

Sadni okusi Kostarike

Nina Zupanič in Eva Žontar



Tržnica v Cartagu. Foto: Nina Zupanič.

Za majhno državo, kot je Kostarika, so značilni različni ekosistemi s posebnimi podnebji in raznovrstno sestavo tal. Ta raznolikost se kaže tudi v rastlinstvu, kar je še posebej pomembno za domačine, saj jim omogoča gojenje številnih vrst kulturnih rastlin. Povsod po svetu so tržnice najboljši kraj, kjer lahko doživite in okusite pestrost domačega pridelka, predvsem sadja in zelenjave. Kostarika ni pri tem nobena izjema.

Vrste sadja, ki jih lahko najdete na lokalnih tržnicah, se čez leto nekoliko spreminjajo, saj različne vrste sadnih rastlin obrodijo v različnih letnih časih. V Kostariki sicer ne moremo govoriti o poletju in zimi, temveč o

deževni in suhi dobi. Nekatere sadeže, kot na primer rambutan, durian in jakobovec, je skorajda nemogoče dobiti zunaj deževnega obdobja, medtem ko lahko ananas, banane, gvanabano in mnoge druge na tržnici najdete vse leto. Poleg avtohtonih vrst sadja domačini gojijo tudi številne druge, ki izvirajo iz oddaljenih delov sveta, vendar zaradi primernih razmer brez težav uspevajo tudi v Kostariki.

V nadaljevanju je opisanih nekaj vrst sadja, ki smo jih na ekskurziji lahko poskusili. Spodaj omenjeni sadeži so se nama zdeli vredni omembe zaradi avtohtonosti ali pa zgolj zato, ker so na svoj način posebni.



Gvanabana (*Annona muricata*)

Eden najbolj prepoznavnih in okusnih avtohtonih sadežev Kostarike je zagotovo velika sočna gvanabana (*Annona muricata*), ki jo na kostariških tržnicah prodajajo vse leto. Običajno je težka približno dva kilograma, posamezni primerki pa lahko dosežejo celo šest kilogramov. Pod zeleno neužitno lupino se skriva snežno belo meso, ki je izjemno aromatično in sladko. Bogato je s fruktozo, vsebuje pa tudi znatne količine vitamina C in vitaminov skupine B. Črna semena v notranjosti so rahlo strupena, prav tako so strupeni listi, lubje

Levo: *Gvanabana* (*Annona muricata*).

Foto: Tom Turk.

Spodaj: *Averrhoa carambola* (levo spodaj) in dve vrsti sadeža *guava* (levo zgoraj kostariška *guava* ali *cas*, *Psidium friedrichsthalianum*).

Foto: Tom Turk.



in korenine drevesa. Strupe tradicionalno uporabljajo kot insekticid in za zastrupljanje rib, poznana pa je tudi njihova raba v tradicionalni medicini za zatiranje zajedavcev. Bližnja sorodnica gvanabane je nekoliko manjša, a enako okusna čerimoja (*Annona cherimola*), ki pa je avtohtona v južnoameriških Andih.

Kostariška guava

(*Psidium friedrichsthalianum*)

Za Kostariko podobno prepoznavna je tako imenovana kostariška guava (*Psidium friedrichsthalianum*) ali špansko *cas*. Avtohtono raste le v Nikaragvi, Kostariki in Panami, kjer je eno najpogostejših dreves. Danes jo gojijo po celotni Srednji Ameriki, najboljše pa uspeva na višinah do 1500 metrov. Beli cvetovi s številnimi dolgimi prašniki rastejo posamično v zalistjih, iz njih pa se razvijejo rumenozeleni okrogli plodovi premera do šest centimetrov. Meso v notranjosti je soč-

no in kislo, saj vsebuje veliko vitamina C. V Kostariki plodove običajno predelajo v sladolede, sokove in v priljubljeno marmelado. V istem rodu *Psidium* je več vrst guave, ki jih prav tako lahko najdemo na kostariških tržnicah, med njimi navadna guava (*Psidium guajava*) in vijolična guava (*Psidium cattleianum*).

