

Batáty – objevte jiný druh „zdravých brambor“

Batáty patří mezi nejuživnější druhy zeleniny, jejich konzumace vás bude chránit před vznikem rakoviny, degeneračních očních chorob, zatočí s depresí a s onemocněním srdce.

Batáty neboli povijnice batátová jsou velmi stará kulturní rostlina. Pěstují se v tropech a subtropích různých světadílů, zejména v Jižní Americe. Pocházejí ze Střední Ameriky a ze severních oblastí Jižní Ameriky. Planě rostoucí batáty neznáme. S oblibou se odedávna pěstovaly v Japonsku a Číně, kde jsou také dodnes nejvíce rozšířeny.

Do Evropy je přivezl Kolumbus, to znamená, že se sem dostaly o 100 let dříve než brambory. Na větších plochách se však pěstují pouze ve Španělsku. Daří se jim ve všech vinorodých oblastech i ve střední Evropě.

Batáty mohou mít hlízy žluté, bílé nebo oranžové, nejen na povrchu, ale i zbarvenou dužinu. Mají nasládlou chuť, snad jako namrzlé brambory, ale chuť je příjemnější. Hlízy mají asi o polovinu vyšší nutriční hodnotu než brambory.

Před kuchyňskou úpravou je důkladně očistíme kartáčkem pod vodou nebo je olupeme jako brambory. Můžeme je vařit i zapékat ve slupce, čímž získáme více beta karotenu a vlákniny. Batáty se dají použít k přípravě kaší, můžeme je také smažit jako chipsy, nebo zapékat v troubě. Hodí se také na pečení do těsta. Rovněž z mladých listů rostliny se v některých krajích připravuje salát nebo se upravují jako špenát.

Dužina batátových hlíz je velmi výživná. Obsahuje značné množství škrobu (15 – 18 %), cukrů (6 – 7 %), provitamin A (hlavně u žlutomasých odrůd). Dále jsou to **proteiny, vitamín C, vápník, železo a také vláknina.** Celá rostlina i hlízy jsou prostoupeny mléčnicemi s hořkou šťávou. Důkladným promytím vodou nebo vařením však hořká chuť zmizí.

Recepty:

Batáty na másle je nejjednodušší příprava, kdy potřebujeme na 2 batáty lžičku soli a asi 5 dkg másla. Batáty důkladně omyjeme a nakrájíme na asi půl cm silné plátky. Plech vymažeme máslem, naklademe plátky, které též potřeme máslem, osolíme a dáme do středně vyhřáté trouby. Po 10 minutách teplotu trouby zvýšíme a pečeme ještě dalších 5 – 10 minut. Můžeme je použít k zelenině, masu nebo chutnají s kyskou.

Batáty s mrkví je další jednoduchý recept, který můžeme použít jako příkrm k hlavnímu jídlu, nebo samostatně např. jako svačinku: *Stejně množství batátů jako mrkve, lžička slunečnicového oleje.* Batáty i mrkev olupeme a nakrájíme na kostičky. Vaříme ve vodě (tu pak můžeme použít na polévku) do změknutí. Zeleninu pak prolisujeme nebo rozmixujeme a přidáme lžičku oleje.

Rizoto s batáty jako hlavní vegetariánské jídlo. 2 hrnky rýže, 4 střední mrkve, 400 g batátů, 3 řapíky celeru, 2 šalotky, 3 hrnky vývaru nebo vody, 1 lžice másla, 2 lžice olivového oleje, sůl, pepř, půl lžičky mleté skořice, parmezán na servírování. Na oleji a másle zpěníme šalotku, přidáme zeleninu nakrájenou na kostičky, krátce orestujeme, přidáme propanou rýži a ještě krátce orestujeme. Zalijeme vývarem nebo vodou, dodáme koření, sůl a pod pokličkou

necháme vařit, dokud není rýže měkká – asi 20 minut. (Je vhodné rýži předem již trochu povařit, aby se nám při společném vaření zelenina nerozvařila.) Nakonec vmícháme strouhaný sýr, nebo jím jen posypeme jídlo až na talíři.

Pikantní grilované batáty jako chuťovka: Na 1 větší batát 1 lžičku tymiánu, soli, 2 lžice oleje a 1 ks chilli paprička. Oloupané batáty nakrájíme na hrubé plátky. V misce z ostatních ingrediencí připravíme marinádu (papričky drobně nakrájíme), kterou potřeme jednotlivé plátky batátů, uložíme je opět do tvaru brambory do alobalu a dodáme zbytek marinády. Necháme asi hodinu odležet a pak v alobalu – buď na grilu nebo v troubě – pečeme zvolna 40 až 60 minut, až batáty změkhnou.

Sladké batátové kuličky (další pochoutka): půl kg batátů, dvě vejčička, 2 lžice cukru, 4 lžice mletého máku, 1 lžice celozrnné mouky, možno přidat mletý hřebíček, vanilku, mletý zázvor nebo mletý kardamon. Oloupané batáty uvaříme a rozmačkáme. Přidáme mák, mouku a cukr, event. i koření, přidáme rozšlehaná vejce a tvoříme kuličky. Ty na pánvi usmažíme dozlatova a nakonec můžeme obalit v moučkovém cukru.

* Batáty můžeme použít na bramborové těsto stejně jako u běžných brambor. Máme tak „bramborový“ knedlík jako přílohu k masu, nebo „bramborové“ knedlíčky na sladko.

* **Batáty můžeme také vařit v páře.**

* **Syrové je můžeme nastrouhat do zeleninových salátů.**

* Máte-li rádi smažená jídla, obalte si syrové plátky batátů v trojbalu (s přidáním bylinek do rozšlehaného vejčička nebo také sezamu) a smažte na pánvi jako řízek.

Jak batáty pěstovat

Tato rostlina se dovedou přizpůsobit různým zeměpisným oblastem, ale vždy vyžadují sl-

nečnou polohu a hluboké hlinitopísčité půdy, bohaté na organické látky. Dobře snáší přísušky.

* Sazenice předpěstováváme ze zakoupené **hlízy s vegetačními očky,** a to v květináčích. Ven je můžeme vysazovat až po květnových „ledových mužích“.

* Sazenice zasadíme poměrně hluboko vždy do dobře **prohřáté půdy a hrůbkujeme** je jako brambory. K dosažení dobrých výnosů se za sucha doporučuje **závlaha.**

* **Hlízy sklízíme až po zaschnutí lodyh,** nejčastěji v září a začátkem října. Musíme dbát, abychom hlízy mechanicky nepoškodili.

* Uskladněné hlízy vydrží v suchém a chladném sklepě asi tři týdny. Místnost musí být dostatečně větrána.

* Malé hlízy určené k jarní výsadbě uložíme do beden s pískem nebo s rašelinou.

* Mladé rostliny v květináčích jsou i zajímavou **hrnkovou pokojovou rostlinou,** která však vyžaduje vyvážení k tyčce. Na léto ji pak můžeme přenést do zahrady nebo do nevytápěného fóliovníku.

Připravila Hana Sapíková

