

Temat: Ogórki nie tylko na kanapki

Cele:

- Przekazanie wiedzy na temat rodzajów ogórków dostępnych na polskim rynku
- Przekazanie wiedzy na temat właściwości zdrowotnych ogórka
- Zachęcenie dzieci do spróbowania dań z ogórka
- Zaprezentowanie uczniom potraw, w których głównym składnikiem jest ogórek, a które zostały wpisane na listę tradycyjnych i regionalnych produktów i potraw województwa mazowieckiego.

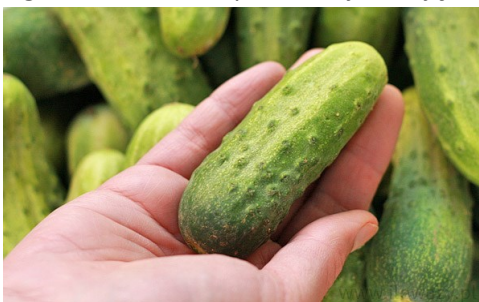
I. Wprowadzenie merytoryczne

Ogórek jest jednoroczną rośliną z rodziny dyniowatych o płożących lub wspinających się pędach, bardzo często posiadającą wąsy czepne. Uważa się, że ogórek jest jedną z najstarszych roślin uprawnych. Prawdopodobnie aktualnie uprawiany ogórek pochodzi od dzikorosnącego u podnóża Himalajów dzikiego ogórka. Inne źródła podają, że historia uprawy ogórka rozpoczęła się w Indiach ok. 3 tys. lat temu. Ogórki trafiły do Stanów Zjednoczonych dzięki Krzysztofowi Kolumbowi. Odkrywcą przywiózł je z Europy na wyspę Haiti w XV wieku. Szklarniową hodowlę zielonego warzywa zapoczątkował natomiast król Francji Ludwik XIV. W średniowiecznej Polsce wierzono, że ogórek jest najlepszym panaceum na gorączkę. Dlatego też wkładano to warzywo do łóżka gorączkującego dziecka (zielone warzywo miało zmniejszyć gorączkę).

Ogórek jest warzywem, którego skórka owocu ma kolor od mlecznobiałej do ciemnozielonej. Z upływem czasu barwa skórki zmienia się w żółtą i pomarańczową. Większość ludzi kojarzy ogórki z długim kształtem. Natomiast należy pamiętać, że kształt ogórka jest bardzo zróżnicowany. Na przykład może on być wydłużony, cylindryczny, a czasem nawet przypominać maczugę. Skórka ogórka również nie jest jednolita – może być gładka, szorstka lub brodawkowata. Długość ogórka zależy od odmiany. Na przykład ogórki szklarniowe mają ok 30 cm długości i gładką skórę. Długość korniszonów nie przekracza 7 cm, zaś ogórki gruntowe mają od 10 do 15 cm.



Ogórek o wielkości pokazanej na zdjęciu waży 250 g. Warzywo bez skórki waży 180 g.



Mały ogórek gruntowy waży 50 g. Warzywo bez skórki waży 35 g.

Dlaczego ogórki mają kolce?

Ogórki są rośliną o płożącym systemie wzrostu. W naturalnym środowisku wzrost tej rośliny był uzależniony od dostępności do światła. W związku z tym roślina musiała wytworzyć odpowiednie pędy umożliwiające wspinanie się po innych roślinach. Kolce na pędach, liściach i owocach ogórka są zatem pozostałością po jego dzikich przodkach z Himalajów.

Dlaczego ogórki bywają gorzkie?

W liściach, pędach i łodygach ogórka znajduje się bardzo gorzka substancja (kukurbitacyna), którą rośliny ogórka produkują, w celu odstraszenia owadów zjadających liście. Prace prowadzone przez hodowców doprowadziły do otrzymania owoców ogórka o bardzo niskiej, wręcz znikomej, zawartości gorzkich substancji. Jednakże mimo to zdarzają się ogórki o bardzo gorzkim smaku. W związku z tym wiele osób poleca specyficzną metodę obierania ogórków. Zgodnie z tą metodą ogórki obiera, szczególnie w przypadku ogórków polowych, zawsze od strony „jasnego końca owocu” ku jego „ciemnej stronie”, czyli miejscu gdzie kończy się szypułka rośliny. U nasady szypułki odnotowuje się największe stężenie kukurbitacyny i można wówczas za pomocą noża „zanieczyścić” miąższ owocu. Warto pamiętać, że poziom kukurbitacyn zwiększa się, gdy podczas uprawy ogórka występują susze lub wahania temperatury, a także gdy warzywo jest uprawiane na ubogiej w azot glebie.