Sapot

Z imenom sapot označujejo več vrst sadežev, ki med sabo niso nujno sorodni, čeprav jih večina prihaja iz družine *Sapotaceae*. Ime izvira iz besede *tzapotl*, ki v jeziku mehiških Indijancev Nahuatl pomeni mehak užiten sadež. V Kostariki najdemo več vrst sapota, od velikega sapota (*Pouteria sapota*) do sapodile (*Manilkara zapota*), rumenega sapota (*Pouteria campechiana*) in črnega sapota (*Diospyros digyna*). Vsem je skupna tanka lupina in sladko mehko meso z veliko vlaknin. Uživajo jih surove ali pa jih predelajo v marmelade, sokove ali sladice.

Sapot. Foto: Nina Zupanič.



Inga sp. (*Inga edulis*, *Inga spectabilis*)

Rod *Inga* obsega več kot 300 vrst tropskih rastlin, ki so jim skupni veliki stroki in sposobnost vezave dušika v tleh. V Kostariki raste več vrst, še posebej okusni pa so plodovi vrst *Inga edulis* in *Inga spectabilis*. Angleško govoreči obe poimenujejo z »ice-cream bean«, kar nakazuje na njun okus. Belo meso, ki v enometrskih strokih obdaja semena, naj bi namreč po okusu spominjalo na vaniljev sladoled in sladkorno peno. Uživa se sveže, v sezoni pa ga lahko najdemo na stojnicah vzdolž kostariških ulic in parkov. Plodovi so okusni tudi za divje živali, zato ni presenetljivo, da so raznašalci semen naključne vrste ptic in sesalcev. Zanimivi na pogled so tudi cvetovi vrst iz rodu *Inga* z neštetiimi tankimi nitkami prašnikov in enim pestičem v sredini. Oprašujejo jih netopirji.

Breskova palma*(Bactris gasipaes)*

Manj sladka, a vseeno omembe vredna je tako imenovana breskova palma, špansko *pejibaye*, katere rumeni, oranžni ali rdeči plodovi dozoriijo v grozdih po 300. V notranjosti se skriva koščica, okoli nje pa škrobno meso z znatnimi količinami kakovostnih maščob. Plodove najpogosteje uživajo kuhane v slani vodi in takšni rahlo spominjajo na pečeni kostanj, iz njih pa pridobivajo tudi olje. Zelo pomembni in cenjeni so v prehrani Indijancev Srednje in Južne Amerike, zaradi česar jih uporabljajo v obredih in ceremonijah. Uporaben je tudi

les palme, ki v višino doseže do 25 metrov, uporabljajo ga za gradnjo bivališč in drugih objektov.

Kostarika je zaradi svojega toplega tropskega podnebja idealna tudi za gojenje sadnih vrst, ki prihajajo iz drugih tropskih območij po svetu. Mnoge med njimi so v Srednji Ameriki tako običajne ali pa tam uspevajo že tako dolgo, da nas njihova neavtohtonost preseneti.

Kakavovec (*Theobroma cacao*)

Nizko in vitko drevo kakavovca v Kostariki zasledimo vsepovsod. Lahko je prepoznavno po svojih nežnih listih, ki so v mladosti svetlo rožnate barve. Izvira iz deževnih gozdov amazonskega nižavja, a ga podobno kot bananovec danes gojijo v tropskih območjih po



Plod kakavovca (*Theobroma cacao*).

Foto: Tom Turk.



Semena čudežnega
sadeža (*Synsepalum
dulcificum*) v kokosovem
orehu. Foto: Tom Turk.

vsem svetu. Za kakavovec je značilna kavli-florija, kjer beli ali rumeni cvetovi izraščajo neposredno iz debla oziroma iz starih vej (ramiflorija). Oprašujejo jih drobne muhe in mravlje, po oploditvi se iz njih razvijejo do 30 centimetrov dolgi stroki, v katerih je od 20 do 60 grenkih zrn. Predvidevajo, da so kakavovec v Srednji Ameriki že pred več kot 3.000 leti začeli gojiti Azteki in Maji. Ti so iz kakavovih zrn, čilija in vanilije pripravljali grenko pijačo, namenjeno izključno vladarjem. Sodeč po pisnih virih so jo evropski konkvistadorji le stežka spravili po grlu in še mnogo let je moralo miniti, da je kakav z dodatkom sladkorja postal priljubljena pijača v Starem svetu. Azteki so kakavova zrna uporabljali tudi kot plačilno sredstvo.

