



A szezon zöldségei: cukkini és patisszon

A cukkini a tökfélék családjába tartozik, a mediterrán konyha egyik gyakori nyersanyaga. Magas a víztartalma, 2,4 g a diétás rosttartalma. Mivel puffasztó rostokat, illóolajokat nem tartalmaz, emésztőrendszeri betegségben szenvedők is fogyaszthatják, persze megfelelő konyhatechnikával készítve (*nem* panírozva, bő zsiradékban kisütve!). Vitaminok közül a B6-, C-vitamint tartalmazza.

10 dkg cukkini 32 kcal energiát és 5,3 g szénhidrátot tartalmaz, így mind a testtömeg-csökkentő, mind **a cukorbetegség étrendjébe beilleszthető**. Készülhet belőle leves, saláta, zöldséges tészta (lehetőleg durum tésztával), töltött cukkini. A francia lecsó – ratatouille – egyik nélkülözhetetlen alapanyaga, de készíthető belőle muszaka is (görög rakott étel). Süthetjük nyárson, grillezhetjük vagy párolhatjuk zöld fűszerekkel (pl. bazsalikom, oregáno), egyik összetevője lehet a sasliknak. Színesíthető az étel, ha nem csak a zöld héjú fajtát használjuk, hanem a sárga héjú változatot (ezt, ha megvettük, használjuk fel 1-2 napon belül, a zöld héjú fajta akár 1-2 hétig is felhasználható).

Kevésbé kalória és szénhidrátszegény a rántott cukkini, amit hústalan feltétként szoktak készíteni. Míg az üzletekben kisebb méretekben árulják (20-30 cm), az otthon termesztett nagyobb cukkiniből készülhet főzelék is, hasonló módon, mint a főzőtökből.

A **csillagtök** vagy **patisszon** is tökfélék egyik változata. **Kalória és szénhidráttartalma** a tökfélékhez hasonlóan **alacsony**. Jól fűszerezhető, kalóriaszegény zöldségnövény, felhasználható savanyúságok és önálló ételek alapanyagaként. A cukkinihez hasonlóan lehet rántani, tölteni. Az egészen zsemege, kisebb példányokat hámozni sem kell. Ilyenek használhatók fel a savanyúságba is. A nagyobb darabokat – igaz, hogy kicsit nehezebb dolgozni vele, mint a cukkinivel -, de hámozva használhatjuk fel. Ha a magok érettebbek, akkor a főzőtökhöz hasonlóan távolítsuk el a belsejét. A cukkini felkockázott húsából készíthető hústalan feltétként pörkölt, de a gombás patisszon pörkölt is nagyon finom.

Érdemes megkóstolni a cukkiniből, vagy patisszonból készült tócsnit (lapcsánkát), mert sokkal kevesebb szénhidrátot tartalmaz, mint a burgonyából készült változat.