



RECEPTY A JÍDLO 06. 07. 2018

Cuketové pickles snadno a rychle. Vyzkoušejte cuketovou delikatesu!

Cuketa je tykvovitá zelenina, která se u nás masově rozšířila až v 80. letech. Oblibě se těší zejména kvůli nenáročnému pěstování. Její hlavní...

Receptů z cuket známe jistě spoustu. A není se čemu divit, cuketa je chutná, zdravá a hodí se skoro ke všemu. Vyzkoušeli jsme ale už cuketové pickles? Jsou lahodné, rychlé a skvěle doplní nejedno jídlo. Navíc nám pro jejich přípravu stačí jen pár ingrediencí. Řekneme, co jsou pickles vlastně zač a poradíme ten nejlepší recept na vlastní cuketové pickles.

Cuketa bojuje proti nadváze, gastritidě a nemocem srdce

Cuketa je tykvovitá zelenina, která se u nás masově rozšířila až v 80. letech. Oblibě se těší zejména kvůli nenáročnému pěstování. Její hlavní předností ale je, že prospívá našemu zdraví. Obsahuje **velmi málo tuků, sodíku a kalorií**, ale zato **dostatek bílkovin**. Proto je skvělou složkou **dietní a lehké stravy**. Mezi její velkou výhodou patří **močopudné účinky**. Také našemu tělu nabízí **rozpustnou vlákninu**. Pomůže nám při řadě zažívacích chorob, jako je **porucha trávení, gastritida, kolitida a dráždivý tračník**. Má blahodárný vliv i na kardiovaskulární onemocnění jako je **vysoký krevní tlak, arterioskleróza a choroba srdečních cév**. Cuketa **posiluje imunitu, nervovou soustavu** a udržuje zdravý stav ledvin. Milujete cuketu na 100 způsobů? [Připravte si nejlepší recepty z cukety.](#)

- Vitamíny: A, B, B1, B2, B3, B6, C, E, K
- Minerály: Železo, mangan, jód, hořčík, vápník, měď, draslík, zinek, selen

- **90%** vody
- Velký obsah **vlákniny**
- [Přečtěte si, jaké další vitamíny cuketa obsahuje](#)

Cuketové pickles: Co to je?

Na přípravu pickles stačí nechat projít zeleninu **mléčným kvašením** a dochutit. Cuketové pickles jsou rázem na světě. Na pickles se ale můžou použít nejrůznější druhy zeleniny. Kvašení se také říká **fermentace** a tento postup uchovávání zeleniny se používá už **celé tisíceletí**.

- Pickles si můžeme dopřávat čerstvé opravdu dlouho, v lednici můžou **vydržet až celý rok**.
- Navíc zelenina neprochází žádnými tepelnými úpravami a uchovává si tak **všechny svoje vitamíny**. Dokonce se obsah zdraví prospěšných živin **zvyšuje**.
- Kvašená neboli fermentovaná zelenina pomáhá **obnovovat a udržovat zdravou střevní mikroflóru**.
- Pickles **zvyšují imunitu** a pomáhají tělo **zbavovat toxinů**.
- Jsou účinné **proti únavě**.
- Snižují **vysoký krevní tlak**.
- Můžeme vyzkoušet nejen cuketové pickles, ale také pickles z celé řady jiných druhů zelenin, jako z **dýně, okurek, cibule, mrkve, zelí, červené řepy, brokolice, kedlubny a ředkviček**.



Recept na nejlepší cuketové pickles

Cuketa se hodí snad ke všem bylinkám a ingrediencím. Výborná je zejména ve spojení s česnekem, rozmarýnem a tymiánem. **Příprava nám zabere zhruba půl hodiny**. Pak cuketové pickles necháme ještě dva dny uležet. Pokud máme raději ostřejší jídla, můžeme v receptu vynechat vodu a místo ní přidat stejné množství octa. Cuketové pickles tak dostanou správný říz.

Cuketové pickles: Co budeme potřebovat?

Do sklenice:

- 1 větší cuketa
- 5 stroužků česneku
- Snítky čerstvého rozmarýnu
- Snítky čerstvého tymiánu

Nálev:

- 300 ml octa
- 200 ml vody
- 1 lžička kmínu
- 3 lžíce cukru
- 10 kuliček pepře
- 2 lžičky kurkumy

Cuketové pickles: Jak na to?

- Na cuketové pickles nejprve vezmeme cuketu a omyjeme ji. Obzvlášť, pokud není

z naší zahrádky, ale z obchodu.

- Cuketu nastrouháme na **dlouhé tenké plátky**. Buď k tomu můžeme použít škrabku anebo struhadlo. Strouháme ji i se slupkou. Až se začnou objevovat semínka, zbytek cukety vyhodíme.
- Nastrouhanou cuketu **vložíme do misky a osolíme**. Až pustí vodu, plátky vyjmeme. Vodu z cukety nalijme do hrnce, ve kterém budeme připravovat nálev.
- Oloupeme si **stroužky česneku** a ponecháme je v celku.
- Připravíme **sklenici o objemu zhruba půl litru**. Menší raději nevolme, šťávy by při kvašení mohly ze sklenice vytéct.
- Do sklenice na cuketové pickles vkládáme **plátky cukety** a prokládáme je **celými česnekovými stroužky a snítky bylinek**.
- Do hrnce k vodě z cukety postupně **přidáváme ocet, vodu, kmín, cukr, pepř a kurkumu**.
- **Nálev v hrnci vaříme**, dokud se nerozpustí všechen cukr a směs nezačne vařit.
- Poté nálev z plotny odstavíme a **zalijeme jím sklenici s cuketou, česnekem a bylinkami**. Všechny ingredience by měly být v nálevu **úplně ponořené**.
- Sklenici pečlivě **uzavřeme** a pickles necháme **vychladnout**.
- Cuketové pickles potřebují nechat odležet. Dáme je do lednice, nejlépe alespoň **na dva dny**. Poté jsou cuketové pickles připraveném konzumaci.



Cuketové pickles využijeme k masům, salátům i hamburgerům

Cuketové pickles najdou v naší kuchyni opravdu široké využití. Stejně jako jiné pickles, i ty cuketové jdou **výborně k masům**. Skvěle poslouží při **grilování** anebo přípravě **topinek**. Velmi populární jsou pickles nyní při přípravě **hamburgerů a hotdogů**. Můžeme je dát **do salátů**, třeba místo citronu a octa. Cuketové pickles můžeme přidat v podstatě kamkoli, kam bychom jinak dali kysanou okurku nebo kysané zelí. A v neposlední řadě si je můžeme dát **jen tak na chuť**.

Přečtěte si, jak na [kvašáky a kvašená rajčata!](#)