Čudežni sadež (*Synsepalum dulcificum*)

Še en za Kostariko neavtohtoni, a pri nas skoraj nepoznani sadež je tako imenovani »čudežni sadež«, špansko *fruta milagrosa*, ki avtohtono raste v zahodnih delih trop-ske Afrike. Sadeži so po velikosti podobni

kavnim zrnom, živo rdeče barve in z enim samim semenom. Bolj kot njihov videz ali hranilna vrednost vzbuja pozornost nenavajna lastnost, da je po zaužitju enega samega plodu jezik za približno eno uro nesposoben zaznave kislih okusov. Tako se na primer limeta, ki je bila še pred nekaj sekundami prekisla za uživanje, po zaužitju »čudežnega plodu« spremeni v osvežilno sladkost, ki bi jo lahko jedel kot jabolko ali hruško. Ta osupljiv učinek povzroči beljakovinska molekula mirakulin, ki se veže na receptorske celice za sladko v okušalnih brstičih jezika. Pri nevtralni vrednosti pH vezava inhibira receptorske celice za sladko. V nasprotju pa jih pri kisli vrednosti pH, torej ob zaužitju kisle hrane, mirakulin aktivira. Učinek traja približno eno uro, dokler slina mirakulin ne spere z receptorskih celic oziroma se ne spremeni pH iz kislega v nevtralno vrednost. Mirakulin se uporablja v nekaterih dietnih živilih kot sladkorni nadomestek.



Noni (Morinda citrifolia).

Foto: Tom Turk.

Noni (*Morinda citrifolia*)

Nagrbančeni plod nonija se razvije iz socvetja, okrogle rjave brazgotine na njegovi blede površini pa označujejo mesta, kjer so včasih izraščali posamezni cvetovi. S svojim nenavadnim videzom in vonjem, ki spominja na pokvarjen sir, noni gotovo ni sadež, po katerem bi se ti pocedile sline. Kljub temu je priljubljen zaradi svoje izjemne zdravilnosti, saj tradicionalna medicina uporablja vse dele rastline – liste za zdravljenje kožnih težav, cvetove za zdravje oči, semena kot odvajalo. Nonijevemu soku, ki ga lahko najdemo tudi pri nas (seveda ne svežega), pripisujejo protirakavo in protialergijsko delovanje. Noni prvotno izvira iz tropskih delov južne in jugovzhodne Azije, a danes raste po tropskih območjih širom sveta.

To seveda niso vsi sadeži, ki jih lahko obiskovalec Kostarike sreča na tamkajšnjih tržnicah. Pozornosti in omembe vredni so vsaj še smrdljivi, a edinstveni azijski durian, indijski mango, ki ga v Kostariki najdemo povsod, kokos s svojo osvežilno »vodo«,

vseprisotni ananas, ki izvira iz Brazilije, okusni rambutan in nenavadni sadež vrste *Bixa orellana*, ki izvrstno nadomešča rdečo šminko.

Med zaslužkom in izgubo

Nekatere vrste sadja imajo v Kostariki tudi pomembno gospodarsko vlogo, saj njihov izvoz prinaša pomemben del prihodka v državno blagajno. Ker gre pri tem večinoma za obsežne intenzivne monokulturne nasade, so posledično tudi obremenitve okolja precejšnje.

