

Cud - cukinia

Data publikacji: 18.09.2013 10:40

Za nami pierwsze powakacyjne spotkanie w Szkole Zdrowego Gotowania organizowanej w ramach Klubu Zdrowia w Cieszyńskim Ośrodku Kultury Dom Narodowy.

- **Spotykamy się tutaj po to, by nauczyć się prosto i zdrowo gotować** – zaczął witając przybyłych prelegent Leszek Wierzbicki. Przyznał, że choć on i jego rodzina są wegetarianami i najchętniej właśnie do takiej diety przekonywałby wszystkich, jednak nic na siłę. - **Staramy się nawoływać do bezmięsnego sposobu odżywiania, ale nie chodzi o to, żeby się męczyć, ale o to, by włączać do naszego jadłospisu jak najwięcej zdrowych produktów, a ograniczać te niezdrowe** – mówił Leszek Wierzbicki podkreślając, że warto już u małych dzieci wykształcać smak tak, by lubiły rzeczy zdrowe.

Bohaterką warsztatów Szkoły Zdrowego Gotowania, jakie odbyły się w Klubie Nasz Kącik 16 września, była cukinia. Prelegent we wstępie podkreślił, że działacze Klubu Zdrowia proponują słuchaczom przepisy z roślin, które rosną u nas, a więc są łatwo dostępne. A warsztaty Szkoły Gotowania proponują sposób przyrządzania produktów sezonowych. Stąd właśnie na pierwszym spotkaniu omawiano cukinię, która zaczyna pojawiać się już w sierpniu, a teraz jest akurat doskonały sezon na jej zbiory. Często jest w sklepach, a jej cena jest bardzo przystępna. Poza tym wielu działkowców hoduje ją na swoich poletkach. Często jednak nie bardzo wiemy, co z niej można przyrządzić, oprócz tradycyjnego obsmażenia plasterków na patelni lub użycia na przykład do leczy. Słuchacze z poniedziałkowego spotkania w Domu Narodowym wyszli z kilkoma przepisami, które skwapliwie notowali. Niektóre działacze Klubu Zdrowia rozdali także wydrukowane.

Królowały kotleciki z cukinii, które Gertruda Wierzbicka, Dorota Fojcik i Barbara Recmanik przygotowywały na oczach zebranych niemal od podstaw. Jedynie produkty miały przygotowane, na przykład cebulę już obraną i poszatkowaną, a główne składniki starte. Kotleciki przygotowujemy z około pół kilo cukinii, 3 ziemniaków, cebuli, czosnku, natki pietruszki dwóch jajek, 200 g mąki oleju, soli i pieprzu. Cukinię należy umyć, ziemniaki umyć i obrać. Jedno i drugie zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę i czosnek obrać i drobno posiekać. Wymieszać wszystkie składniki z mąką i jajkami, doprawić solą i pieprzem, może być ziołowy – takiego użyły panie prowadzące prezentację. Z masy formuje się kotleciki i smaży na oleju.

Przybyli na prelekcję mieli także okazję spróbować zapiekanki z cukinii, tą jednak panie przyrządziły w domu i przyniosły gotową. Aby ją przygotować dusimy cebulę na oleju podlewając lekko wodą, dorzucamy do tego pokrojoną cukinię i przepłukany wodą ryż. Wszystko należy podsmażyć, a następnie wlać bulion i gotować aż większość odparuje. Zdjąć z ognia, dodać serek tofu i dokładnie wymieszać. Całość przełożyć do formy wysmarowanej cienko masłem, posypać serem i zapiekać około 40 minut w rozgrzanym do 190 stopni piekarniku. Hitem okazała się zupa z cukinii przygotowana, według relacji pań, jak klasyczna zupa jarzynowa, z ziemniakami, tyle, że jej głównym składnikiem była cukinia.

Prelegent opowiedział także krótko o historii cukinii, która nie jest wcale warzywem, a owocem z rodziny dyniowatych, a pojawiła się na naszych stołach dopiero w XIX wieku. Włosi wyhodowali ją bowiem z kabaczka. Jest źródłem wielu witamin i minerałów, m. inn. potasu, żelaza i magnezu. – **Skoro cukinia pojawia się już w lecie, warto ją już wtedy wprowadzić do jadłospisu właśnie ze względu na dużą ilość potasu. W lecie, kiedy jest ciepło, dużo się pocimy, a z potem tracimy potas** – wyjaśniał Leszek Wierzbicki dodając, że jej ogromną zaletą jest fakt, że nie odkładają się w niej metale ciężkie.

- **Polecana jest osobom o bardzo wrażliwym układzie pokarmowym. Łagodzi objawy nadkwaśności, a zawarte w niej związki zasadowe wręcz pomagają na nadkwaśność. Można podawać ją już półrocznym dzieciom** – wyliczał Leszek Wierzbicki dodając, że cukinia ma także wiele innych pożądanых zastosowań. Odrzuwa organizm, a także jest idealna przy odchudzaniu się, gdyż 100 g cukinii zawiera tylko 15-15 kilokalorii. Natomiast nasiona cukinii mają nie tylko działanie przeciwoznaczne zabijając tasiemce, owsiki i inne pasożyty, ale pomagają także w chorobie lokomocyjnej i zapaleniu gruczołu krokowego u mężczyzn.

Po wysłuchaniu tak ciekawej prelekcji popartej warsztatem, podczas którego można było podpatrzeć, jak dania z cukinii przygotowują mistrzynie zdrowej kuchni, a na koniec skosztować przygotowanych na zajęciach potraw z pewnością wielu słuchaczy w drodze do domu wstąpiło do sklepu po cukinię.

Na koniec prelegent zaprosił wszystkich zainteresowanych na kolejne spotkanie Szkoły Zdrowego Gotowania, które wyjątkowo odbędzie się w drugi poniedziałek miesiąca, podczas kiedy w trzeci poniedziałek będzie wykład kardiologa, dr Andrzeja Kubicjusa. Zazwyczaj bowiem w drugi poniedziałek każdego miesiąca w dużej sali Domu Narodowego organizowany jest wykład teoretyczny na temat zdrowia, natomiast w trzeci poniedziałek w klubie Nasz Kącik praktyczne zajęcia warsztatowe.

(indi)

[**ZOBACZ FOTOREPORTAŻ>>>**](#)