraní se pecka a jí se jen zakapané čerstvou šťávou z citronu, solí s tmavým chlebem.

Hodí se do salátů a výborné je i „pyré“ s pepřem a česnekem.

Obsahuje až 32 % lehce stravitelného tuku, vitamín B i E a provitamin A.

