

Рацион

Люди едят незрелые плоды огурцов, но не жалуются на неспелость. Наоборот, ежедневно инспектируют огуречные грядки в поисках хрустящих зеленцов.

Это близкий родственник кабачка, арбуза и дыни, относится к семейству тыквенных. Его научное название *cucumis sativus* переводится с латыни как «огурец посевной». Согласно информации из ботанических справочников, плод этого растения причисляют к ягодам. Правда, с оговоркой – к ложным ягодам. По кулинарным и вкусовым характеристикам огурец всё же считается овощной культурой, которая, к слову, занимает четвёртое место в мире по объёмам выращивания среди овощей.

Немного истории

На Русь огурец попал в X–XI веках. Считается, его привезли из Византии. Но это не точный факт, а лишь предположение. Во время археологических раскопок на территории Новгорода были найдены оболочки огуречных семян. Эти оболочки предположительно X века. Большую популярность этот овощ получил уже на территории России и Украины в XVI–XVII веках. В 70-х годах XVII века Пётр I издал указ создать овощеводческое хозяйство в Измайлово, где на больших территориях выращивались капуста, дыня и сам огурец уже в значительных объёмах.

Виды

Универсальные. Они обладают средними вкусовыми качествами и имеют среднюю по плотности мякоть. Вид наиболее популярен и подходит для любой цели: приготовления салатов, консервации и засола. Он относится к ранне-спелым. Отличительная черта их внешности – это белые и чёрные маленькие шипы на светло-зелёном плоде, со светлыми полосками. На вкус плоды сладковатые, хрустящие и ароматные. Универсальные огурцы обладают высокой стойкостью к засухе и многим болезням, не требуют особых условий в уходе.

Засолочные. Для них характерна тонкая кожа и плотная мякоть, которые помогают им с наименьшими потерями перенести кулинарные манипуляции и равномерно впитать рассол. Такая особая структура позволяет без деформации долго храниться в рассоле. Идеально подходит для засолки и консервации. Размеры могут достигать в длину 16 сантиметров, что идеально подходит для их плотного размещения в банке. Вкусовые качества засолочных огурцов позволяют успешно употреблять их как в свежем виде, так и для салатов. Недостатком данного сорта является маленький срок хранения – они быстро вянут, желтеют и портятся. Такие огурцы часто имеют много маленьких шипов чёрного цвета и тёмно-зелёную кожуру.

Закусочные огурцы – корнишоны. Своё название получили благодаря маленькому приятному размеру и хрустящей структуре. Чаще всего их выращивают в теплице. Они имеют форму цилиндра и могут достигать в длину лишь четырёх сантиметров. Собирают их до того, как они полностью созреют. Их главным преимуществом считается особый, приятный вкус и удобная для кулинарии форма. Их широко используют в приготовлении разносолов и затем употребляют как отдельную закуску или добавляя в сэндвичи, пиццу или салаты. Также из них получают

Хрустящие зеленцы

Огурцы – вкусные, диетические и лечебные овощи



Андрей Серебряков

ся особенно вкусный соус. Основная часть корнишонов выращивается в Индии.

Салатные огурцы. Они имеют более крупные плоды как в длину, так и в ширину, обладают более насыщенным вкусом и ароматом. Их кожура плотная и гладкая, чаще всего однотонная. В их составе гораздо больше сахара. При кулинарной обработке такие огурцы теряют свою форму и вкусовые качества, а толстая шкурка не даёт просолиться равномерно. Этот вид чаще всего используется в продаже, так как он хранится намного дольше других огурцов.

Состав

Огурец – ценный низкокалорийный продукт. На 100 граммов приходится 14 ккал, в составе: белки – 0,8 г, жиры – 0,1 г, углеводы – 2,5 г. Большая часть приходится на воду – 95 процентов, в которой находится природный адсорбент, впитывающий и выводящий яды из организма. Это натуральное очищающее вещество, по спектру действия напоминающее активированный уголь. Витаминная составляющая овощей – витамины группы B, C, E, A, H. Микро- и макроэлементы:

калий, фосфор, кальций, магний, натрий, цинк, марганец, железо, медь, фтор, хром, йод, кобальт, молибден и огромное количество аминокислот.

