



Což takhle dát si...

Zapálená kuchařka Lenka Požárová



cukety

Lenka Požárová * 1972 Brno



Po střední škole ekonomické a ročním studiu němčiny na jazykové škole jsem si nemohla nechat ujít vzácnou příležitost a „stříhla“ jsem si ještě jednu maturitu, tentokrát na obchodní akademii v Rakousku. Krátká pracovní zkušenost mi byla výbornou motivací pro to, abych vydržela měsíce se doučovat matematiku, a zvládla tak přijímačky na obor obchodní podnikání na Ekonomicko-správní fakultě Masarykovy univerzity v Brně. U toho všeho jsem vtloukala němčinu do hlav mnoha studentům coby lektorka na soukromé jazykové škole.

Několik let jsem pak pracovala jako daňový poradce ve velké poradenské firmě. Úspěchy, dobrý výdělek, práce po nocích, stres a zdravotní potíže na sebe nenechaly dlouho čekat. Tak jsem se odhodlala k nelehkému životnímu kroku, zahodila jsem vydobytou pracovní kariéru a pustila se do realizace svých snů. Začínám jako vydavatelka nápaditých kuchařek a potají spřádám další plány.

Baví mě sport, tancování a zpívání (hlavně když mě nikdo nevidí a neslyší), cestování po dalekých zemích, no a především vaření! Moc ráda chodím do divadel a po horách. Jsem přesvědčená, že všechno jde, jen člověk musí opravdu chtít a sebrat k tomu všechnu odvahu. Že to zní trochu jako pohádka? No, málem bych zapomněla, ty mám taky moc ráda.

Když to se mnou začne cukat...

Cukety se do mého jídelníčku vplížily potichu a polehoučku. Vím jen, že dřív nebyly, a teď se mnou pěkně cukají. Jak se mně ale dostaly na talíř a do hrnců, to fakt nevím. Teď si bez nich vaření nedokážu představit. Věřím, že jste na tom tak nějak podobně.

Do témat svých kuchařek jsem cuketu nejdřív vůbec nezařadila. Proč taky, když je tak známá, oblíbená a hlavně receptů je na ni spousta. „Ale jakých... otřesných!“ opáčila mi kamarádka a zakončila naši rozmluvu rázně „musíš prostě o cuketě napsat ty!“. To bylo první nakopnutí. Pak přišlo léto a s ním hrozná chuť na nějakou letní ingredienci. Cukety lákaly svou lehkostí, letností a hlavně využitím nejen zatepla, ale i zastudena. Tak mě zase jednou dostal hlas lidu...

Pokud můžu, vyrazím v Brně na místní trh Zelňák, kde se vždycky řítím k mému dýňovému pánovi, který je i pánem cuketovým a taktéž mrkvovým. Obří cukety prodává za neuvěřitelných 10 Kč za kus! Jedna paní si je u něj pochvalovala, že z nich vaří dceři, která je alergická snad na všechno, jen ne na cukety.

Když jsme se s fotografkou Radkou sešly na focení portrétůvek, moc nápadů, co s cuketou podniknout, jsem v hlavě neměla. Ale když začneme před fotákem blbnout, nějaký nápad se vždycky dostaví. Kývat se s cuketou jako vrah v epizodě Sekera z Třiceti případů majora Zemana bylo dost úchylný, tak jsem s ní začala raději mávat jako policajt na křižovatce. Ale pořád se nám ty pohyby ne a ne vejít do záběrů. Pak jsem si s ní zahrála odpalovače baseballu a úplně nejlepší bylo používat cuketu jako balalajku. To jsem vážně u focení zpívala a taky proto mám ten úpěnlivěj emocionální výraz dlouhého vysokého cé.

Pak došlo na focení ukázkových obrázků na druhou stránku a zrovinka jsem nějak nemohla narazit na žluté cukety. SOS jsem volala kamarádce, která má zahradu, ale jak na potvoru taky žádný neměla. Vladka nelenila a okamžitě zbuntovala další kamarádky a nakonec je sehnala. Když jsem si pro ně jela, zavedla mě Vladka na cizí zahradu: „Katka není doma, ale říkála, že si máme přijít natrhat, co budeš chtít.“ Jenže doma byl manžel, a tak bylo docela komický vysvětlovat „dobrý den, já vám jdu sklidit zahradu, ale mám to dovolený od vaší ženy...“. Naštěstí to bral s humorem a ještě jsem dostala na cestu do ruky broskev. Chvála soběšickým zahrádkám!

Taky nezapomenu, když rázná čtenářka Jarka dojela na mou říjnovou banánovou autogramiádu do Prahy až z Kyjova. A dovezla mi jako dar cuketu ze zahrádky! Prý si za to přeje jediný, abych o cuketě napsala. Doma jich mají spoustu... až tak, že její maminka je dává jako krmení slepicím. Tipuju Jarko, že letos na slepice nezbude!

