

Temat: Patison, cukinia czy kabaczek?

Cele:

- zapoznanie uczniów z właściwościami zdrowotnymi patisona i cukinii
- zachęcenie dzieci do spróbowania tych warzyw
- przekazanie wiedzy na temat historii pochodzenia patisona i cukinii

I. Wprowadzenie merytoryczne

Patison

Patison został wyhodowany jako odmiana dyni zwyczajnej w związku z tym należy do roślin dyniowatych. Patison jest bardzo ciekawym warzywem, które w przeciwieństwie do dyni nie wytwarza długich pędów płożących się po ziemi. A także nie potrafi też piąć się po ziemi, tak jak dynia i ma krzaczasty pokrój przez co nie zajmuje dużo miejsca w ogródku. Warto zaznaczyć, że patison ma stosunkowo płytki system korzeniowy, patisony i źle znoszą suszę.



Patison zwany jest także dynią talerzową lub dynią dyskoidalną. Jest to związane z kształtami tego warzywa. Częścią jadalną patisonów jest owoc. Swoim kształtem owoce patisonów przypominają nieco statek kosmiczny. Są okrągłe, lekko spłaszczone, o delikatnie pofalowanych brzegach. Większość konsumentów kojarzy patisony z białym kolorem i ciekawymi kształtami, które mogą osiągać rozmiary od 4 do 12 cm. Krawędź patisona może być gładka, ząbkowana albo pofalowana.



Należy jednak pamiętać, że patisony mogą mieć także kolor kremowy, pomarańczowy lub ciemnozielony. Idealnym czasem na uprawę patisonów jest okres od lipca do pojawienia się pierwszych przymrozków.



Uważa się, że patisony nadają się przede wszystkim na przetwory. Najsmaczniejsze i najbardziej zasobne w składniki odżywcze są owoce młode. Młode okazy nie wymagają obierania ze skórki. Starsze okazy warto obrać, gdyż skóra jest nieco grubsza, twardsza, a przez to mniej smaczna. Należy zaznaczyć, że pod względem walorów smakowych patison jest podobny do kabaczka czy cukinii.

Historia patisonów

Uważa się, że patisony pochodzą z Ameryki Środkowej i Południowej (głównie hodowali je Aztekowie oraz Indianie z Jukataniu). Do Europy patisony trafiły dzięki podróżą Krzysztofa Kolumba. Początkowo w Europie patisony traktowane były jako rośliny ozdobne, dopiero później zaczęto je stosować także w kuchni. Warto podkreślić, że patisony nie są zbyt popularne w Polsce, natomiast te warzywa są wysoko cenione w kuchni śródziemnomorskiej i francuskiej.

Wartość odżywcza patisonów

- Patisony są źródłem wielu witamin (między innymi witaminy C, B1, B2), a także ważnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu składników mineralnych (np. wapń, żelazo, magnez). Na szczególną uwagę zasługuje wapń, który jest niezbędny dla utrzymania zdrowych kości oraz zębów. Dzięki temu warzywa te mogą w efektywny sposób przyczyniać się do zapobiegania osteoporozie. Wapń odgrywa też istotną rolę w procesie prawidłowego krzepnięcia krwi. Warto pamiętać, że patisony należą do rodziny roślin dyniowatych w związku z tym mimo, że są białego koloru, zawierają także sporo witaminy A, która poprawia widzenie.
- Patisony uznawane są za niskokaloryczne (około 18 kcal/ na 100 g świeżego, surowego produktu) oraz lekkostrawne warzywa. Uważa się, że dominującym składnikiem owocu patisona jest woda. W związku z tym polecane są osobom z nadwagą lub otyłością. Istnieją badania, które wykazały, że potencjał przeciwutleniający patisona wzrasta wraz z obróbką termiczną.
- Najkorzystniej jest gotować patisona przez 10 minut, bo właśnie wtedy osiąga najwyższe stężenie dobroczynnych substancji w nim zawartych. Potencjał przeciwutleniający to zdolność do neutralizacji wolnego rodnika tlenowego i przedwczesnemu starzeniu się komórek.
- Patisony zawierają także bardzo dużo potasu, który potrzebny jest do prawidłowego funkcjonowania serca (układu krwionośnego). Dodatkowo patisony mają pozytywny wpływ na układ nerwowy (np. polepszają koncentrację) w związku z tym polecane jest dla osób, które doświadczają dużo stresu.

