**Ogórek bez tajemnic - 25 informacji na temat zielonego warzywa**

**Ogórek, ogórek, ogórek,/Zielony ma garniturek/ I czapkę i sandały,/ Zielony, zielony jest cały - refrenu piosenki zespołu „Fasolki” nikomu nie trzeba przypominać. Tytułowe warzywo także jest w Polsce doskonale znane. Przed nami (dosłownie i w przenośni) sezon ogórkowy. Najwyższa pora uporządkować informacje na temat tego wąsatego warzywa.**

1. Ogórek jest rośliną z rodziny dyniowatych, do której, poza nim, należą chociażby melon, tykwa i oczywiście dynia.

2. To jedna z najstarszych roślin uprawnych.

3. Barwa skórki ogórka (od mlecznobiałej do ciemnozielonej) z upływem czasu zmienia się w żółtą i pomarańczową. Wbrew pozorom, kształt ogórka także jest zróżnicowany. Warzywo może być wydłużone, ale także cylindryczne, czasem przypomina maczugę. Skórka również nie jest jednolita - może być gładka, szorstka lub brodawkowata.

4. O ile ogórek zawsze ma delikatny i orzeźwiający smak, o tyle jego długość zależy od jego odmiany. Ogórki szklarniowe mają ok 30 cm długości i gładką skórkę. Długość korniszonów nie przekracza 7 cm, zaś ogórki gruntowe mają od 10 do 15 cm.

5. Świeże ogórki mają szerokie zastosowanie - świetnie sprawdzają się w sałatkach, kanapkach, mizerii, można je marynować, konserwować i kisić. Trzeba jednak pamiętać, że świeże warzywo - w przeciwieństwie do kiszonego i małosolnego - może być ciężkostrawne dla osób z wrażliwym żołądkiem.

6. Kukurbitacyny to substancje odpowiedzialne za gorycz opisywanych warzyw. Występują one we wszystkich ogórkach, ale najczęściej ich stężenie jest tak niskie, że goryczka nie jest odczuwalna. Poziom kukurbitacyn zwiększa się, gdy podczas uprawy ogórka występują susze lub wahania temperatury, a także gdy warzywo jest uprawiane na ubogiej w azot glebie.

7. Ogórki zawierają także askorbinazę - enzym neutralizujący witaminę C. Z tego powodu nie powinno się łączyć ich z warzywami zawierającymi witaminę C w dużej ilości, np. z pomidorami.

8. Zielone warzywo w 90 proc. składa się z wody, poza nią w ogórku znajdziemy witaminy: C, A, B i E, a także kwasy organiczne, sole mineralne i cukry.

9. Ogórki odkwaszają i odtruwają organizm, mają też działanie moczopędne. Są niskokaloryczne, poleca się je więc osobom na diecie odchudzającej.

10. Kiszone warzywa, w tym ogórki, są wartościowym źródłem kwasu mlekowego, który jest naturalnym probiotykiem. Powstająca w czasie fermentacji substancja oczyszcza organizm i wzmacnia jego system odpornościowy. W procesie kiszenia cenne składniki przenikają do soku, toteż jest on równie cenny, co same warzywa.

11. Kojące i chłodzące właściwości ogórków są doceniane w branży kosmetycznej. Wyciągi z zielonych warzywo to częsty składnik mleczek, kremów czy toników. Sok ze świeżego ogórka oczyszcza skórę, a jednocześnie ją wzmacnia i wybiela. Opryszczkę lub miejsce po ukąszeniu owadów warto (w celu złagodzenia bólu) posmarować sokiem z ogórka.

12. Świeże ogórki można przechowywać w lodówce przez około 5 dni, po tym czasie tracą swoją jędrność.

13. Mirek Drewniak, mistrz kuchni i przewodniczący Loży Ekspertów Ogólnopolskiego Programu Promocyjnego „Doceń polskie” radzi, by świeże warzywa obierać rozpoczynając od jaśniejszego końca (obieraczkę prowadzimy od jaśniejszej do ciemniejszej strony). Dzięki temu nie rozprowadzimy po warzywie olejków eterycznych mieszczących się w ciemniejszej końcówce.

14. Ogórki trafiły do Stanów Zjednoczonych dzięki Krzysztofowi Kolumbowi. Odkrywca przywiózł je z Europy na wyspę Haiti w XV wieku. Szklarniową hodowlę zielonego warzywa zapoczątkował natomiast król Francji Ludwik XIV.

15. Miąższ ogórka może być aż do 6 stopni Celsjusza chłodniejszy od temperatury panującej w jego otoczeniu.

16. Orzeźwiające właściwości ogórków i soku z tych warzyw doceniał sam Juliusz Cezar. Z kolei Arystoteles sugerował, by żony, których mężowie byli mało namiętni spożywali warzywo w dużej ilości. Miało to dodać im sił witalnych.

17. W średniowiecznej Polsce wierzono, że ogórek jest najlepszym panaceum na gorączkę. Dlatego też wkładano warzywo do łóżka gorączkującego dziecka (zielone warzywo miało „wypić” gorączkę).

18. Ma 170 cm długości i waży 69 kg. Mowa o ogórku, który został wpisany do Księgi Rekordów Guinnessa w kategorii największy i najdłuższy ogórek. Rekord należy do Chińczyka, który podkreśla, że gigantyczne warzywo zostało wyhodowane wyłącznie na naturalnych nawozach.