Lenka Požárová

Různé názvy, druhy, tvary i chutě

Cukety jsou příbuzné s okurkami, vodními melouny, ale i dýněmi. Také proto vznikl z italského slova dýně (zucca) zdobnělý tvar pro cukety – zucchini, který se používá v angličtině i němčině. Tvar mají protáhlý, podobný okurce, ale na rozdíl od ní se dobře tepelně upravují a nemají tolik vody. Existují i baňaté plody, které se dobře plní, ale u nás jsou spíše výjimkou. Barvu může mít cuketa světle až tmavě zelenou i zlatě žlutou. Někdy mohou být plody i žíhané, v chuti se však neliší.



I když se cuketa upravuje jako zelenina, botanicky se jedná o ovoce. Chuť dužiny je jemná, chutná mírně po oříšcích. Výborně se doplňuje s česnekem, bylinkami, ale i různým kořením. Cukety jsou vděčnou a nenáročnou plodinou na zahrádkách. Často plodí až příliš, tak, že pěstitelé nevědí, co s ní, rozdávají ji, kde můžou, a cpou ji, kam se dá. Díky své jemné chuti dokáže v každém jídle až chameleonsky zapadnout.



V obchodech můžete koupit většinou plody o délce 20 cm, které mají měkkou slupku, kterou není třeba loupat. I semínka uvnitř dužiny jsou nedozrálá a měkká a není třeba je odstraňovat. Malé plody jsou nejchutnější. Starší plody ze zahrádek mají pevnější, vláknitější dužinu a je třeba je vždy oloupat, rozříznout a odstranit semínka uvnitř. Vyhlášenou lahůdkou jsou baby cukety s květy, přičemž tyto cukety jsou velké asi jen 10 cm. Více rozšířené i oblíbené jsou zejména v Itálii, u nás jsou vzácné.



Mladé cukety se hodí do jídel zasyrova, do salátů nebo jen velmi rychle ogrilované. Větší starší plody se hodí k tepelné úpravě. Někdy se může stát, že cukety se v pánvi „rozblemají“, tj. příliš změkknou, rozpadají se a ztrácí tvar. Osolené cukety použijí vodu, a pokud je budete tepelně upravovat příliš dlouho, uvaří se ve vlastní šťávě. Proto dávejte při přípravě pozor na ten správný okamžik, kdy jsou cukety „tak akorát“, nebo solte až na závěr.

Jedlé jsou i cuketové květy. Zatím jsem ale neobjevila žádného zahrádkáře, který by je u nás jedl. Ve Francii a Itálii se malé květy obalují v těstíčku a smaží, větší květy (musí být jen pootevřené, nikoli rozvité) se plní zeleninovou náplní se sýrem a zapékají. V Mexiku jsou prý květy oblíbenější než cukety samotné a používají se do polévek i jako náplně quesadill. Proto jedna rada pro zahrádkáře, kteří by rádi úrodu cuket zbrzdili: vychutnejte si i některé květy.



Kdy a jak je koupit?

Menší 20 až 30cm plody jsou v obchodech k dostání po celý rok. Sezóna české úrody trvá zhruba od června do října, kdy můžete vyrazit nakoupit na trh. U zahrádkářů koupíte i velké starší cukety. Kupte vždy jen pevné plody s nepoškozenou slupkou.

Jak je skladovat?

Dobré je uchovávat je v chladu. V lednici vydrží mladé plody 1–2 týdny. Větší kusy můžete skladovat na suchém chladném místě i 2–3 měsíce. V blízkosti by neměla být rajčata a jablíčka, která produkují plyn ethylen, kvůli kterému by se cukety rychle zžezly. Mladé cukety mají velmi jemnou a citlivou slupku, proto s nimi zacházejte jako v bavlnce.

Máte-li velkých cuket v létě přebytek, oloupejte je a odstraňte semínka, a pak je můžete pokrájené, nastrohané nebo rozmixované namrazit. V zimě je pak můžete použít pod maso, do polévek nebo buchet.

Jak je upravit?

Cukety jsou velmi všestranné. Jsou lehce stravitelné, takže se dají jíst i syrové v různých salátech. Dobře se i tepelně upravují, můžete je dusit, vařit (i v páře), zapékat, plnit, grilovat nebo smažit. Jde z nich připravit chleba a skvěle se hodí i do sladkých moučníků, kterým dodávají vlhkost a často je v těstu nepoznáte.

Pokrájené cukety pustí vodu, proto je dobré podávat například cuketové saláty čerstvé. Do druhého dne pokrájené cuketové plátky v zálivce pustí vodu a křehké křupavé kousky se promění v ohebnou gumu.

