

Marakuja – jak jeść i delektować się tym egzotycznym owocem

Marakuja (*Passiflora edulis*), znana również jako passiflora lub owoc męczennicy, pochodzi z regionów tropikalnych Ameryki Południowej, głównie z Brazylii, Paragwaju i północnej Argentyny. Obecnie uprawiana jest w wielu krajach o ciepłym klimacie, w tym w Australii, Nowej Zelandii, Kenii i na Hawajach. Wyróżniamy dwie główne odmiany tego owocu:

- **Purpurowa marakuja** (*Passiflora edulis* forma *edulis*) – mniejsza, o intensywnie fioletowej skórce i wyrazistym, kwaskowatym smaku
- **Żółta marakuja** (*Passiflora edulis* forma *flavicarpa*) – większa, o żółtej skórce i nieco słodszy, mniej intensywnym aromacie

Marakuja to prawdziwa bomba odżywcza. W 100 g miększu znajdziemy:

- Załedwie 97 kcal
- Ponad 12 g błonnika pokarmowego
- Znaczące ilości witaminy C (30 mg, co pokrywa 40% dziennego zapotrzebowania)
- Witaminy z grupy B (szczególnie B3, B6)
- Minerały: potas, fosfor, magnez i żelazo

Regularne spożywanie marakui wspiera odporność, poprawia trawienie dzięki wysokiej zawartości błonnika oraz może obniżyć poziom stresu i niepokoju dzięki zawartości związków o działaniu uspokajającym.

Dostępność i wybór dojrzałej marakui

W Polsce marakuja dostępna jest przez cały rok, choć szczyt jej sezonu przypada na okres od listopada do marca. Owoce importowane są głównie z Ameryki Południowej, Afryki i Azji. W 2025 roku obserwujemy znaczący wzrost dostępności tego owocu w polskich sklepach – marakuję można znaleźć nie tylko w supermarketach i sklepach z żywnością ekologiczną, ale coraz częściej także w mniejszych osiedlowych sklepach.

Przy zakupie marakui warto zwrócić uwagę na kilka kluczowych cech świadczących o jej dojrzałości:

Jak rozpoznać dojrzałą marakuję:

- **Waga** – dojrzały owoc jest ciężki w stosunku do swojego rozmiaru
- **Skórka** – powinna być lekko pomarszczona, co świadczy o dojrzałości; zbyt gładka oznacza niedojrzały owoc
- **Zapach** – intensywny, słodko-kwaskowaty aromat wyczuwalny przy szypułce
- **Dźwięk** – delikatne potrząśnięcie owocem powinno powodować charakterystyczny odgłos przesuwających się nasion w soczystym miąższu

Ciekawostka: Im bardziej pomarszczona skórka marakui, tym słodszy jest jej miąższ. Owoce o gładkiej skórcie są zwykle kwaśniejsze i mniej aromatyczne.

Wybierając marakuję w sklepie, nie bój się owoców z pomarszczoną skórą – to naturalny znak dojrzałości, a nie oznaka zepsucia. Dojrzała marakuja może być przechowywana w temperaturze pokojowej przez 7-10 dni, a w lodówce nawet do 2 tygodni.

Sposoby spożywania i wykorzystania marakui w kuchni

Jak prawidłowo kroić i jeść świeżą marakuję

Marakuja (*passiflora*) to owoc o niezwykłym charakterze, który wymaga odpowiedniego podejścia. Aby w pełni cieszyć się jej smakiem, należy ją prawidłowo przygotować. Dojrzały owoc marakui powinien mieć lekko pomarszczoną skórę – to oznaka pełnej dojrzałości i najintensywniejszego aromatu.

Najlepszą metodą otwarcia marakui jest przekrojenie jej na pół ostrym nożem. Miąższ z nasionami można bezpośrednio jeść łyżeczką lub wydrążyć go do miseczki. **Nasiona są jadalne** i stanowią integralną część doświadczenia smakowego – nie należy ich usuwać, gdyż dodają przyjemnej chrupkości.

Alternatywnie, można przekroić marakuję na ćwiartki i wygryźć miąższ bezpośrednio ze skórki. Dla osób preferujących gładką konsystencję, miąższ można przetrzeć przez sito, oddzielając nasiona – otrzymamy wtedy intensywny w smaku sok, idealny do deserów i napojów.

Profil smakowy i kulinarne zastosowania marakui

Marakuja charakteryzuje się **wyjątkowym połączeniem słodczy i kwasowości** z nutami tropikalnymi przypominającymi ananas, mango i cytrusy. Ten złożony profil smakowy sprawia, że doskonale komponuje się zarówno w słodkich, jak i wytrawnych daniach.

W kuchni marakuja znajduje wszechstronne zastosowanie:

- **Desery premium** – mus z marakui, panna cotta z polewą marakujową, tarty i ciasta z dodatkiem świeżego miąższu

- **Orzeźwiające napoje** – smoothie z marakui i banana, tropikalne koktajle, lemoniada marakujowa
- **Wyrafinowane sosy** – [sos](#) marakujowy do drobiu, vinaigrette z marakui do sałatek, pikantne dipy z dodatkiem marakui

Miąższ marakui świetnie łączy się z:

- Kremowymi serami (mascarpone, ricotta)
- Owocami tropikalnymi (mango, ananas, banan)
- Ziołami (mięta, bazylia)
- Przyprawami (wanilia, kardamon, chili)

Aby zachować świeżość marakui, przechowuj całe owoce w temperaturze pokojowej do 7 dni lub w lodówce do 2 tygodni. Wydrążony miąższ można zamrozić w pojemnikach na kostki lodu, zachowując jego właściwości do 3 miesięcy – to doskonały sposób na cieszenie się egzotycznym smakiem przez cały rok.