

## Čajota



Čajota je bujno rastoča vzpenjavka, zato ji namenimo dovolj prostora na močni opori. Ob zadostnem namakanju tekom vegetacije je vzgoja enostavna. Čajoto pripravljamo na različne načine v kulinariki. Užiten so vsi deli rastline

Celoten članek:

<http://zelenisvet.com/cajota/>

Čajota izvira iz Srednje Amerike. V naravnem okolju uspeva tudi na višini 1500 metrov. Zaradi bodic jo imenujemo tudi **bodeča buča**. Največ jo gojijo v Mehiki, zato tudi ime **mehiška kumara**. Svoj prostor pa je našla tudi na naših vrtovih.

## Vzgoja lastnih sadik čajote

Za sajenje v naslednji sezoni, jeseni odberemo nekaj kvalitetnih plodov in jih tekom zime shranimo zavite v papir. Prostor kjer bomo skladiščili čajoto naj bo hladen. Proti koncu zime plod požene kalíč. Takrat jo previdno posadimo v kvaliteten substrat. **Za vzgojo sadik jo v lonček posadimo najkasneje v drugi polovici februarja.**

Lonec s posajeno čajoto postavimo na svetlo mesto v topel rastlinjak ali ogrevan bivalni prostor. V loncih jo gojimo 3 do 4 mesece. Poganjke privezujemo na oporo, da se ne zlomijo.

## Sajenje čajote

**Na stalno mesto v vrtu jo v prvem terminu sadimo v drugi polovici maja.** Sadimo jih času sajenja paradižnika, paprike, bučk, kumar in ostalih plodovk. Čajota je toplotno zahtevna in ne prenese ohladitev.

**Sadike morajo biti dobro razvite.** Predhodno jih zato 3 do 4 mesece gojimo v loncih. Čajoto gojimo na dovolj močni in veliki opori. Zraste tudi 10 do 20 m. Idealne so brajde ali druge kovinske opore.

## Zemlja in oskrba čajote med rastno dobo

Čajota potrebuje dobro pognojeno zemljo, ki hkrati dobro zadržuje vlago. Uporabimo domač kompost in gnojila za plodovke z dodanim kalijem. Predvsem pazimo, da jo bomo v času sušnih mesecev **zadostno namakali** (zalivanje). Uporabimo lahko kapljično namakanje ali v zemljo vkopane plastenke.

Med poletno vročino ji vsak dan namenimo 10 l vode. Prav tako ne pozabimo na organsko zastirko iz slame.

## Obiranje in skladiščenje čajote

Plodovi tehtajo od 150 do 250 gramov in več. **Obirati jih začnemo šele 3 do 4 mesece po sajenju**. Posamezen plod se razvije v 4 tednih od nastavka. Ena rastlina lahko obrodi tudi do 20 kg plodov.

Zavite v časopisni papir se v hladnem prostoru ohranijo do pozne zime. Obiramo jo do zmrzali. Bodičaste čajote obiramo v rokavicah.

## Užitno ni le meso čajote temveč tudi koščica, mladi listi in korenina

Ločimo rastline, ki razvijejo plodove z bodicami in plodove brez bodic. Meso čajote je nežno zeleno, tekstura je malo trša kot pri cukinih, okus nežen, kot kolerabica z rahlim navdihom limone. Vsebuje koščico, ki je užitna, surova spominja na oreške, ocvrta pa na kostanj.

**Meso in koščica čajot sta bogata z aminokislinami, vitaminom C in B kompleksa**, manj mineralov in veliko vode.

Ne pozabimo na mlade liste. **Listi so bogati z hranili in vlakninami**, ki delujejo očiščevalno, zmanjšujejo nivo sladkorjev in škodljivega holesterola. Liste uporabimo kot čaj ali v smoothijih skupaj s plodovi.

## Kako pripravljamo čajote v kulinariki?

Plodove lahko uživamo presne, dušene, ocvrte ali popečene na žaru, za nadeve ali namesto jabolk v pitah, omletih in zavitkih, kompotih. Iz presnih lahko pripravimo sok ali jih dodamo vsakdanjim zelenjavnim ali sadnim solatam.

Koščki čajot se skuhamo v 15 do 20 minutah in med kuho ne razpadejo. **Okus dušenih kock je izredno prijeten in spominja na cvetačo**. Na kocke narezane plodove lahko shranimo v zamrzovalnik.

**Bodice čajot so ostre**. Za kuhanje jih lahko najprej prerežemo, po potrebi odstranimo koščico. Nabodemo na vilice in temeljito olupimo, ker se bodice med kuho ne zmehčajo.

Celoten članek:

<http://zelenisvet.com/cajota/>

© Zeleni svet