Pokud potřebujete, aby cuketa pustila vodu (např. pro přípravu cuketových bramboráků), osolte postrouhanou směs a vymačkejte přebytečnou tekutinu.

Mladé, nebo starší velké?

V receptech můžete používat většinou jak mladé, tak i velké oloupané cukety podle libosti. V některých případech je ale vhodné použít jen cukety mladé, např. tam, kde jsou cukety podávány zasyrova nebo kde vyniknou oválné plátky. Velké plody se hodí zejména do polévek a sladkostí, které neobarvují svou zelenou slupkou jako cukety mladé.

Věděli jste, že cukety

- mají vysoký obsah vody a minimum kalorií?
- obsahují vitamíny A, B₁, B₂ a minerály draslík, hořčík a vápník?
- se v ČR objevují poprvé až v 70. letech 20. století, kdy bylo státními orgány povoleno pěstování prvních odrůd?
- pochází původně z Mexika, ale dnes zdomácněly všude na světě?



Parmezánové pomazání s opečenou cibulkou

pro 4 osoby
příprava 15 min.

400 g cukety
50 g jemně strouhaného
parmezánu
1 střední cibule
4 lžíce olivového oleje
sůl

Cuketu nakrájejte na kusy a uvařte v páře doměkka asi 5 minut.

Cibulku nakrájejte nejmenno a opečte na olivovém oleji dozlatova.

Cukety, sýr a sůl dejte do sekací nádoby tyčového mixéru a promixujte. Vmíchejte opraženou cibulku s olejem a podávejte jako pomazánku k pečivu.

Tip: Můžete podávat i jako dip ke křupavé zelenině, krekerům, tortillovým chipsům nebo masu. Jiný krém si připravíte, když rozmixujete napařené cukety s jarní cibulkou, olivovým olejem a citronovou kůrou.

Story: Když jsme si s fotografkou Radkou prohlížely fotky na počítači, pro něco jsem odběhla. Po návratu byla už židle obsazená. Trůnil na ní pes Wifi. Snažila jsem se ho zadkem vyžduchnout, ale nic s ním nehlo. „Teď se prostě na fotky dívám já,“ zračilo se mu v pohledu s nepřehlédnutelným dodatkem, „a taky byste si mě mohly už konečně víc všímat...“



Nadívaneky s ricottou nejsou jenom na dívání

pro 4 osoby
příprava 20 min.

2 mladé širší a kratší cukety
(každá asi 300 g)
250 g ricotty
100 g bazalkového pesta
sůl

Cuketu podélně nakrájejte ostrým nožem na plátky silné 3–5 mm (nesmí být průhledně tenké). Mějte po ruce raději více cuket, protože ne každý plátek se povede. Boční okraje a nepovedené plátky využijte do polévek.

V širokém kastrolku přiveďte k varu vodu. Plátky cuket v horké vodě pohoupejte 1 minutu (silnější plátky o něco déle), aby změkly a daly se rolovat.

Plátky vylovte, rozložte na prkýnko a nechte vychladnout. Každý plátek cukety potřete lžičkou ricotty a pestem. Mírně osolte a plátky s náplní srolujte. Kladte na talíř spojem dolů, můžete případně propíchnout párátkem.

Tip: Náplň můžete obměnit tak, že ještě horké plátky potřete sardelovou pastou, přiložíte plátky uzeného sýra a srolujete. Sýr pak mírně změkne a je to výborné.



Nevinný salát s pikantním sósem

pro 4 osoby
příprava 15 min.

300 g mladých cuket
200 g sýra čedar (nejlépe
žlutého)
100 g bílého jogurtu
4 lžice čerstvého strouhaného
křenu
2 lžice olivového oleje
2 lžice bílého vinného octa
2 cibule šalotky
sůl
pepř

Cuketu i sýr nastrouhejte na tenké nudličky. Přidejte olej, ocet a jogurt.

Osolte a ochuťte pepřem, křenem a posekanou cibulkou.

Zlehka promíchejte a podávejte s pečivem.

Tip: Šalotka je podlouhlá cibulka, která má lehce fialovou barvu a výraznou chuť.

Story: Taky jste si už někdy v obchodě spletli zákazníka s obsluhou? Mně se to stalo několikrát, největší trapas to byl v Německu. Ovšem stála jsem už i na druhé straně jako zákazník, kterého si někdo spletl s obsluhou. Nakupování na focení je vždycky delší záležitost. U toho cuketového jsem si v autě odložila bundu a mezi regály vyrazila se seznamem na A4 a propiskou. Není divu, že mě brzo oslovila jedna starší žena s dotazem určeným obsluze...