

# Yuzu – poznaj wyjątkowy owoc cytrusowy z Azji i jego zastosowania

Yuzu (*Citrus junos*) to wyjątkowy owoc cytrusowy pochodzący z centralnych regionów Chin, skąd rozprzestrzenił się do Japonii i Korei już w okresie dynastii Tang (618-907 n.e.). Botanicznie należy do rodziny rutowatych (*Rutaceae*) i jest naturalną hybrydą powstałą ze skrzyżowania mandarynki ichang (*Citrus ichangensis*) z cytronem (*Citrus medica*). Drzewo yuzu osiąga wysokość 3-4 metrów, charakteryzuje się gęstym ulistnieniem i licznymi kolcami na gałęziach. Jest wyjątkowo odporne na niskie temperatury, wytrzymując mrozy do  $-9^{\circ}\text{C}$ , co czyni je jednym z najbardziej mrozoodpornych cytrusów na świecie.

Uprawa yuzu koncentruje się głównie w Japonii (prefektury Kochi, Tokushima i Ehime), Korei Południowej oraz w ograniczonym zakresie w Chinach. W ostatnich latach rozpoczęto eksperymentalne uprawy w Hiszpanii, Włoszech i południowej Francji, odpowiadając na rosnące zainteresowanie tym owocem w kuchni europejskiej.

## Cechy organoleptyczne i wartości odżywcze

Yuzu to niewielki owoc o średnicy 5-7 cm, charakteryzujący się nierówną, pomarszczoną skórką w intensywnie żółtym lub żółto-zielonym kolorze, zależnie od stopnia dojrzałości. Miąższ jest kwaśny, zawiera liczne nasiona i stosunkowo mało soku w porównaniu z innymi cytrusami. To, co wyróżnia yuzu, to jego **wyjątkowy aromat** – intensywny, złożony, łączący nuty cytryny, mandarynki i grejpfruta z wyraźnymi kwiatowymi i ziołowymi akcentami.

*Skórka yuzu zawiera 2-3 razy więcej olejków eterycznych niż cytryna, co czyni ją niezwykle aromatyczną i cenną w kuchni oraz przemyśle kosmetycznym.*

Pod względem wartości odżywczych yuzu wyróżnia się wysoką zawartością:

- Witaminy C (około 3 razy więcej niż w cytrynie)
- Flawonoidów, szczególnie hesperydyny i naringiny
- Przeciwutleniaczy
- Limonenu i innych terpenów o właściwościach przeciwzapalnych

W porównaniu z innymi cytrusami, yuzu charakteryzuje się:

- *Intensywniejszym aromatem* niż cytryna czy limonka
- *Mniejszą soczystością* niż pomarańcza czy grejpfrut
- *Wyższą zawartością olejków eterycznych* w skórce
- *Bardziej złożonym profilem smakowym* – łączącym kwaśność cytryny z goryczką grejpfruta i słodyczą mandarynki

Yuzu znalazło szerokie zastosowanie w kuchni azjatyckiej, a obecnie zyskuje popularność w kuchniach na całym świecie, szczególnie w daniach rybnych, deserach i koktajlach, gdzie jego intensywny aromat dodaje potrawom wyjątkowego charakteru.

## **Zastosowanie yuzu w kuchni i przemyśle spożywczym**

### **Kulinarne tradycje Azji Wschodniej**

Yuzu stanowi fundament wielu tradycyjnych potraw japońskich i koreańskich. W Japonii skórka i sok yuzu są nieodłącznym elementem **ponzu** – sosu sojowego z cytrusami, używanego do maczania tempury i sashimi. Koreańska kuchnia wykorzystuje yuzu w formie **yuja-cheong** – konfitury z całych owoców, dodawanej do herbaty (*yuja-cha*) lub jako przyprawa do mięs.

Japończycy celebrować zimowe przesilenie kąpielami *yuzu-yu*, gdzie całe owoce pływają w gorącej wodzie, uwalniając olejki eteryczne.

Przemysł spożywczy w Azji oferuje szeroką gamę produktów z yuzu:

- **Yuzu kosho** – pikantna pasta z zielonej lub czerwonej papryczki chili, skórki yuzu i soli morskiej
- **Yuzu ponzu** – butelkowany [sos](#) sojowy z sokiem z yuzu
- **Yuzu-su** – ocet ryżowy z sokiem yuzu
- **Yuzushu** – likier na bazie sake z yuzu

## Yuzu w nowoczesnej gastronomii i dostępność w Polsce

Od 2015 roku yuzu zdobywa popularność w europejskiej kuchni premium, gdzie szefowie kuchni cenią jego **złożony profil aromatyczny** łączący nuty mandarynki, grejpfruta i limonki. W restauracjach z gwiazdkami Michelin yuzu pojawia się w:

- Wykwintnych dressingach do owoców morza
- Sorbetach i musach jako element *fine dining*
- Koktajlach molekularnych i infuzjach alkoholowych
- Glazurach do deserów i wypieków cukierniczych

W Polsce świeże yuzu pozostaje trudno dostępne ze względu na restrykcje importowe UE, jednak rynek oferuje coraz więcej półproduktów:

*Sok z yuzu w butelkach (100-200 ml) jest obecnie najłatwiej dostępną formą tego cytrusu w polskich sklepach specjalistycznych i internetowych.*

Polscy kucharze często sięgają po **alternatywy dla świeżego yuzu**:

- Liofilizowana skórka yuzu

- Mrożony miąższ yuzu
- Pasta yuzu
- Olej aromatyzowany yuzu

*Ciekawostka:* Badania z 2023 roku wykazały, że yuzu zawiera trzykrotnie więcej witaminy C niż cytryna, co zwiększa jego wartość w przemyśle suplementów diety i kosmetyków.