# Okurková sezóna

## Proč jsou okurky zdravé?

Okurka je oblíbenou zeleninou u všech notorických dietářů. Má **vynikající chuť, ale téměř nulové kalorie**. Navíc tělo zavodní (obsahuje až 96 % vody) a **dodá mu spoustu důležitých látek, jako jsou vitamíny A, B, C či K, železo, mangan nebo draslík**.

Okurky jsou skvělým zdrojem antioxidantů, flavonoidů a tříslovin, které **zpomalují stárnutí a pomáhají bojovat s volnými radikály**. Abychom z okurky získali maximum živin, měli bychom ji konzumovat včetně slupky. Oloupáním se připravujeme o velké množství vlákniny i zmíněných vitamínů.

**Překvapivé může být zjištění, že okurky jsou velkým pomocníkem při boji s kocovinou.** Pokud jste vypili o nějakou skleničku navíc, dopřejte si několik koleček okurky ještě před spaním nebo se ráno pokuste vypít okurkové smoothie.

## Okurka a kosmetika

Okurková vůně se čím dál tím častěji line také z kosmetických salónů. Není divu. Díky vysokému obsahu vody je **po okurkové masce pleť hydratovaná a zklidněná, což se hodí v parných letních dnech nebo po opalování**.

**Dvě kolečka okurek dokáží zázraky s opuchlýma očima** – stačí plátky přiložit na dvacet minut na víčka a oteklé oči i tmavé kruhy jsou minulostí. Z rozmixované okurky, vilínu a převařené či destilované vody

můžete vytvořit **domácí pleťovou vodu vhodnou na zklidnění pro všechny typy pleti**.

Potřebujete-li **vyčistit póry nebo se zbavit jizev po akné**, připravte si domácí masku z rozmixované okurky, citronové šťávy, listů aloe a špetky kurkumy. **Hydratační pleťovou masku** vytvoříte rychle i smícháním nastrouhané okurky se lžící bílého jogurtu, peelingu docílíte přidáním drcených ovesných vloček.

Vlažná **okurková koupel** vás nabudí po náročném dni. Kromě koleček okurky přidejte do vany ještě čerstvé listy máty a koupelovou sůl. **Okurkový zábal nebo peeling** se doporučuje také při boji s celulitidou. Přidejte do něj rozdrcená kávová zrnka nebo med, který pokožku zbaví odumřelých buněk.

# Ani v kuchyni nemusí být nuda

Každého jistě napadne šopský či Čechy **velmi oblíbený okurkový salát**. Díky specifické chuti nesmí okurka chybět v žádném sendviči nebo tortille.

Poslední dobou plátky okurky nahrazují pečivo, dají se také plnit jako sushi nebo **překvapivě péct se solí a octem, kdy vzniknou netradiční chipsy**. Okurku můžete použít téměř do všech letních receptů. Lahodné spojení vznikne například s vodním melounem. Vyzkoušet to můžete v rychlém salátu nebo limonádě.

**Rozmixovanou okurku se zázvorem a limetovou šťávou použijte při grilování ryb**, především lososa, ovšem tento dip nezapadne ani na čerstvě rozpečné bagetce. Osvěžující chuť vykouzlíte při spojení s avokádem, ať už v rozmixované guacamole pastě nebo rustikálním salátu s rajčaty, opečenými krutony a balzamikovým octem. Asi nejméně uvěřitelným receptem, který vám nabízíme, je **grilovaný šopský salát**. Ten dokazuje, že ani tepelně upravená okurka neztrácí nic na své chuti.

# Dobře naložené

V případě nakládaček je jejich následné technologické zpracování jasné. Ovšem **umění připravit správný lák se dědí z generace na generaci**. A každá rodina jistě potvrdí, že jejich křupavé okurčičky jsou ty nejlepší.

Schválně, dáváte přednost malým křupavým nakládačkám, nebo raději připravujete v láku okurkové řezy? Přidáváte do sklenic mrkev, kopr nebo hořčičná semínka? Dovedete si v láku představit štiplavou chuť zázvoru nebo křenu? Nebo ke klasickému octu ještě přiléváte citronovou šťávu?

**Podle Magdaleny Dobromily Rettigové by se k nakládaným okurkám měl přidávat dubový list, jiní gurmáni doporučují list vinný či višňový.** Listy mají za úkol dodat láku potřebné třísloviny!

# Vyzkoušejte naše okurkové recepty:

## Okurková limonáda

*1 okurka, 1 lžíce čerstvého zázvoru, 2 hrsti čerstvé máty, 1 hrst čerstvé meduňky, 1 citron nebo limeta bez chemického ošetření, 2 lžíce třtinového cukru, 1 litr jemně perlivé vody*

Všechny ingredience dobře omyjeme, okurku a citron nakrájíme na plátky, zázvor nasekáme najemno nebo nastrouháme. Mátu a meduňku naklepeme rukou, aby se rozvoněla, a vše nasypeme do většího džbánu. Přidáme třtinový cukr a zalijeme vychlazenou vodou. Promícháme a ihned podáváme.

## Okurková raita

*250 g tučného bílého jogurtu, 1 polovina salátové okurky, 2 hrsti čerstvé máty, 1 hrst čerstvého koriandru, šťáva z poloviny citronu, sůl, chilli a bílý pepř dle chuti*

Okurku omyjeme a nastrouháme na hrubém struhadle, přidáme omytou a nahrubo nasekanou mátu s koriandrem, bílý jogurt, citronovou šťávu, promícháme a dle chuti osolíme a opepříme. Pokud chceme pikantní omáčku, přidáme dle chuti najemno nasekanou chilli papričku.

## Norský okurkový salát

*2 okurky, 170 g zakysané smetany, 1 na kolečka nakrájená cibule, 2 lisované stroužky česneku, 2 lžíce nasekaného čerstvého kopru, 2 lžíce bílého vinného octa, 1 lžička cukru, sůl, čerstvě drcený pepř dle chuti*

Okurku nakrájíme na kolečka, prosolíme a necháme 15 minut odstát v cedníku. Poté opatrně vyždímáme zbylou vodu. Všechny ingredience smícháme ve větší míse, dle chuti osolíme a opepříme. Necháme hodinu odležet v chladničce a podáváme.

*TIP:* Chceme-li vytvořit hutnější verzi, můžeme do salátu přidat na plátky nakrájené brambory uvařené ve slupce nebo nahrubo nakrájený vařený celer.

## Okurkové rolky

*2 okurky nakrájené na dlouhé tenké plátky, 1 zralé avokádo, 1 rajče, 1/2 cibule, 1 stroužek česneku, šťáva z poloviny citronu, sůl, pepř*

Avokádo rozmačkáme na pastu, přidáme najemno nakrájenou cibulku, rajče, lisovaný stroužek česneku, citronovou šťávu, opepříme a dle chuti osolíme. Pokud máte rádi pikantní chuť, přidejte chilli dle libosti.

Hotovou směsí plníme plátky okurek, zarolujeme a zajistíme párátkem. Ihned podáváme.

## Naložená salátová okurka

*1 oloupaná okurka, 60 ml bílého vinného octa, 50 g cukru, 1 lžička soli, 1 lžička čerstvého strouhaného zázvoru*

Okurku nakrájíme na velmi jemné plátky, prosolíme a necháme vykapat přebytečnou tekutinu, osušíme ubrouskem. V míse smícháme nakrájenou okurku s ostatními ingrediencemi a hotovou směs uzavřeme do sklenice. Necháme ideálně přes noc uležet.