Eden izmed najpomembnejših izvoznih proizvodov so banane. Bananovec v nasprotju s splošnim prepričanjem ni palma, temveč ogromna zel. Navidezno »steblo« predstavljajo v tesno rozeto združene listne ploskve. Ženska socvetja se razvijejo v šope banan, ki jih delavci na plantažah posekajo še zelene, saj bi v primeru zorenja na rastlini postali mokasti in neokusni. V tropskih deželah nato postopoma zorijo v senci, pri nas pa so uvožene banane največkrat zaplinjene



Mango. Foto: Tina Mesarič.



V semenih rastline Bixa orellana je rdeči bixin, ki se v prehranski industriji uporablja kot barvilo za rižote, piščanca, sir, popkorn in različne pijače.

z etilenom, ki zorenje pospeši. Banane sicer izvirajo iz tropske Azije, v Srednjo Ameriko pa so jih prinesli že zgodnji španski kolonizatorji. Gojenje bananinih palm se je začelo leta 1878 in ko so leta 1890 dokončali železniško progo, se je izvoz banan hitro povečeval. Leta 1911 je bila Kostarika že največja izvoznica banan na svetu. Izrazito monokulturno kmetijstvo in vse večje povpraševanje po bananah pa sta poleg zaslužka in delovnih mest prinesla tudi precej nega-

tivnih posledic. Večina krčenja tropskega gozda na karibski strani Kostarike je bila posledica širjenja obdelovalnih površin za nasade banan, poleg tega so kmetje v želji po vse večjem donosu zemljo močno zastrupili s pesticidi in pretiranim umetnim gnojenjem. Zaradi izrazitega monokulturnega pridelovanja pa se je povečalo tudi število škodljivcev. Drug ekološki problem so modre plastične vreče, ki so impregnirane s pesticidi in jih ovijejo okoli šopov banan že med njihovo rastjo. Te lahko odpihne veter ali pa jih delavci pustijo na tleh, tako da jih veliko konča v morju. Tam jih pogosto pojedo želve, ki ji zamenjajo za meduze, kar se večinoma konča tragično.

Ananas je na drugem mestu ekonomsko najpomembnejših izvoznih proizvodov, saj letno prinese 700 milijonov dolarjev dobička. V zadnjem desetletju se je delež površin za gojenje ananasa povečal kar za 300 odstotkov. Za pridelavo ananasa porabijo

nepredstavljive količine škropiv in gnojil. Po raziskavah sodeč naj bi debeli zunanji ovoj sadež ščitil pred vdorom kemikalij v užiten del ploda, veliko več težav pa imajo domačini z izpiranjem kemikalij, predvsem herbicidov, v podtalnico in z zastrupitvami pitne vode. Kljub nekaterim izredno resnim težavam z oskrbo s pitno vodo nadzora nad uporabo škropiv ni oziroma ostaja le na papirju.



Banane. Foto: Tina Mesarič.

Spodaj: *Ananas. Foto: Nina Zupanič.*



Vir:

Huber, W., Lindner, E., Weber, A., Weissenhofer, A., 2009: *Fruits in Costa Rican Markets*. Verein zur Forderung der Tropenstation La Gamba. Dunaj: Univerza na Dunaju.

Paull, R. E., Duarte, E., 2011: *Tropical fruits*. 2nd ed. Reading: Columns Design Ltd.

Sancho, M. B. E., 2007: *Frutas Tropicales de Costa Rica - Tropical Fruits of Costa Rica*. 3rd ed. Distribuidores Zona Tropical. SA.



Nina Zupanič je študentka 3. letnika biologije, na drugo stopnjo bolonjskega študija pa se odpravlja v tujino. Poleg študija raziskovalno dela v laboratoriju na Katedri za botaniko Oddelka za biologijo na Biotehniški fakulteti. V prostem času rada potuje, najraje v Azijo. Amatersko se ukvarja tudi s popotniško fotografijo.



Eva Žontar je študentka 3. letnika biologije in velika ljubiteljica narave. V biologiji jo pritegne in veseli predvsem njen klasični, izvorni vidik - opazovanje živali in rastlin v naravnem okolju. Rada potuje, pokuša nove vrste sadja, hodi v hribe in se ukvarja s športom.