Czy są męskie i żeńskie ogórki?

Roślina ogórka, pomimo, że jest jednopienna to jest także rozdzielno płciowa. Oznacza to, że ogórek ma zarówno kwiaty żeńskie (dające owoce) i męskie (produkujące pyłek) na jednej roślinie. U dzikich form ogórka na roślinie pojawiało się 50% kwiatów męskich oraz 50% kwiatów żeńskich. Natomiast prace hodowlane doprowadziły do zmiany proporcji kwiatów męskich i żeńskich. W wyhodowanych odmianach ogórków jest 95% kwiatów żeńskich (dających owoce) i 5% kwiatów męskich (które są w stanie zapylić kwiaty żeńskie).



Po lewej stronie – męski kwiat ogórka, po prawo – kwiat żeński ogórka.

Łączenie ogórków i pomidorów

Ogórek zawiera substancję, która neutralizuje witaminę C (askorbinoza). W związku z tym nie zaleca się łączenia ogórka z innymi warzywami i owocami zawierającymi duże ilości witaminy C (np. pomidorami czy papryką). Należy jednak pamiętać, że ilość „straconej” witaminy C zależy od czasu trwania kontaktu askorbinozy z witaminą C.

Wartość odżywcza ogórków

- Ogórki w 90% składają się z wody. W związku z tym ich wartość odżywcza nie jest duża.
- Miąższ ogórka zawiera dużo związków o charakterze zasadowym.
- Ogórki zawierają dużo witaminy K, wzmacniającej krzepliwość krwi i mikroelementy, takie jak: magnez, wapń, żelazo, czy fosfor. Ogórek zawiera także potas, który wspomaga pracę serca i reguluje ciśnienie krwi.
- Ogórki bardzo często wykorzystywane są do stymulowania nerek do oczyszczania organizmu ze zbędnych substancji. Innymi słowy ogórki działają moczopędnie. W związku z tym wiele diet oczyszczających bazuje na ogórkach.
- Sok z ogórków pozytywnie wpływa na stan zdrowia skóry i cerę. Skutecznie nawilża ją, wygładza i odżywia.
- Na przykład okłady z miąższu ogórka są doskonałym lekarstwem na opuchliznę pod oczami, zapalenia skóry, wysypki i poparzenia słoneczne.
- Wyciąg z tego warzywa stosowany jest do produkcji kosmetyków pielęgnujących ciało i włosy. A ze względu na odświeżający zapach ogórka, stosuje się go szczególnie do kosmetyków przeznaczonych na lato.

Alergia na ogórki

Osoby uczulone na seler powinny także uważać podczas spożywania ogórków (a także melona, marchwi i curry). Jest to tak zwana reakcja krzyżowa, która polega na tym, że osoby uczulone na seler również mają uczulenie na ogórka. O

alergii krzyżowej mówi się wówczas, gdy u osoby uczulonej na jeden alergen pojawia się reakcja uczuleniowa po kontakcie z inną substancją, która ma podobną budowę lub należy do tej samej grupy alergenów.

Zastosowanie w kuchni

Świeże ogórki mają szerokie zastosowanie w kuchni. Mogą stanowić składnik sałatek, kanapek, bardzo popularnej w Polsce mizerii. Ogórki można także marynować, konserwować i kisić. Trzeba jednak pamiętać, że świeże warzywo w przeciwieństwie do kiszzonego i małosolnego – może być ciężkostrawne dla osób z wrażliwym żołądkiem.

Z ogórków przygotowuje się również orzeźwiające soki. Na orzeźwiające właściwości ogórków i soku z tych warzyw zwracali uwagę Juliusz Cezar oraz Arystoteles. Sok z ogórków miał dodawać sił witalnych.