Польза

Для многих запахов огурца ассоциируется со свежестью, лёгкостью и энергичностью. Ввиду высокой концентрации жидкости в мякоти и низкой калорийности продукт разрешён к употреблению практически во всех диетах, направленных на снижение массы тела. Данный овощ не только отлично утоляет голод, но и способствует трансформации жира в энергию. Ускоряет выведение излишка жидкости из тканей, снижает риск возникновения лимфостаза, улучшает работу мочевыделительной системы. Стимулирует секрецию желчи, препятствует камнеобразованию. Укрепляет сердечную мышцу, повышает эластичность сосудистой стенки, снижает риск возникновения тромбозов. Укрепляет иммунитет, защищает клеточные мембраны от разрушений (свободными радикалами), повышает противоопухолевую сопротивляемость организма. Улучшает состояние эпителиальной

ткани, снижает интенсивность формирования камедонов и юношеских угрей. Усиливает перистальтику кишечника. Поднимает энергетический потенциал организма, улучшает прохождение нервного импульса по нейронам и умственную работоспособность. Снижает кровоточивость дёсен, нейтрализует неприятный запах изо рта. Стимулирует естественный синтез тиреоидных и половых гормонов.

Вред

Однако при всей очевидной пользе овощ имеет ряд противопоказаний. Огурцы свежие следует исключить из рациона людей, страдающих от язвы, гастрита, энтероколита (особенно в период обострения), повышенной кислотности желудочного секрета, нефрита, гипертонии, дисфункции водно-солевого обмена, желчнокаменной болезни, атеросклероза, аллергии на продукт. Перед употреблением огурцы вымачивают в холодной воде на протяжении 30–40 минут для выведения нитратов. Интенсивно промывают под проточной водой.

Свежие, солёные, маринованные

Следует отдавать предпочтение свежим огурцам, а потребление солёных и маринованных ограничить и строго контролировать их качество. Лучше всего избегать покупки готовых разносолов и отдавать предпочтение домашним заготовкам. Так можно избежать употребления в пищу вредных веществ.

Выбирая между маринованными и солёными огурцами, лучше всего употреблять в пищу последние. Высокий уровень кислоты в маринованных заготовках оказывает негативное влияние на организм. Употребление солёных огурцов необходимо ограничить из-за высокого содержания соли и возможных последствий в виде отёков и набора веса. Также не следует употреблять маринованные огурцы из-за высокого содержания уксуса.

Применение

В косметологии. Ввиду богатства ингредиентного состава издавна используют в косметологических целях. Кремы и маски на их основе обладают мощными антиоксидантными, увлажняющими, тонизирующими, отбеливающими и противовоспалительными свойствами.

В кулинарии. В свежем, солёном, маринованном виде. В салатах, приправах, в супах, вторых блюдах.

При похудении. Огурцы обладают идеальным составом для активного снижения веса: большое количество воды помогает в очищении организма от шлаков, а высокое содержание клетчатки даёт ощущение быстрого насыщения.

Также можно проводить разгрузочные дни на огурцах – это поможет в максимально быстрое время очистить кишечник и избавиться от лишней жидкости.

Делать огурцы основным продуктом питания, конечно, не стоит, так как они не могут заменить полноценного рациона. Вскоре человека может настигнуть расстройство желудка и общая слабость. Необходимо соблюдать правила здорового питания, регулировать количество употребляемых калорий и соблюдать баланс белков, жиров и углеводов.

Огуречный сок

Огуречный свежесжатый сок представляет из себя концентрат всех полезных качеств огурца. Он отлично регулирует кислотно-щелочной баланс кишечника, оказывает профилактическое действие против болезней и помогает бороться с уже существующими.

