

# Receptář do tašky # 2019/7

sezónní týdeník pro podílníky Ekozahrady Raková ([www.ekozahradarakova.cz](http://www.ekozahradarakova.cz))

## Zelenina týdne: CUKETA

### Poutníci z daleké Ameriky

Cuketa je jedna ze zelenin, která do Evropy doputovala přes oceán. Její předek – tykev obecná - pochází z amerického kontinentu, nejspíš z Mexika. Cuketa, jak ji známe dnes, byla z tykve vyšlechtěna až ve Středomoří. Využívá se při redukčních dietách a nejzdravější je její slupka, která je bohatá na karoteny, hořčík a provitamin A. Jejich kombinace přispívá k celkové vitalitě a regeneraci buněk našeho těla. Cukety také napomáhají k odvádění škodlivých látek a jsou ideální při střevních potížích a zácpě.

### Je tohle cuketa? Co myslíte?



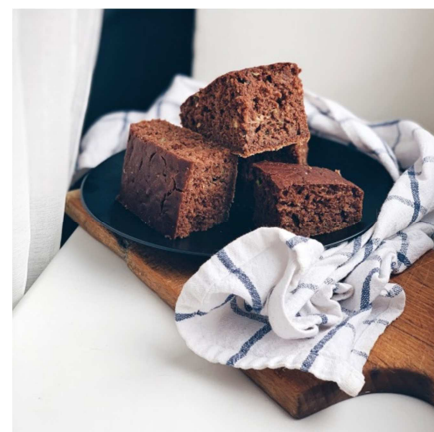
Tradiční odrůdy cukety mají podlouhlé tmavě zelené plody, existují ale i cukety kulaté, světle zelené, žluté nebo žíhané, tak jako vidíte na obrázcích. Světleji zbarvené cukety mají obvykle jemnější slupku i dužninu. Abyste si je opravdu vychutnali, je třeba sklízet je mladé. Příliš velké plody je obvykle nutné oloupat a zbavit semen, hodí se tak spíš na pečení a vaření strouhané. Jedlé jsou i cuketové květy, skvěle chutnají třeba osmažené v těstíčku.

### Zkuste cuketu na sladko!

Cukety se dají schovat do báječných sladkých buchet a chlebičku. Dodají jim vláčnost a šťavnatost. Když je neoloupete, postarají se i o zajímavou barvu těsta.

**Ingredience na rychlý cuketový perník:** 1,5 hrnku polohrubé nebo celozrnné mouky, ¼ hrnku cukru, 1 prášek do pečiva s perníkovým kořením, 2-3 lžíce kakaa, 3 vejce, ¼ hrnku oleje, 2 hrnky nahrubo nastrouhané cukety

**Postup:** Ve větší míse smíchejte mouku s cukrem, kakaem a práškem do pečiva. Přidejte vidličkou rozšlehaná vejčka, olej a nastrouhanou cuketu. Vše promíchejte a dejte na plech vymazaný máslem a vysypaný moukou. Pečte v troubě při 170 °C zhruba 30 minut. Pro zpestření můžete do těsta přidat třeba rozinky, brusinky nebo oříšky.



### Cuketa na balkoně? Proč ne?!

Cuketa poroste i na balkoně nebo lodžii. Musíte ji ale dopřát hodně prostoru a vláhy. Na pěstování proto použijte opravdu velkou nádobu (20litrovou a větší) s hlubokou miskou a naplňte ji výživným substrátem, do kterého přimícháte granulovaný hnůj. Cuketu pravidelně zalévejte, nevadí, když necháte v misce vždy stát trochu vody. Plody sklízíte mladé, když jsou dlouhé kolem 20 cm a mají jemnou slupku.

Přejeme vám příjemný týden s naší zeleninou.  
Řepu na to!