Patison w kuchni

Patison jest warzywem o bardzo delikatnym smaku w związku z tym może być wszechstronnie wykorzystany w kuchni. W Polsce patisony najczęściej się smaży, dusi lub marynuje. Patisona można wykorzystać w przygotowaniu różnego rodzaju sałatek (zwłaszcza młode owoce), mięsno-warzywnego gulaszu (starsze i większe owoce), warzywnych potrawek czy marynowanych przetworów. Patisony, podobnie jak cukinie, można faszerować. Po wydrążeniu gniazd nasiennych można go faszerować mięsem, grzybami lub warzywami. Patisony stosowane są także do przygotowania dietetycznych frytek.

Cukinia

Cukinia należy do warzyw dyniowatych. Jadalnymi częściami tego warzywa są przypominające ogórka owoce, które mogą być w zależności od odmiany koloru ciemnozielonego, żółtego lub pasiastego. Należy pamiętać, że kwiaty cukinii także są jadalne, zwłaszcza te okazałe i żółte. Bardzo często kwiaty cukinii smaży się w cieście naleśnikowym. Najsmaczniejsze są młode okazy (o długości około 15-20 cm), im starsze i większe, tym bardziej twarde i łykowate.

Czym różni się cukinia od kabaczka?

Cukinia i kabaczek to jedna i ta sama roślina. Ich nazwy są stosowane zamiennie. Chociaż w niektórych regionach uważa się, że warzywo o zielonej skórce to kabaczek, a żółta skórka zarezerwowana jest dla cukinii.



kwiat cukinii

kwiat kabaczka

roślina cukinii

roślina kabaczka

Nazwa cukinia pochodzi od włoskiego słowa zucchini i oznacza formę botaniczną dyni zwyczajnej. Nazwa ta przyjęła się w Ameryce Północnej, Australii, Niemczech i krajach Skandynawskich. Natomiast nazwa kabaczek pochodzi od francuskiego zapożyczenia courgette i przyjęła się powszechnie w Wielkiej Brytanii, Irlandii, Nowej Zelandii, Holandii, Południowej Afryce i Indiach. Po pewnym czasie uprawa cukinii i kabaczków upowszechniła się we wszystkich wymienionych krajach i zaczęto traktować obie rośliny, jako odrębne gatunki.



Skąd pochodzi cukinia?

Według danych historycznych cukinia była uprawiana głównie w krajach Ameryki Południowej i Środkowej skąd przywędrowała do Polski za sprawą morskich wypraw hiszpańskich konkwistadorów. Najszybciej cukinia przyjęła się w południowej części Rosji i na Bałkanach. Do Polski zawędrowała dopiero po II wojnie światowej, a popularnością cieszy się od kilkunastu lat. Chociaż Włosi są zdania, że „zucchini” – co po włosku oznacza „mała dynia” i jest dziełem tamtejszych ogrodników z końca XIX w. W związku z tym Włosi twierdzą, że cukinia pochodzi ze słonecznej Italii.

Jak kupować cukinie?

Podczas zakupu cukinii należy zwrócić uwagę na jej wielkość. Kupując cukinię należy wybierać okazy nie dłuższe niż 30 cm o błyszczącej nieuszkodzonej i pozbawionej plam skórce. Im większy ciężar warzywa tym lepiej. Warto pamiętać, iż roślina ta nie wykazuje zdolności do kumulowania metali ciężkich. Cukinię najlepiej przechowywać w suchym chłodnym (do 10 stopni Celsjusza) miejscu - w takich warunkach wytrzyma nawet kilka tygodni. Odradza się przechowywania jej w lodówce (traci smak), a także trzymania razem z owocami i warzywami wydzielającymi etylen (jak np. pomidory, jabłka i awokado) - takie sąsiedztwo może przyspieszyć psucie się cukinii.

Wartość odżywcza cukinii

- Cukinia jest warzywem niskokalorycznym (około 16 kcal w 100 g)
- Zawiera bardzo dużo witamin (np. witaminy z grupy B, Witaminę C, A oraz K). Witaminy z grupy B regulują metabolizm (ułatwiają trawienie białek, tłuszczów i węglowodanów), warunkują prawidłową pracę mózgu, a także korzystnie wpływają na stan skóry. Cukinia zawiera także dużo witaminy C, która wzmacnia odporność oraz pozytywnie wpływa na wchłanianie żelaza, przez co chroni przed rozwojem anemii. Witamina K wpływa na krzepnięcie krwi i gospodarkę wapniową organizmu.
- Cukinia bogata jest również w beta-karoten i składniki mineralne, takie jak magnez, potas czy żelazo, a zatem składniki, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania mózgu oraz kości. Potas jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego i mięśnia sercowego.
- Cukinia zalecana jest osobom o wrażliwym układzie pokarmowym, gdyż łagodzi objawy nadkwaśności. Zawarte w niej związki zasadowe działają odkwaszająco i wpływają korzystnie na proces trawienia.