Сок огурца помогает вести борьбу с сердечно-сосудистыми болезнями, патологиями желудочно-кишечного тракта, а также восстанавливает баланс калия и натрия и выводит вредные вещества из организма.

Для приготовления фреша из огурца понадобится соковыжималка и несколько плодов. Такой сок можно употреблять не только как самостоятельный продукт, но и добавлять к нему сок других овощей или фруктов, йогурт или мёд.

Смесь огуречного сока с мёдом послужит хорошим средством от кашля и облегчит отхождение мокроты. Выпивать можно до литра сока в день. Но при этом рекомендуется не употреблять его больше 100 мл за раз.

Как выбирать

В первую очередь нужно обратить внимание на вид и цвет огурца. Лучшие огурцы – с ярким окрасом. На ощупь овощ должен быть плотненьким. Если огурец свежий, то окрас кожицы будет насыщенным и без блеска. Чересчур блестящая кожа говорит о том, что в овоще множество нитратов или его обработали при помощи воска. У огурцов высокого качества упругая структура. Каких-то трещин, пятен либо вмятин на поверхности овоща не должно быть. С вниманием посмотрите на хвост. Если хвостик увядший, то это говорит о несвежести огурцов. Если купили вялые или пересохшие овощи, то обратно восстановить их привычный вид можно при помощи холодной воды. Нужно положить в воду огурцы, и через три–четыре часа они восстановятся. Не приобретайте огурцы слишком большого размера, лучше выберите овощи длиной не более 10–15 сантиметров, так как чересчур огромные огурцы являются переростками. В них большое количество семян. Переросшие овощи чаще всего имеют выраженную горчинку. О том, что вам предлагают огурцы-переростки, может свидетельствовать их жёлтый оттенок. Ещё есть один из важных моментов при приобретении огурцов – это его запах. Качественный огурец в разрезе обычно имеет свежий, характерный аромат. Если вместо этого вы учуяли какие-то другие запахи, то, скорее всего, этот огурец лучше выбросить.

Как хранить

Хранить огурцы непросто, так как они прихотливые овощи. И поэтому надо с трепетом рассмотреть место, где находятся эти огурцы. Лучше всего хранить их во влажном и прохладном помещении. Если соблюдены все условия хранения, то внешний вид огурцов будет привычным для всех. Не очень хорошо, чтобы огурцы долгое время пребывали в полиэтиленовом пакете. На расфасованных овощах обязательно нужно, чтобы была указана дата их упаковки.



Секреты правильной засолки

Для получения хрустящих огурцов лучше выбирать небольшие плоды с чёрными «пупырышками» и толстой кожурой. Перед маринованием овощи следует замочить в воде на 2,5 часа. В противном случае они могут горчить или «взорваться». Оптимальное время для посола огурцов – вторая половина июля–август. Для приготовления маринада лучше использовать отфильтрованную, колодезную или родниковую воду. Зелень для сохранения вкуса и аромата следует срывать с куста за час до засолки. Огурцы укладывают в посудину плотными рядами в вертикальном положении. Помните, чем больше овощей поместится в банку, тем дольше будет храниться продукт (ввиду увеличенной концентрации молочной кислоты при брожении). Овощи, находящиеся на стадии брожения (при использовании «холодного» метода), ни в коем случае нельзя закупоривать крышкой. Для получения хрустящих плодов важно использовать крупную поваренную соль без добавок. Чтобы избежать появления плесени при «холодном» посоле огурцов, необходимо присыпать поверхность маринада сухим горчичным порошком. Для сохранения ярко-зелёного цвета овощ обдают кипятком, а затем погружают в холодную воду. Для получения огурцов с хрустящей корочкой важно закладывать их исключительно в стерильную тару. Помните, в 80 процентах случаев соления портятся из-за небрежной подготовки посуды.