



Okurky

Je jednoletá poléhavá rostlina s plazivými ochlupacenými stonky, na který se v užlabí listů vyvíjejí samčí a samičí květy. Plodem je bobule podle odrůd různého tvaru z hladkým či bradavičnatým povrchem. Podle použití dělíme odrůdy na salátové a nakládačky, podle způsobů pěstování na polní, pařeništní a skleníkové. Okurce říká dnešní boagrestis a jejím domovem byl kromě severní severoindického centra se vyvinuly okurky, vým kultivarům, ze západního centra (ze sušších

tanika Cucumis sativus subsp. Indie, i Nepál a Thajsko. Z východního, směřující k pozdějším salátovým a skleníkovým oblastí Íránu, Afgánistánu, Střední Asie a Malé Asie) pocházejí okurky drobnolisté a drobnoplodé. Odtud se okurky dostaly nejspíš do Číny a souběžně, přes Malou Asii, do Řecka a Říma. Písemně potvrzené pěstování okurek na našem území pochází až z konce 16. století. Zdá se, že to už ale byly prošlechtěné okurky, převzaté z Balkánu a Uher.

Okurka setá (Cucumis sativus subsp. sativus) je schopna tvořit plody i bez oplození ze samčích květů, parthenokarpicky; novější kultivary skleníkových okurek už mají jen samičí, parthenokarpické květy. Plodem okurek je bobule 5 až 80 cm dlouhá. Okurky se pěstují jako polní, pařeništní, skleníkové a foliovníkové – a kultivary nesnesou záměnu této kultury. Jejich vegetativní orgány si podržely původní hořkost, ale plody hořknou jen při fyziologických poruchách nebo při reakci na sucho, při kolísání teplot, světelném šoku apod.

Nejčastěji se pěstují: **nakládačky**
salátové
skleníkové
pařeništní

V teplých východních krajinách, jako například v Turecku nebo v Egyptě, jsou okurky součástí skoro každého jídla. Obsahují ze všech zelenin nejvíce vody. Jsou velmi oblíbenou zeleninou, ať už v čerstvém stavu jako salát nebo zkašenou či konzervovanou.

VÝŽIVNÁ HODNOTA:

Okurky - obsahují: vitamíny a minerály - především jod a mangan. Doporučují se podávat: pro snížení hladiny cholesterolu v krvi. Mají 95% vody a jsou bohaté na draslík, železo a hořčík. Jsou užitečnou potravinou pro činnost žlučníku, jater a ledvin. Pro svůj vysoký obsah křemíku a fluoru jsou rovněž hodnotnou živinou pro vlasy, zuby a nehty. Proto jsou hodnotnou potravinou a měly by se přidávat ke každému salátu. Okurka je tím nejlepším přírodním diuretikem, které známe. Podporuje vylučování moče.

energie s chutí

www.tekoo.cz

ZDRAVÍ A KRÁSA:



Okurka čistí, skládá z 95% vody a proto osvěžuje a tonizuje každou, i tu nejměkčí pokožku. Díky vysokému obsahu minerálních solí a čistícího zinku čistí i popraskanou pleť.

Odedávna hraje velkou roli v péči o pleť. Má zklidňující a zvláčňující účinky, stahuje póry a čistí je. Stejně tak účinná je i **pleťová voda z okurky**: jednu okurku nastrouhejte na struhadle, chvíli počkejte, až pustí vodu (nebo ji propasírujte přes plátýnko), trochu rozřeďte převařenou vodou a je to.

Čistící maska: Nakrájejte okurku na tenké plátky, položte je na tvář a na krk a na 20 minut si lehněte. Pak okurky odstraňte a tvář opláchněte minerální vodou.

Vysokým obsahem draslíku v okurkách je jejich **šťáva za syrova** velmi hodnotná při vysokém a nízkém krevním tlaku. Stejně tak poskytuje pomoc při zubních potížích a onemocnění dásní, například při zánětech. Především naše nehty a vlasy potřebují právě tu kombinaci prvků, která je obsažena v okurkové šťávě. Pomáhá při lomivosti nehtů a vypadávání vlasů.



RECEPTY:



Okurkový salát s kysaným mlékem

1 větší salátová okurka, 2 stroužky česneku, sůl, 1 lžičce sekaného kopru, 1 šálek kysaného mléka.

Okurku oloupeme a nakrouháme na kolečka. V míse ji promícháme s utřeným česnekem, sekaným koprem, solí a přelijeme kysaným mlékem. Salát rozmícháme a necháme v chladničce rozležet. Kysané mléko můžeme nahradit jogurtem nebo krémovou smetanou.

Plněné čerstvé okurky

2 velké okurky, 200g zelené papriky, 200g zralých rajčat, 150g okurek, 50g cibule, sůl, mletý pepř, ocet, 1 lžice oleje, 60g tvrdého syra, zelená petrželka.

Okurky oloupeme, překrojíme podél na poloviny a lžičkou vnitřek vydlabeme. Omytá rajčata, papriku a okurky nadrobno pokrájíme, přidáme nadrobno pokrájenou cibuli, sůl, mletý pepř, ocet, olej a promícháme. Salát vložíme do vydlabaných okurek, posypeme strouhaným sýrem a ozdobíme petrželkou.



Okurková omáčka

800g okurek, 1 lžice oleje, 1 cibule, 2 dl horké vody, 1 kostka drůbežího bujónu, 2,5 dl smetany, 1 lžičce škrobové moučky, 1 žloutek, sůl, 2-3 lžičce jemně nakrájeného kopru.

Okurky opláchneme, oloupeme, podélně rozkrojíme, jádřince vyjmeme a dužinu nakrájíme na kostičky. Na oleji zpěníme jemně nakrájenou cibuli, přidáme okurky, vodu, v které jsme povařili bujón a podusíme. Ve smetaně rozmícháme škrobovou moučku a žloutek, přilijeme je k podušeným okurkám a mícháme, až omáčka začne houstnout. Ihned ji stáhneme z ohně, dosolíme a doplníme koprem. Podáváme ji s vařenými brambory.

