Nieco zapomniany kuzyn kabaczka i cukinii – patison. Zaproś go ponownie do ogrodu i kuchni ☺

Patisony mają niewiele kalorii (zaledwie 17,9 kcal na 100g), są lekkostrawne, regulują przemianę materii i mają delikatny smak. To niepozorne warzywo jest prawdziwym bogactwem zdrowia dla naszego organizmu. Zawiera witaminy C, B1, B2, PP a także wapń, fosfor, żelazo, magnez i karoten.

Patisony najbardziej znane są w postaci marynat, ale to nie jedyne ich zastosowanie w kuchni. Możemy je faszerować, piec, dodawać do gulaszów czy zup. Niewiele osób wie, że patisony można spożywać także na surowo, np. w postaci surówki. Należy jednak pamiętać o obraniu twardej skóry w przypadku starszych okazów.

Z uprawą patisonów poradzi sobie nawet ogrodnik-amator. Nie wymagają nawożenia, dobrze rosną, rzadko ulegają chorobom. Warto jednak zapewnić im sporo słońca i wysadzać w dużej rozstawie, gdyż warzywa te przybierają krzewiastą postać i dorastają do 1m wysokości.

Czy wiesz, że…?

Patisony to warzywa o bardzo bogatej historii, ponieważ ich uprawą zajmowali się już Aztekowie i Indianie z Jukatanu.

A wy uprawiacie patisony w swoich ogrodach? W jaki sposób przyrządzacie je w swojej kuchni? ☺