

Biuletyn Informacji Publicznej Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego

Adres artykułu: <https://bip.sggw.edu.pl/artukul/ogorki>

Ogórki



Przeglądając przepisy na dania kuchni warzywnej, można zauważyć, że częstym ich składnikiem są ogórki. Mało kto wie, że te niskokaloryczne, a przy tym atrakcyjne w smaku warzywa należą morfologicznie do rodziny dyniowatych. Bardzo dobrze plonują w warunkach klimatycznych Polski, z łatwością można je uprawiać również w przydomowych ogródkach. Dobrze komponują się z wieloma innymi warzywami i przyprawami.

Co ciekawego wiemy na temat ogórka?

Barwa skórki ogórka (*Cucumis L.*) jest przeważnie ciemnozielona, ale z upływem czasu zmienia się w żółtą lub nawet pomarańczową; zależnie od odmiany jest gładka lub brodawkowata. Ogórki szklarniowe mają ok. 30 cm długości i gładką skórę, zaś ogórki gruntowe – od 10 do 15 cm. Ogórki mają szerokie zastosowanie: można przyrządzać z

nich sałatki, mizerię, ale także marynować, konserwować i kisić. Kiszzone ogórki są dobrym źródłem kwasu mlekowego (naturalnego probiotyku), a także witaminy C i witamin z grupy B. Kiszenie jest biologiczną metodą utrwalania żywności opartą na beztlenowym procesie fermentacji mlekowej. Substratem reakcji są cukry zawarte w surowcu, a czynnikiem utrwalającym produkt są wytworzone na drodze fermentacji bakterie kwasu mlekowego.

Jeśli podczas uprawy występuje susza lub gwałtowne zmiany temperatury albo gdy gleba jest uboga w azot, w ogórkach wytwarza się kukurbitacyna – substancja powodująca gorzki smak. Ogórki zawierają także askorbinazę, która jest enzymem neutralizującym witaminę C. Właśnie z tego powodu mówi się, że ogórków nie powinno się łączyć w jednym daniu z warzywami zawierającymi duże ilości witaminy C, np. z pomidorami. Jednak działanie askorbinazy jest krótkotrwałe: po spożyciu enzym rozkłada się w przewodzie pokarmowym na aminokwasy i nie stanowi już zagrożenia dla spożytej witaminy C. Zmniejszenie efektu działania askorbinazy można osiągnąć też poprzez dodanie soku z cytryny lub octu jabłkowego, które obniżają wartość pH produktu.

Ogórek w prawie 97% składa się z wody, w związku z czym jest warzywem mało kalorycznym (12 kcal w 100 g świeżej masy). Nie są to jednak puste kalorie. Ogórek stanowi dobre źródło związków biologicznie czynnych, takich jak związki polifenolowe, witamina C i chlorofile. Substancje te wykazują działanie przeciwutleniające, dzięki czemu pozytywnie wpływają na zdrowie człowieka.

Ogórki kiszone

Ogórki są warzywami sezonowymi, jednak mogą być spożywane przez konsumentów w postaci przetworzonej przez cały rok. W Polsce bardzo popularną metodą przetwarzania tego surowca jest kiszenie, a kiszone ogórki zachowują ich cenne wartości odżywcze oraz dodatkowo są źródłem probiotyków.

Przełom lata i jesieni jest doskonałym czasem na przygotowanie ogórków kiszonych. Z pewnością chętnie sięgniemy po nie w chłodne dni, zwłaszcza wtedy, gdy będzie brakowało nam typowych smaków lata. Kiszenie jest biologiczną metodą utrwalania żywności. Metoda ta oparta jest na beztlenowym procesie fermentacji mlekowej. Kwas mlekowy, zawarty w kiszonych ogórkach obniża pH w jelitach, co stwarza korzystne warunki do rozwoju mikroflory jelitowej, zdolnej do syntezy enzymów, rozkładających powstające w jelitach związki potencjalnie kancerogenne. Kiszenie jest znane od tysięcy lat i jest to jeden z najlepszych procesów utrwalania żywności. Kiszzone

warzywa są cennym źródłem witaminy C i witamin z grupy B.

Wyniki badań wykazują, że fermentacja jest procesem, który rozkłada antyodżywcze substancje zawarte w pożywieniu. Dzięki temu składniki mineralne zawarte w ogórkach mogą być przez nasz organizm lepiej przyswojone. Aby ogórki kiszzone były jak najwyższej jakości, należy przygotowywać je w sezonie i najlepiej zrobić to jak najszybciej po zbiorze lub zakupie. Każdy dzień przechowywania, nawet w lodówce, prowadzi do strat składników wrażliwych na utlenianie lub działanie światła.

1. Dominiak, Bernard C., and Peter Worsley. „Review of cucumber fruit fly, *Bactrocera cucumis* (French) (Diptera: Tephritidae: Dacinae) in Australia: Part 1, host range, surveillance and distribution.” *Crop protection* 106 (2018): 79-85.
2. Huang, Sanwen, et al. „The genome of the cucumber, *Cucumis sativus* L.” *Nature genetics* 41.12 (2009): 1275.
3. Elkner K. 2004. Jakość ogórków kiszonych [cz. II] Czynniki technologiczne. *Hasło Ogrodnicze*, 9: 80-82.
4. Gorzelany J., Migut D., Matłok N. 2015. Analiza właściwości mechanicznych świeżych owoców wybranych odmian ogórków gruntowych i poddanych procesowi kiszenia. *Inżynieria Przetwórstwa Spożywczego*. 3/4(15): 16-21.

Więcej podobnych artykułów na blogu [Akademia Dobrego Smaku SGGW](#)

Metryczka

Opublikował w BIP:	Dorota Sokół
Data opublikowania:	15.09.2024 00:06
Data ostatniej aktualizacji:	16.09.2024 11:32
Liczba wyświetleń:	4