Z ogórków przyrządza się zupę ogórkową, która jest jedną z najbardziej popularnych i lubianych zup w Polsce. Zupa ogórkowa bazuje na mięsny wywarze oraz startych ogórkach kiszonych. Jej sposobów przygotowania a zatem i receptur jest wiele np. dodaje się do niej także serki topione, mąkę i śmietanę.

Najbardziej znanym sosem na bazie ogórków jest grecki sos tzatziki. Ten sos przygotowany jest ze startych na drobnej tarce świeżych ogórków, gęstego jogurtu, oliwy oraz czosnku.

Przechowywanie ogórków

Ogólnie panuje przekonanie, że ogórki należy trzymać w lodówce. Jednakże optymalna temperatura dla ogórków powinna być wyższa niż 7 stopni. W celu maksymalnego wydłużenia trwałości (do dwóch tygodni), zielone ogórki należy przechowywać w temperaturze 8-11°C i wilgotności względnej 90-95%. Nie należy ich trzymać też przy pomidorach, gdyż szybciej zżółkną. Ogórki są wrażliwe na etylen, więc nie powinny być magazynowane obok np. jabłek, czy gruszek. Najlepiej trzymać ogórki w chłodnym miejscu w kuchni (np. w plecionym koszu, na półmisku albo czystym blacie koniecznie wyjęte z woreczków foliowych), ale nie w lodówce. Ciekawostką jest to, że miąższ ogórka może być aż do 6°C chłodniejszy od temperatury panującej w jego otoczeniu. Ogórki są pakowane w folię lub perforowany worek foliowy w celu przeciwdziałania utracie wody. W folii, niestety szybciej rozwijają się pleśnie, dlatego koniecznie trzeba je wyjąć z folii. Z ogórków można robić także różne ozdoby i dekoracje do wielu dań (np. róże).



Wystarczy pociąć ogórka na naprawdę cienkie plasterki. Ułożyć z nich „gąsienicę” i zawinąć. Po zwinięciu w kwiat róży, na jednym z końców można wbić dwie wykałaczki krzyżując je względem siebie. W ten sposób „róża” będzie bardziej stabilna.



Największy ogórek świata

Największy wpisany do Księgi Rekordów Guinnessa ogórek miał 170 cm długości i ważył 69 kg. Rekord ten należy do Chińczyka, który podkreśla, że gigantyczne warzywo zostało wyhodowane wyłącznie na naturalnych nawozach.

Ogórek w języku polskim

W języku polskim funkcjonuje związek frazeologiczny „Sezon ogórkowy”, który definiuje się jako okres wakacyjny, gdy życie polityczne zwalnia, a miasta pustoszeją. Z kolei mizéria jest nie tylko nazwą dania, ale również synonimem ubóstwa.

II. Ćwiczenia

Potrzebny sprzęt i materiały:	Wykonanie
- kilka plasterów ogórka -sól - talerzyk	Kilka plasterów ogórka posyp solą (zwykłą), po jednej godzinie i po dwóch godzinach zapisz zmiany jakie zaszły na posolonych plasterach warzywa. Nazwij proces charakterystyczny dla tych zmian.

Tradycyjne i regionalne potrawy z ogórków w województwie mazowieckim.

Ogórki kiszone z liściem dębu

Produkt tradycyjny został wpisany na listę produktów tradycyjnych w 2017 roku. Ogórki kiszone z liściem dębu są produktem tradycyjnym dla mieszkańców wsi Rębisze Kolonia, która położona jest nad rzekami Orz i Narew. Takie położenie wsi wpłynęło na rozwój rolnictwa. Na tych terenach popularna była uprawa kapusty, ogórka, czosnku, fasoli i maku. Kapusta oraz ogórki sprzedawane były w formie świeżej, ale głównie je kiszone. Mieszkańcy Mazowsza kwasili duże ilości ogórków i przechowywali je w beczkach, piwnicach lub zanurzone w zbiornikach i ciekach wodnych. Do kiszenia najczęściej używano ogórków odmiany „śremski”, z uwagi na jego dużą plenność oraz regularny kształt. Do kiszenia razem z ogórkami używano kopru, chrzanu oraz czosnku. Na wierzch kładziono liść dębu i zalewano całość osoloną wodą. Więcej informacji na temat ogórków kiszonych z liściem dębu na stronie: www.minrol.gov.pl



