

Víte, co jsou to batáty?



Batáty (čili sladké brambory) plodí rostlina z čeledi svačkovitých - povijnice jedlá V tropických oblastech Ameriky, odkud pochází, dorůstají **výhony této poléhavé rostliny až pětimetrové délky**. Jejich bílé, růžově až purpurově zbarvené květy jsou velmi podobné ozdobným svačkům.

Hlízy těchto obřích sladkých brambor mají různě protáhlé tvary a jejich barva je nažloutlá až oranžová. Batáty jsou velmi výživné a mají o polovinu vyšší nutriční hodnotu než brambory. Vedle škrobu **obsahují také vlákninu, vitamíny A, C a B6**.

Pěstujeme batáty

Pokud byste si chtěli pěstovat batáty na své zahrádce, není to žádný problém. **Předpěstované výhonky z hlízy zasadíme na přelomu května a června** poměrně hluboko do půdy a **pěstujeme je úplně stejně jako brambory**.

Batáty sklízíme v září či začátkem října. Uskladníme je na suchém, chladném a dobře větraném místě. Malé hlízky určené k jarní výsadbě uložíme do beden s pískem nebo s rašelinou.

Vaříme z batátů

Před kuchyňskou úpravou batáty **dokonale očistíme kartáčkem nebo oloupeme**. Můžeme jevařit **nakrájené na kostky, dusit, péct či zapékat v troubě nebo smažit jejich plátky na oleji jako chipsy**
Pro děti je výborná **avelmi chutná batátová kaše**.

Vyzkoušejte naše batátové recepty:

Recept na zahřívací **batátovou polévku se zázvorem** máme [ZDE](#)

Recept na **batátové hranolky** naleznete [ZDE](#)

Recept na **batátovou kaši s česnekem** se nachází [ZDE](#)

Recept na **pečené batáty s jablky** je [ZDE](#)