

# SEZON OGÓRKOWY



nam potrzebnego latem orzeźwienia i odświeżenia.

Poza wysoką zawartością wody, świeże ogórki są źródłem potasu, flawonoidów i garbników. Włączenie ich do diety zapobiega kamieniom nerkowym, chorobom serca i usprawnia procesy detoksykacji organizmu. Co więcej, są idealnym posiłkiem dla odchudzających się, ponieważ przeciętny ogórek dostarcza tylko 12 kalorii. Jeżeli

uprawiamy ogórki na własnej działce lub kupujemy je z pewnego źródła, można spożywać je na surowo razem ze skórką, która obfituje w ważne dla naszego zdrowia substancje odżywcze.

Żeby przygotować najsmaczniejsze ogórkowe potrawy nie trzeba być mistrzem kuchni.

Oto wybrane przepisy na sezonowe dania z tych orzeźwiających warzyw.

## OGÓRKI MAŁOSOLNE

Ogórki małosolne, podobnie jak kiszzone, zyskują właściwości probiotyczne, a enzymy dodatkowo wzbogacają je o witaminy z grupy B.

Zwykle do przetworów z ogórków dodajemy koper i czosnek, rzadziej korzeń chrzanu. Warto pokusić się też o inne dodatki, dzięki którym zyskają lepszy/inny smak i aromat. Niektórzy dodają do ogórków małosolnych i kiszonych liście winogron, porzeczki, wiśni, chrzanu, a także naturalny konserwant, jakim jest liść dębu, z dużą zawartością garbników, chroniącą przed zepsuciem. Ciekawy smak mają też ogórki, do których dodaje się... majeranek. W Rosji popularnym dodatkiem do ogórkowych

kiszzonek są owoce czerwonej porzeczki.

## Oto prosty przepis na ogórki małosolne

- 2 kg ogórków gruntowych
- 2 kwiatostany kopru
- 1 główka czosnku
- liście porzeczki
- 1 chrzan
- woda (ok. 2 litry)
- sól kamienna

## Przygotowanie:

Ogórki myjemy dokładnie, układamy w stoiku lub kamiennym garnku, dając na przemian koper, ząbki czosnku przekrojone na pół, kawałki obranego chrzanu i liście porzeczki, całość zalewamy gorącą, posoloną wodą (proporcje: czubata łyżka soli kamiennej, rozpuszczonej w litrze wody). Całość przykrywamy talerzykiem i obciążamy np. kamieniem

czy słóczykiem z wodą. Odstawiamy w zaciemnione miejsce.

Ogórki można zalewać też zimną, ale przygotowaną wodą, jednak dzięki zalaniu ich gorącą wodą proces solenia



przebiegnie szybciej.

## LEMONIADA OGÓRKOWA Z LIMONKĄ I MIĘTĄ

### Składniki (na ok. 1,5 l lemoniady):

- 2 zielone ogórki (ok. 300g)
- 5 limonek
- cukier lub miód do smaku
- garść listków świeżej mięty
- 1 l wody
- kostki lodu

## Przygotowanie:

Ogórki obierz i zetrzyj na tarce lub drobno pokrój, następnie zmiksuj. Wodę (przegotowaną lub mineralną niegazowaną) wymieszaj z cukrem i dodaj ogórkowe purée. Z trzech limonek wyciśnij sok i przelej go do reszty płynu. Pozostałe dwie limonki dokładnie umyj, pokrój w plastry i wrzuć je do lemoniady wraz z listkami mięty i kostkami lodu.

Dokończenie na str. 6.



## ŚWIAT OGRODZEŃ

**Zapewniamy transport i montaż**





**Nasze produkty są znakowane znakiem jakości C i produkowane są zgodnie z normą PN-EN 12839:2012**

Grabów nad Prosną, ul. Kolejowa 31; tel. 665 981 750, 693 584 851; [www.swiatogrodzen24.pl](http://www.swiatogrodzen24.pl)  
godziny otwarcia: Pon.- Pt.: 8.00 - 17.00 Sobota: 8.00 - 13.00 (produkcja i sprzedaż)

**WIATY · GARAŻE · PANEL OGRODZENIOWY · SIATKA OGRODZENIOWA**

## SONDA

## O sezonie ogórkowym

Rozm. K. Przybysz  
Fot. S. Szmatuła



### Ryszard Wawrzyniak rencista

O sezonie ogórkowym mówi się, gdy zupełnie nic się nie dzieje. Jest to swego rodzaju przestój. Można użyć tego określenia w wielu przypadkach, chociaż wzięło się najprawdopodobniej od uprawy tychże warzyw.

Lubię wszystkie rodzaje ogórków - kiszzone, małosolne, konserwowe, surowe i w mizerii. Bardzo smakują mi również połączone z pomidorami i śmietaną lub jogurtem.

Staram się, by latem w moim jadalospisie znalazło się dużo świeżych warzyw, natomiast zimą i jesienią w postaci przetworów.

Gdy byłem mały, moja mama robiła różnego rodzaju kompoty, dżemy i inne zaprawy, ja niestety nie mam na to czasu. Myślę, że obecnie ludzie rzadko robią takie zapasy na zimą, ponieważ w sklepach przez cały rok wszystko jest dostępne.

Trudno tak z zaskoczenia odpowiedzieć na pytanie, jakie jest najładniejsze warzywo, ale wydaje mi się, że najbardziej podoba mi się kalafior. Staram się jeść jak najwięcej owoców, a moim ulubionym jest truskawka. Nie przepadam za kompotami i sokami, wolę wszystko, co świeże i nieprzetworzone. Zdarza mi się nawet jeść prosto z krzaczka tak jak w dzieciństwie.

