



Lehký jídelníček do teplých dnů? Cuketa a lilek tisíckrát jinak

URL článku:

magazin/clanky/o-vyzive/Lehky-jidelnickek-do-teplych-dnu-Cuketa-a-lilek-tisickrat-jinak_s10010x11000.html

Cukety a lilky mají sezonu od června do září a jejich využití v kuchyni je tak různorodé, že by jejich sezona mohla být klidně celý rok. Můžete si cuketu či lilek vypěstovat na zahrádce, dostat od kolegů v práci, kamarádů na chalupě či si ji koupit na trhu nebo v supermarketu. Jaké máme tipy na odlehčení jídelníčku touto zajímavou zeleninou?



Cukety i lilky jsou skvělou sezónní zeleninou s velmi nízkou energetickou

hodnotu. „**Obsahují velké množství vody, jsou ideální pro přípravu letních pokrmů, zavlaží nás,**“ uvádí nutriční poradkyně Zuzana Douchová.

Vláknina

„**A není jen o vodě, obsahuje i pro organismus zajímavé množství například vitamínu C, vápníku,**“ vypočítává Zuzana Douchová s tím, že se nesmí zapomínat ani na **vlákninu**, které se české populaci v jídelníčku nedostává. Přijímáme jí méně než doporučených 30 gramů denně, většina Čechů je v denním příjmu většinou jen lehce nad 15 gramy. A to je málo!

Fialové antioxidyanty

Lilek má díky své krásně fialové barvě navíc ještě přidanou hodnotu. Obsahuje antioxidyanty, takzvané antokyany. **Mají ochranou funkci pro srdce a cévy.** Některé studie dokonce uvádějí, že pravidelné zařazování lilku do jídelníčku má vliv na **snížení hladiny cholesterolu v krvi.** Odlehčit si jídelníček pokrmem z této zeleniny by si tak měli především vyznavači typické české kuchyně, milovníci másla a máslového pečiva.

Je možné je použít jakkoli



[Zkuste recept na vynikající pomazánku z lilku.](#)

Cuketa snad nemá žádné kuchyňské omezení. „**Většina lidí miluje letní grilování, cuketa i lilek jsou pro ně jako dělané. Je možné je grilovat nasucho, případně lehce potřít olivovým olejem nebo směsí oleje, citrónové šťávy a bylinek,**“ říká nutriční poradkyně Zuzana Douchová a hned přidává další kuchyňské možnosti: „**Můžete je použít při přípravě polévky, restovat s trochou olivového nebo řepkového oleje, dusit - výtečné je cuketové zelí, péct ve směsi s různými druhy zeleniny. Dále plnit masem, například krůtím a zapékat. K tomuto způsobu se skvěle hodí kulaté cukety. Z cukety se dají také zdravě připravovat i**

moučníky, je možné ji přidávat do sladkých dezertů.“

- Máte-li málo okurek, můžete je cuketou v syrovém stavu nahradit zeleninových salátech.

„Existuje také celá řada receptů na zavařování, přípravu čalamád,“ uvádí Zuzana Douchová. Vyzkoušet můžete i míchaná cuketová vejíčka, stačí běžně používanou šunku nahradit na kostičky nakrájenou cuketou. S čerstvou bagetou jsou výtečné.

Zapomeňte na obalování

Vyvarovat bychom se podle odborníků měli v Česku velmi oblíbené úpravě – smažení. **„Obalování a smažení zvedá vysoce energetickou hodnotu výsledného pokrmu. Na vině je olej, který se při smažení natáhne. Ze zdravé zeleniny se stane kalorická nezdravá bomba,“** dodává Zuzana Douchová.

Copyright © 2022

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