



BYDLENÍ, ZAHRADA 03. 01. 2017

Ačokča neboli mexická okurka: Žádný mutant, ale chutná a zdravá zelenina

Začneme tedy tématem ačokča a účinky na zdraví - ty jsou totiž překvapivě blahodárné. Tato rostlina pomáhá při úpravě metabolismu tuků. Snižuje...

Paprikookurka neboli ačokča a účinky na zdraví

Začneme tedy tématem **ačokča a účinky na zdraví** - ty jsou totiž překvapivě blahodárné. Tato rostlina pomáhá při úpravě metabolismu tuků. Snižuje hladinu cholesterolu v krvi, zbavuje cévy usazenin a snižuje krevní tlak. Působí díky schopnosti regulace hladiny krevního cukru jako prevence diabetu. Pokud si uvaříme odvar ze semínek, získáme skvělý močopudný nápoj. Podle receptů lidové medicíny má její šťáva vyléčit i zánět ucha a **protizánětlivé účinky** mají mít prý i listy. Pokud se přiloží na zanícenou část těla, údajně máme mít po starostech. Je bohatá na **vlákninu**, minerály a vitamíny, zejména beta karoten, vitamíny řady B a vitamín C. Indiáni používají sušená drcená semena jako **prostředek proti střevním parazitům**, pomáhají také při obtížích s trávicím traktem. Plody vařené v mléce mají zase pomoci při angínách. Kořeny se používají na čištění zubů.

Ačokča: návod na pěstování

Ačokča - předpěstování

I když se ačokča nazývá také **paprikookurka** anebo papriková okurka, **nejedná se o žádného**

křížence. Ačokča (Cyclanthera pedata) je středoamerická a jihoamerická **liána**. Pěstovat se dá bez problémů i v našich podmínkách. Předpěstujeme si ji ve fóliovníku anebo na okenním parapetu například v kelímcích od jogurtů s drenážním otvorem ve dně. Ven rostlinky vysazujeme až teprve tehdy, když už nehrozí přzemní mrazíky, tedy **nejlépe po 15. květnu**.

Ačokča - umístění

Ideálním místem pro vysazení této rostliny je **jižní strana**. Protože ačokča potřebuje během růstu oporu, vhodné je vysadit ji u plotu anebo k jiné opoře, jako například drátěnce, síti, kůlu a podobně. Po nich se **ačokča může pnout**. Pokud k opoře navedeme již mladé rostlinky, nemusíme se starat o jejich vyvazování, jejich spirálové úponky, jaké má například vinná réva, se o vše postarají. Ačokča je teplomilná, pěstujeme ji na místech s dostatkem slunce.

Ačokča - pěstování ve fóliovníku

Ačokča se může pěstovat i ve fóliovníku nebo ve skleníku podobně, jako okurky nebo paprika. Zkušený zahrádkář však tvrdí, že při správně zvoleném umístění a péči jsou pro ni stejně vhodná venkovní stanoviště.

Ačokča - péče

Ačokča neboli **mexická okurka** se nemusí stříhat, jen navádíme vrcholky, které se plazí v trávě, směrem nahoru, aby plody na zemi neshnily. Rostlina potřebuje **vydatnou závlivu**, do které můžeme přidat hnojivo, určené pro přihnojování zeleniny. Zalévat ačokču je vhodné nejlépe večer.

Ačokča - sklizeň

Obvykle roste velmi bujně a dosahuje výšky 3 až 5 metrů. Rostlina je jednoletá, oboupohlavní s drobnými světlými květy. Plody, podobné malým zeleným papričkám dozrávají od konce července a poslední můžeme sbírat s prvními mrazíky, tedy přibližně do října. Konzumují se tehdy, pokud dosáhnou velikosti **4 - 10 centimetrů**. Uvnitř se nacházejí tvrdá černá nejedlá semena. Denně se dá z jedné rostliny sklídit až 12 plodů. Jejich chuť je sladkokyselá, podobná chuti okurky nebo papriky.

Ačokča - skladování

Čerstvě sklizenou ačokču můžeme skladovat v chladnu, nejlépe v ledničce. V takovém případě je dobré ji přikrýt potravinářskou fólií nebo mikroténovým sáčkem. Takto uskladněná vydrží ačokča **přibližně dva týdny**.



Ačokča a její využití v kuchyni

Záleží na tom, jak chceme v kuchyni mexickou okurku zpracovat. Podle toho zvolíme zralost a velikost plodů.

Nakládání ačokči

Jestliže máme v úmyslu **ačokču zavařovat** podobně jako například okurky nebo papriku, je ideální sbírat plody o velikosti okolo **5 centimetrů**. V takových jsou světlá, požitelná semena. Tyto plody jsou pro zavařování vhodné, i když budou při doteku působit tvrdě a může se nám zdát, že jsou málo nalité. Nakládáme je nejlépe do klasického **sladkokyselého nálevu**.

Ačokča v teplé kuchyni

Naproti tomu nafouklé plody ačokči o velikosti 8 až 10 centimetrů, které jsou měkké a mají uvnitř tvrdá černá semena, jsou **vhodná pro použití v teplé kuchyni**. Semena vydlabeme a schováme. Můžeme je využít další rok pro naklíčení a výsadbu. Takto vyzrálou ačokču je možné například **naplnit jako papriku**, použít do leča, zapéct se sýrem a šunkou a vůbec využívat všude tam, kde bychom použili papriku nebo lilek či cuketu.

Ačokča ve studené kuchyni

Saláty z ačokči jsou chutné na mnoho způsobů. Vynikající je marinovaná v olivovém oleji a balzamickém krému, se zakysanou smetanou a česnekem, s klasickou octovou zálivkou jako okurkový salát anebo zkrátka a dobře jen tak nakrájená například ke chlebu s máslem.