Gdy kupuję owoce i warzywa, to nie ma dla mnie zbyt dużego znaczenia, czy robię to w osiedlowym warzywniaku, na targu czy w supermarkecie. Nie wyczuwam w ich smaku różnic.



### Adelajda Mikołajczyk emerytka

Robienie zapasów na zimą, kiszzenie ogórków i świeże warzywa - tym dla mnie jest właśnie sezon ogórkowy. Bardzo lubię robić zaprawy, zarówno z owoców, jak i warzyw - wszystkiego po troszeczku, by na zimą trochę lata zamknąć w słoiczki. Niestety, nie mam własnych upraw, więc staram się kupować na targu i w małych sklepikach. W dużych marketach wszystko wydaje się nieświeże i zmarnowane, jakby gorszej jakości i niezdrowe.

Najbardziej lubię jeść marchewki, kapustę i ziemniaczki, a do tego gotowany kalafior i mizeria, doprawiana solą i pieprzem.

Moim zdaniem najładniejsza wśród warzyw jest papryka, ponieważ jest błyszcząca i ma ładny kolor. Ostatnio robiłam nadziewaną mięsem czerwoną paprykę - wyszło - „palce lizać”.

Lubię prawie wszystkie owoce. Latem najbardziej smakują mi wiśnie, ponieważ są kwaśne, niestety właśnie się kończą. Zimą piję bardzo dużo kompotów. Staram się owoców nie mrozić, ponieważ tracą swoje wartości odżywcze. Uważam, że najwięcej witamin mają brzoskwinie, ale oczywiście jedzone ze skórką.



### Zofia Polsakiewicz emerytka

Pojawienie się rzodkiewek, ogórków, czereśni, czyli po prostu dostęp do świeżych warzyw i owoców zwiastuje rozpoczęcie sezonu ogórkowego.

Trudno mi się zdecydować na jedno ulubione warzywo, myślę, że ex aequo są to pomidor i rzodkiewka. Wiosną jem je tylko świeże, można rzec, że prosto z krzaczka, natomiast zimą przetworzone.

Bardzo lubię zaprawy i robię je w ilości hurtowej, nie tylko dla siebie, ale również dla całej mojej rodziny. Najczęściej są to ogórki kiszzone, konfitury i powidła ze śliwek węgierskich. Jeżeli chodzi o ulubiony sposób przyrządzania ogórków - to ich kiszzenie i słodko-kwaśna mizeria.

Nie mam mizerii, by wybrać mojego faworyta spośród polskich owoców - są to czereśnie, ponieważ są bardzo soczyste i lubię ich smak, natomiast z tych zagranicznych najbardziej przemawia do mnie mango. Kiedyś nie trzeba było myć owoców i warzyw, jadło się je prosto z krzaczka lub drzewa. Niestety dziś trzeba to robić, szczególnie gdy chcemy dać je dzieciom. Czasem pozwolę sobie zjeść jedną czy dwie czereśnie bez mycia, ale tylko ze swojego ogródka.



### Joanna Grzesiak z synkiem Michałem nauczycielka

Sezon ogórkowy kojarzy mi się z wakacjami, latem i piękną pogodą. Jest to czas wolny, podczas którego teoretycznie nic się nie dzieje, a jednak, mimo to jest przyjemnie i wcale nie nudno.

Moim ulubionym warzywem jest właśnie ogórek, przede wszystkim surowy i bez skórki, jednak bardzo smakuje mi mizeria, w której nie może zabraknąć soli i pieprzu. Na co dzień staram się w okresie wiosenno-letnim jeść sporo warzyw, przede wszystkim pomidory i ogórki. Nie mam czasu na robienie zapraw, dlatego jesienią i zimą rzadko jem takie rzeczy.

Wśród owoców na mojej liście smaków królują czereśnie i truskawki. Niestety, gdy przychodzi na nie czas, ja nie mam kiedy ich zrywać i jeść. W czerwcu kończy się rok szkolny, więc mam bardzo dużo na głowie i ostatnie, o czym myślę, to szukanie i zbieranie ulubionych owoców.

Według mnie na miano najładniejszego warzywa zasługuje tylko i wyłącznie pomidor, zarówno ze względu na swój kształt, jak i piękny czerwony kolor, połączony z zieloną szypułką.



### Mateusz Sztuder uczeń ZS nr 1

Nie jestem pewien, ale kojarzy mi się, że o sezonie ogórkowym mówi się podczas zbiorów. Wydaje mi się, że używa się tego określenia w momencie, gdy jest na coś duży popyt.

Lubię ogórki, najbardziej te kiszzone. Nie umiem sam ich zrobić, ale za to moja mama robi je bardzo dobre. Smakują mi również te zerwane prosto z krzaczka. Jednak to nie ogórek jest moim ulubionym warzywem. Jest nim pomidor w każdej możliwej postaci - surowy, w sałatce, w sosie i jako sok.

Latem bardzo często przyrządzam sałatki warzywne z tego, co akurat mam pod ręką. Nie uważam jednak, bym jadł ich wystarczająco dużo, by zapewnić sobie odpowiednią dawkę witamin.

Owoców jem, niestety, jeszcze mniej. Wśród nich moim ulubionym jest banan, który dostępny jest w sklepach przez cały rok. Najczęściej robię sobie owocowe szejki, połączone z mlekiem lub jogurtem naturalnym. Rzadko zdarza mi się jeść cokolwiek prosto z krzaczka, ale nie dlatego, że boję się o zarazki, a dlatego, że nie do końca mi takie owoce smakują.

Nigdy nie zastanawiałem się nad tym, które warzywo jest najładniejsze, więc trudno mi się zdecydować, ale myślę, że może to być dorodny pomidor albo dynia.