

# Cukinia bez tajemnic

Cukinia, patisony i kabaczek to dojrzewające latem odmiany botaniczne dyni zwyczajnej. Do Polski dotarły dopiero po II wojnie światowej. Najpierw zaczęto uprawiać kabaczki, potem patisony, a dopiero w latach siedemdziesiątych XX wieku cukinie.

## W sprzedaży

Kiedy? Zieloną i żółtą cukinię, patisony oraz kabaczki można kupić przez większość roku. Najsmaczniejsze i w największym wyborze są one w sprzedaży latem. Kto uprawia je w ogródku, może też zbierać ich kwiaty, które są prawdziwym rarytasem.

## Na co zwracać uwagę?

Cukinie i kabaczki najlepsze są młode i niewielkie, kiedy mają nie więcej niż 20 centymetrów długości lub średnicy. W ciągu lata mogą one osiągnąć ogromne rozmiary, ale wtedy są wodniste, twarde i mają mnóstwo pestek. Wybierajmy małe, jędrne okazy o jasnej, lśniącej skórce. Nie należy się przejmować, jeśli skórka jest lekko uszkodzona w paru miejscach. Nie da się tego uniknąć, ponieważ jest ona bardzo delikatna.

## W kuchni

Przechowywanie – Cukinie, kabaczki i patisony przechowuje się w perforowanej torebce plastikowej w lodówce nie dłużej niż 3–4 dni.

Przygotowanie – Cukinię należy starannie opłukać i odkroić końce. Skórka małych i średnich cukinii nadaje się do jedzenia. Jeśli mamy duży wyrośnięty kabaczek, wtedy lepiej go obrać i usunąć pestki oraz suche kawałki miąższu. Cukinie

można pokroić zawczasu, przykryć wilgotną ściereczką i na kilka godzin wstawić do lodówki. Warzywa te można też utrzeć, wycisnąć przez ręczniki kuchenne nadmiar soku i dodać je do ciasta.

Podstawowe metody gotowania – Cukinię, kabaczki i patisony można gotować na parze, smażyć lub piec na grillu. Najprościej pokroić cukinię w słupki i lekko podsmażyć je na oliwie z oliwek, aż zaczną rumienić się i mięknąć. Dodać posiekany czosnek, świeże zioła, sól i pieprz. Smażyć jeszcze 1–2 minuty. Skropić sokiem wyciśniętym z cytryny i podawać. Aby upiec tego typu warzywa na grillu, należy je przekroić wzdłuż na połówki, lekko posmarować miejsce przecięcia oliwą z oliwek i ułożyć na ruszcie. Zdjąć, kiedy będą lekko przypieczone i miękkie.

## **Czy wiesz, że...?**

Kwiaty dyni można nadziewać i podawać jako przystawkę. Najlepsze są męskie kwiatostany, bez załączków owoców. Można je nadziać na przykład kozim serem z ziołami, zamknąć i lekko obsmażyć na gorącej oliwie z oliwek. Przed podaniem odsączyć z tłuszczu na papierowych ręcznikach.

Grube słupki cukinii, wielkości frytek, można wstawić na krótko do piekarnika, a następnie podać z sosem w osobnej miseczce.

Błanszowanego patisona można nadziać rozdrobnionym serem feta i posypać utartym pieczywem czosnkowym.

Pokrojoną w drobną kostkę cukinię można dodać do sosów do makaronów.

Wstążki z cukinii okrojonej nożykiem do sera mogą posłużyć do udekorowania sałatki.

Przerośnięte duże kabaczki można wydrążyć i wykorzystać jako naczynia do podawania różnych dań, podobnie jak arbuzy. Należy

najpierw odkroić ogonek, usunąć miąższ i posmarować wewnątrz sokiem z cytryny. Napełnić sałatką.

Na niedzielne śniadanie w stylu śródziemnomorskim można podać omlet z nadzieniem z cukinii, kabaczka lub patisona duszonych z pomidorami, ziołami i cebulą.

Fot. Adobe Stock