19. Do połowy 2009 roku unijne przepisy określały… kąt zakrzywienia ogórków. W myśl rozporządzenia z 1988 roku, maksymalna wielkość łuku ogórków kategorii „ekstra” nie mogła przekraczać 10 mm na każde 10 cm długości warzywa.

20. Tzatziki to grecki sos przygotowany ze startych na drobnej tarce ogórków, gęstego jogurtu, oliwy oraz czosnku.

21. Sezon ogórkowy - tak określa się okres wakacyjny, gdy życie polityczne zwalnia, a miasta pustoszeją. Z kolei mizeria jest nie tylko nazwą dania, ale również synonimem ubóstwa.

22. Na szczęście coraz rzadziej, lecz ogórki nadal można spotkać na polskich… drogach. Mianem tym określa się bowiem stare autobusy Jelcz 043, o obłym, przypominającym ogórka, kształtach.

23. Kiszone ogórki są jedną ze stereotypowych zachcianek kobiet w ciąży. Panie w stanie błogosławionym łączą je z czekoladą lub masłem orzechowym, a także miodem oraz musztardą.

24. Tradycyjna, uwielbiana przez Polaków, zupa ogórkowa powstaje na bazie mięsnego wywaru i startych ogórków kiszonych. Jednym z ciekawych wariacji na jej temat jest danie z surowych, zielonych ogórków. Podstawą takiej zupy jest wywar i ogórki, dodaje się do niej także m.in. serki topione, mąkę i śmietanę.

25. Jak znaleźć wysokiej jakości ogórki oraz przetwory? Cenną wskazówką jest znak Ogólnopolskiego Programu Promocyjnego „Doceń polskie”. Przyznawane przez ekspertów z branży spożywczej wyróżnienie nadawane jest tylko wyrobom posiadającym tzw. polski akcent, które pozytywnie przeszły audyt żywności. Podczas certyfikacji jury ocenia smak, wygląd i stosunek jakości żywności do jej ceny. Wyroby z wysoką liczbą punktów zdobywają certyfikat, a artykuły z maksymalnymi notami są premiowane tytułem TOP PRODUKT.

**Wybrane produkty nagrodzone przez Lożę Ekspertów programu „Doceń polskie”:**

**Ogórki konserwowe** z asortymentu Z.P.H.U. TRANSROL, zdobyły godło promocyjne dwa razy

**Ogórki kiszone** firmy VICTUS, **TOP PRODUKT**, wyrób dwukrotnie nagrodzony godłem promocyjnym,

**Ogórki kwaszone domowe** firmy Jackiewicz J., wyróżnione dwukrotnie,

**Ogórki konserwowe** produkowane przez firmę PRIMA-AN, **TOP PRODUKT**,

**Ogórki kwaszone** z oferty przedsiębiorstwa Jan Słab, nagrodzone tytułem **TOP PRODUKT**,

**Ogórki konserwowe** PPHU FRUBEX BIS, nagrodzony dwukrotnie wyrób, który otrzymał także miano **TOP PRODUKT**,

**Ogórek małosolny** firmy TAT-POL, **TOP PRODUKT**

**Ogórki konserwowe** oferowane przez Zakład Przetwórstwa Owocowo-Warzywnego VITAPOL, nagrodzone dwukrotnie godłem promocyjnym,

**Ogórki diabelsko** **dobre** z asortymentu Przetwórstwa Owoców i Warzyw DROS, **TOP PRODUKT**, nagrodzono je dwa razy,

**Ogórki kiszone** tworzone przez PPH LUBA, zdobyły tytuł **TOP PRODUKT**,

**Ogórek kwaszony „Grześkowiak”** firmy Grześkowiak, **TOP PRODUKT**, wyrób dwa razy zdobył godło promocyjne.

\* \* \*

Ogólnopolski Program Promocyjny „Doceń polskie”

**www.docenpolskie.pl**

**www.blog.docenpolskie.pl**

Celem programu „Doceń polskie” jest promocja wysokiej jakości produktów spożywczych dostępnych na polskim rynku. Ich selekcją, oceną i przyznaniem certyfikatu „Doceń polskie” zajmuje się piątka specjalistów zawodowo związana z żywnością i technologią żywienia, która tworzy Lożę Ekspertów. Zasiada w niej m.in. reprezentant Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, a także członkowie Fundacji Klubu Szefów Kuchni. Twórca programu „Doceń polskie” jest także organizatorem projektu BlogerChef (blogerchef.pl) – innowacyjnego przedsięwzięcia skierowanego do blogerów kulinarnych. Celem projektu jest propagowanie wspólnego gotowania wśród pasjonatów kuchni, którzy swoją wiedzą i przepisami dzielą się w Internecie. Dzięki ogólnopolskiemu konkursowi, warsztatom i pokazom kulinarnym, blogerzy mają okazję do spotkań, poznawania nowych miejsc i produktów, wymiany doświadczeń, nauki oraz dobrej zabawy.

\* \* \*

**KONTAKT:**

**Ogólnopolski Program Promocyjny „Doceń polskie”**

**www.docenpolskie.pl**

Anna Koza

anna.koza@adventure.media.pl

Adventure Media s. c. Agencja Public Relations

www.adventure.media.pl

tel. 32 724 28 84

fax 32 417 01 70