Cukinia w kuchni

Cukinia należy do uniwersalnych warzyw w kuchni i pasuje prawie do wszystkiego. Zalecane jest spożywanie jej na surowo, ale jak najbardziej można ją konserwować, marynować, dodawać do leczy, makaronów, upiec chlebek cukiniowy, czy placki. Można ją również z powodzeniem faszerować, czy zapiekać. Kwiaty cukinii można smażyć w cieście naleśnikowym. Po usunięciu słupka do środka kwiatu wkłada się nadzienie i zwiija płatki jak papierek od cukierka. Tak przygotowane się piecze, dusi lub smaży. Cukinię można również zamrażać i w ten sposób cały rok cieszyć się jej delikatnym smakiem. Pamiętać jednak należy o tym, że cukinii nie powinno się zamrażać w całości,

gdyż po wyciągnięciu z zamrażalnika stanie się zbyt miękka i wodnista. Dlatego wcześniej należy ją pociąć na paseczki lub plastry. Przyprawami, które najbardziej pasują do cukinii, są przede wszystkim trybula, bazylia i mięta.

II. Przepisy

- **Roladki z cukinii z mozzarellą i suszonymi pomidorami**
- **Wegetariańskie leczo z cukinią i fasolką szparagową**

1. Roladki z cukinii z mozzarellą i suszonymi pomidorami

Potrzebne akcesoria kuchenne lub sprzęty: obieraczka do warzyw, półmisek, nóż, patelnia, wykałaczki

Czas przygotowania: 10 minut

Liczba porcji: 3 porcje

Składniki:

- cukinia 1 sztuki
- mozzarella (duża kula) 1 sztuka
- suszone pomidory w oleju 10 sztuk
- świeże listki bazylii, oregano, tymianku lub suszone zioła prowansalskie i sól

Wykonanie: Cukinie (dosyć małą, ale prostą) umyć i pokroić wzdłuż w cienkie plastry. Najlepiej za pomocą obieraczki do warzyw. Plastry podsmażyć na patelni bez tłuszczu np. na papierze do pieczenia dosłownie po 1-2 minutach z każdej strony. Po podsmażeniu osolić i posypać ziołami prowansalskimi. Mozzarellę pokroić w plastry, a następnie plastry przeciąć na pół. Na każdy kawałek cukinii położyć kawałek mozzarelli i suszonego pomidora, a następnie zwinąć w roladkę i spiąć wykałaczką.

Przepis na podstawie: www.przyslijprzepis.pl

2. Wegetariańskie leczo z cukinią i fasolką szparagową

Potrzebne akcesoria kuchenne lub sprzęty: nóż, talerz, garnek, kuchenka, łyżka

Czas przygotowania: 60 minut

Liczba porcji: >6 os.

Składniki:

- 500 g żółtej fasolki szparagowej
- 5 średnich papryk (ja użyłam białych)
- 2 cukinie
- 2 łodygi selera naciowego
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- 700 ml passaty pomidorowej
- 500 ml wody
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 łyżeczka oregano
- pół łyżeczki wędzonej słodkiej papryki
- sól
- pieprz

- olej rzepakowy

Wykonanie: Fasolkę myjemy, obcinamy z niej końcówki, kroimy w mniejsze kawałki, gotujemy al dente, odcedzamy. Z papryk pozbywamy się gniazd nasiennych. Papryki i cukinie kroimy w większą kostkę, cebule i seler naciowy w mniejszą. W garnku rozgrzewamy olej, wrzucamy do niego pokrojone warzywa, rozdrobniony czosnek, liście laurowe i ziele angielskie, wszystko smażymy do zrumienienia. Pod koniec dodajemy zioła i przyprawy, dolewamy wodę i passatę. Wszystko gotujemy na wolnym ogniu około 30 minut, przed końcem doprawiamy jeszcze solą i pieprzem. W razie potrzeby można dolać więcej wody.

Przepis na podstawie: www.mniammniam.com

Źródła zdjęć:

www.ladnydom.pl

www.twojogrodek.pl

www.wsztechnica-zywieniowa.sggw.pl

Źródła:

www.wsztechnica-zywieniowa.sggw.pl

www.wymarzonyogrod.pl