Kozienicki ogórek kiszony

Kolejnym ważnym produktem tradycyjnym bazującym na ogórkach jest kozienicki ogórek kiszony, który został wpisany na listę produktów tradycyjnych w 2018 roku. Tradycja przygotowywania tych ogórków związana jest z uprawą ogórków na Powiślu Kozienickim. Najwięcej ogórków uprawiano na ziemiach w lewej części starorzecza Wisły. Dane historyczne wskazują, że mieszkańcy Powiśla Kozienickiego za podstawę wyżywienia, obok kaszy i pieczywa, mieli wyprodukowane przez siebie na polach surowe warzywa i owoce, a także robione z nich przetwory, w tym ogórki kiszone. Tradycja kiszenia ogórków przetrwała do dzisiaj. Gwarancją specyficznego smaku i aromatu kiszonych ogórków kozienickich jest unikalna receptura, która oparta jest głównie na zastosowaniu odpowiednich przypraw i dodatków. Warto zaznaczyć, że w 2002 roku w Piotrkowicach zorganizowano po raz pierwszy „Dni Ogórka – Powiśle 2002”. Od tego czasu to wydarzenie plenerowe organizowane jest cyklicznie w lipcu każdego roku. Więcej informacji na temat ogórków kiszonych z liściem dębu na stronie: www.minrol.gov.pl



III. Przepisy

- **Chłodnik z ogórkami**
- **Ekspresowa sałatka z kaszy kuskus z ogórkiem**

1. Chłodnik z ogórkami

Potrzebne akcesoria kuchenne lub sprzęty: Deska do krojenia, nóż, talerz, blender, garnek, tarka,

Czas przygotowania: 30 minut

Liczba porcji: 3-4 os.

Składniki:

- 1 kg ogórków gruntowych
- 1 l maślanki
- 1 opakowanie jogurtu greckiego
- 2 ząbki czosnku
- 1 pęczek rzodkiewki
- garść koperku
- sok z połowy cytryny
- płatki migdałowe do dekoracji
- sól
- pieprz

Wykonanie: Ogórki dokładnie myjemy, obieramy i kroimy w kostkę. Posypujemy odrobiną soli, żeby ogórki puściły wodę, odstawiamy. Po ok 15 minutach odcedzamy, nie wylewamy wody po ogórkach, przyda się do uzyskania poprawnej konsystencji zupy. Do blendera wlewamy maślankę, dorzucamy ogórki i ząbki czosnku. Miksujemy. Przelewamy do garnka, dodajemy jogurt grecki, sok z cytryny, sól, świeżo mielony pieprz i wcześniej startą na grubych oczkach, umytą rzodkiewkę, dokładnie mieszamy. Możemy dolać drobinę wody z ogórków, jeżeli zupa jest za gęsta. Dorzucamy koperek. Podajemy z płatkami migdałowymi.

Przepis na podstawie: www.smaker.pl

2. Ekspresowa sałatka z kaszy kuskus z ogórkiem

Potrzebne akcesoria kuchenne lub sprzęty: Deska do krojenia, nóż, talerz, garnek

Czas przygotowania: 60 minut

Liczba porcji: 3-4 os.

Składniki:

- 200 g kaszy kuskus
- szklanka gotowanej czerwonej fasoli (np. z puszki)
- 2 ogórki gruntowe

- 1 pęczek koperku
- 1 pęczek szczypiorku
- ½ puszki kukurydzy
- 3 łyżki gęstego jogurtu
- sól i pieprz do smaku

Wykonanie: Kaszę przygotować według opisu na opakowaniu i ostudzić. Wszystkie składniki na sałatkę drobno pokroić, połączyć z fasolą i kaszą, przyprawić do smaku i na koniec dodać gęsty jogurt, staranie wymieszać.

Przepis na podstawie: www.smaker.pl

Źródła zdjęć:

www.zszywka.pl

www.DomPelenPomyslow.pl

www.ilewazy.pl