magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 14. 7. 2016 | PhDr.Karolína Hlavatá Ph.D.

Zdravá a chutná cuketa

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdrava-a-chutna-cuketa__s10010x9836.html

Cukety jsou stále oblíbenější zeleninou, které se daří nejen na zahrádkách nadšených pěstitelů, ale i v kuchyni hospodyněk. Řadíme ji ke zdravým potravinám pro vysoký obsah vitamínů a minerálů. Pro své výživové hodnoty je často využívaná při sestavování zdravého jídelníčku.

Zdravá zelenina s hezkým jménem cuketa

Cukety se vyznačují nízkou energetickou hodnotou (77 kJ/100 g), což je dáno nízkým obsahem sacharidů a vysokým zastoupením vody. **Z vitaminů stojí za zmínku vitamin C, vitamin K, vitamin B2, B6 a kyselina listová. Z**

minerálních látek jsou cukety dobrým zdrojem draslíku a manganu, který je důležitý pro správnou stavbu kostí. Obsah vlákniny není nijak závratný, ve 100 g cukety se ukrývá průměrně 1,1 g vlákniny. Radí odborná garantka PhDr.Karolína Hlavatá, Ph.D.

Zdroj: Zdravá cuketa z Shutterstock

Existuje poměrně značné množství odrůd, nejznámější jsou tmavě zelené cukety, ale sehnat lze i cukety pruhované nebo žluté. Také tvary mohou být různé, od tradiční podlouhlé po kulaté.

Tip pro vlastní pěstování cuket na zahrádce

Pokud cukety pěstujete na zahrádce, sklízejte je průběžně a **nenechávejte plody zbytečně přerůstat**. Rostlina se pak „soustředí“ na produkci semen a další cuketky již neuživí. Nejchutnější jsou cukety o délce 12-20 cm, větší bývají i trošku nahořklé.

Desatero pro využití cukety v kuchyni

- Mladé cuketky do délky 15 cm nakrájejte **syrové do salátu,** stačí je jen omýt.
- Výborné jsou **grilované,** předem potřené směsí z panenského olivového oleje, lisovaného česneku a mořské soli.
- **Rychlou večeři** nebo letní oběd připravíte tak, že cukety nakrájíte na plátky, lehce potřete olivovým nebo jiným rostlinným olejem a dáte je zapéct se šunkou a sýrem (výborné jsou např. s mozzarellou). K těmto účelům jsou vynikající žluté cukety.
- Stejně **rychlé jídlo získáte**, když nakrájíte cukety na plátky, orestujete, promícháte s konzervou tuňáka a vyklepnete na směs 2 vejce
- Cukety jsou výborné do **rychlých směsí na špagety,** kde vám stačí cibule, česnek, cukety a rajčata.
- Přerostlé cukety **využijete i do bramboráků**, ale přidejte i brambory a nezapomeňte vymačkat přebytečnou vodu.

- Cukety lze s výhodou využít i pro přípravu **lehkých moučníků.**
- Větší plody můžete rozpůlit, dužinu vydlabat a plnit masovo-zeleninovou nádivkou. **Zapečené se sýrem chutnají božsky.**
- Přerostlejší plody zbavte dužiny se semínky a nahrubo nastrouhanou i **připravte na způsob dušeného hlávkového zelí.**
- **Cukety můžete samozřejmě také smažit**, ale v tomto případě volte kvalitní rostlinný olej, aby nedocházelo zbytečně k přepalování. Na tepelnou úpravu se nejlépe hodí řepkový, rafinovaný olivový nebo rýžový olej.

Přejeme Vám krásný kulinářský zážitek a dobrou chuť.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz