

Lilek alias baklažán



FOTO: PETR STARY

Baklažán zvaný také lilek je už u nás běžně k dostání, větší oblibu však u našich kuchařek zatím nezískal. Je však letitou a oblíbenou stálicí ve všech lepších restauracích na světě. Milují ho na Balkáně, v Turecku, v arabských zemích, v Itálii (Melanzana) i ve Francii (Aubergine). Zvláštní oblibě se těší u vegetariánů, protože se dá připravit na mnoho způsobů úspěšně napodobujících pokrmy z masa.

Baklažán je plod lilku jedlého (vejcoplodého – *Solanum melongena*) z čeledi lilkovitých. Patří do rodu dvouděložných rostlin (*Solanum*) z čeledi lilkovitých, kterých je známo na dva tisíce druhů. Najdeme mezi nimi také rajčata (*Solanum lycopersicum*) a brambory (*Solanum tuberosum*). Lilek pochází z tropických oblastí.

Na tržištích i v zahrádkách se většinou setkáme se dvěma základními druhy baklažánu. Jeden má podlouhlý, štíhlejší

tvar. Čerstvé plody mají tmavě fialovou až černou barvu. Druhý je kulovitý, jeho barva bývá světlejší, z fialové přechází až do zelenkavé. Sklízíte či nakupujte pouze mladé plody, přezrálé obsahují solanin a nejsou k jídlu vhodné. Dobrým rozpoznávacím znamením čerstvosti plodů je stopka. Protože právě ona prozrazuje na první pohled dobu uplynulou od sklizně, vychytralí trhovci ji rádi odstraňují. Plody bez stopky tedy raději nekupujte.

Musí být pěkně zelená, nezaschlá a nezahnědlá. Čerstvý lilek nemá hnědé skvrny a na omak je pevný. Kůže nesmí být svrasklá, vysušená nebo blátivě měkká.

Při kuchyňských úpravách není třeba baklažán loupat ani z něj vykrajovat vnitřek. Zpracovávají se celé plody, jenom stopka se odkrajuje. Baklažány můžeme marinovat, péct na grilu i na pánvi, plnit různými náplněmi, dusit, smažit či zapékat s nejrůznějšími přísadami.

INZERCE

Dopřejte si poctivou polévku

Poctivé polévky jsou novinkou v nabídce Vitary. Jsou nejen extra husté, jak je uvedeno na obalu, ale především obsahují spoustu velkých kousků poctivých přísad. Kdo je uvidí na talíři (případně v misce nebo vydlabaném bochníku chleba), nikdy by nehádal, že jsou to jen „polévky z pytlíku“. Ať ochutnáte skvělou gulášovou, sytou bramborovou nebo hustou čočkovou se slaninou, můžete se těšit na chutný a vydatný pokrm. Dokonce tak vydatný, že výrobce doporučuje podávat ji jako samostatné jídlo. Tak dobrou chuť a nezapomeňte dobře kousat!



IN-00577/A

