

Cukety detoxikují naše tělo



Kde se cuketa vzala?

Cuketa pochází ze **střední Ameriky a Mexika**, do Evropy se dostala **koncem 16. století spolu s Colombovými výpravami**. U nás nebyla cuketa dlouho známá. Do české domácnosti se dostala až **koncem 80. let**, ale dnes neodmyslitelně patří do naší kuchyně.

Jak ji pěstovat?

Ti, kteří mají možnost cukety pěstovat, vědí, že nejde o **žádnou složitou záležitost**. Potřebují totiž pouze dostatek světla a vodu. Cukety sázíme zpravidla **vkvětnu**, žádný problém však není začít je sázet až **koncem června**.

Proč jsou cukety zdravé?

Cuketa obsahuje **vysoké množství draslíku a až 90 % vody**, proto je vhodná k **detoxikaci** a celkovému pročištění těla. Draslík pomáhá vyloučit velké množství škodlivin a **přebytečnou vodu z těla**. Je dobrý pro správnou činnost ledvin.

Cuketu by rovněž měli jíst lidé **trpící dnou, revmatem, obezitou nebo cukrovkou**. Protože má také projímavé účinky, doporučuje se jako **pomocník při zácpě**. Díky vysokému množství vlákniny je pak vhodná **na podporu trávení**

Cukety a jejich využití v kosmetice:

Pokud máte **kožní problémy jako je lupénka, ekzémy, akné, vyrážky nebo kopřivku, potírejte 2 x denně postižená místa** čerstvě vymačkanou šťávou z cukety. **Při popáleninách je dobré přiložit si slupku** z cukety na spálené místo.

Recepty z cukety:

Recept na **cuketové rolky** se slaninou a sýrem najdete [ZDE](#)

Recept na **cuketový chléb** máme [ZDE](#)

Recept na **cuketové placičky** najdete [ZDE](#)

Recept na **cuketovou buchtu s čokoládou** je [ZDE](#)

Recept na **cuketové chipsy** objevíte [ZDE](#)

Recept na **cuketovou nádivku** naleznete [ZDE](#)

Recept na **cuketové hranolky** se ukrývá [ZDE](#)