

"Sezon ogórkowy" dla jednych oznacza przede wszystkim letni zastój w polityce i leniuchowanie, dla innych - czas robienia zapasów na zimę. Większość kisi ogórki dla wspaniałego smaku, bo wciąż nie wszyscy wiedzą, że mają one cenne właściwości odżywcze.

## **Najlepsze są rano**

Kwaszenie to sposób konserwacji jedzenia znany w Polsce od co najmniej późnego średniowiecza. Słowo to znaczy to samo, co kiszenie, ale tej nazwy zaczęto używać znacznie później. Kwaszono kapustę, ogórki i buraki na barszcz. Dziś kisi się wiele warzyw - np. fasolkę szparagową, pomidory, cukinię czy dynię. Kiszenie nie jest tylko naszą domeną ani naszych sąsiadów ze wschodu. Kapustę kiszą też m.in. Niemcy, a w Korei z kapusty, rzepy bądź ogórków z dodatkiem owoców morza i chili przyrządza się potrawę zwaną kimchi.

Pod wpływem bakterii mlekowych, które rozkładają cukry na kwas mlekowy, zahamowany zostaje proces gnicia. Oprócz kwasu mlekowego podczas kiszenia powstaje też niewielka ilość alkoholu i kwasu octowego (czasem producenci dodają kwas octowy, by ogórki były szybciej kwaśne), co poprawia smak i zapach kiszzonek.

Jeśli nie chcemy kupować ogórków kiszonych w sklepie, sierpień to najlepszy czas na ich samodzielne kiszenie. Jak zrobić najlepsze?

- Ogórki, które chcemy zakisić, powinny być zebrane z samego rana, najlepiej jeszcze przed godziną ósmą. To dlatego, że o poranku ogórki są najbardziej jędrne. Jest to związane z wysokim o tej porze ciśnieniem soków napierającym na ścianki komórkowe. W ciągu dnia to napięcie spada. Efekt zawekowania późno zebranych ogórków jest taki, że po zakiszeniu stają się miękkie i zwiotczałe - mówi Przemek Sendzielski,

założyciel targu internetowego Rano Zebrano ([www.ranozebrano.pl](http://www.ranozebrano.pl)), gdzie można kupić różne produkty lokalne, w tym ogórki, od sprawdzonych rolników.

- Na targu czy w sklepie warto przyjrzeć się kolorowi ogórków i wybierać te z jaśniejszą skórką. Bardzo ciemna skórka świadczy o przenawożeniu ogórków nawozami azotowymi. Mają one wtedy intensywnie zieloną barwę, wręcz nienaturalną. Najlepiej widać to po nowalijkach - tłumaczy Anna Słowik, która dobiera dostawców dla Rano Zebrano i wizytuje ich gospodarstwa.

Czasem dopiero w trakcie kiszenia widać, że ogórki były przenawożone - bardzo szybko ciemnieją, zalewa robi się mętna i brzydko pachnie. To nie tylko skutek tego, że proces fermentacji źle poszedł, jak mówią specjaliści od kiszenia, ale też nadmiaru sztucznych nawozów. Silnie pryskane ogórki mają na sobie mniej początkowych kultur bakterii probiotycznych. - Opryski upośledzają fermentację i to może być przyczyna naszych kuchennych niepowodzeń - mówi Anna Słowik.

Jeśli sami hodujemy ogórki w ogródku, warto wiedzieć, że ogórki należą do roślin ciepłolubnych - zimne noce wyraźnie im szkodzą. - Ogórki bardzo nie lubią podlewania wodą z góry - najbardziej korzystne jest powolne podawanie im wody w okolice korzeni. Nie można też podlewać ich zimną wodą - nie lubią szoku termicznego i mogą wstrzymać swój wzrost - instruuje Słowik.

A jak jeszcze można poznać, czy rolnik nadmiernie stosuje chemię? - Jeśli jesteśmy na wakacjach i chcemy kupić ogórki od pobliskiego gospodarstwa, wystarczy rzucić okiem na pole. Gdy nie ma tam żadnych chwastów, a ścieżki między grządkami są niemal zupełnie puste lub z rzadka porośnięte skrzypem, to znaczy, że rolnik musiał czymś polać ogórki. W okresie

zbiorów jest bardzo dużo pracy i nie ma fizycznej możliwości, żeby rolnik nawet wraz z rodziną byli w stanie idealnie oplewić swoje grządki - przekonuje Słowik.

Niektórzy hodowcy polewają ogórki wodą ze sztucznym nawozem - jeśli z tym przesadzą, od razu to widać, a już najłatwiej można to rozpoznać po truskawkach. Wystarczy, że włożymy je do torby, a po chwili rozpadają się i mięknią, następnego dnia są spleśniałe. Normalnie tak być nie powinno. Jeśli ogórki, które kupujemy na straganie, bardzo szybko pleśnieją, to może świadczyć, że zastosowano do ich produkcji dużo chemii. Takich ogórków nie warto kupować i to nie tylko do kiszenia.

- Kupując warzywa i owoce, często bierzemy je do ręki, ale czy je wąchamy? A zapach może nam wiele powiedzieć o stanie owoców czy warzyw, np. to, czy były po zbiorze trzymane w chłodni, czy nie. Świeżo zerwany ogórek naprawdę intensywnie pachnie. Taki, który leżał w chłodni kilka dni, niemal wcale nie ma zapachu - mówi Słowik.

## **Liście i cała reszta**

Specjaliści od żywienia zalecają zjedanie fermentowanych produktów mlecznych (kefir, jogurt) lub kiszzonek trzy razy w tygodniu. Produkty te wspomagają prawidłową pracę naszej flory bakteryjnej, wypierają z jelit mikroby patogenne - hamują ich rozwój i namnażanie. Kiszonki pobudzają wydzielanie soków żołądkowych, usprawniają pracę jelit, uszczelniają błonę śluzową jelit (mogą też być sprzymierzeńcem w walce z alergiami), zapobiegają biegunkom, zaparciom oraz wzdęciom i - co szczególnie ważne w czasie zimowych infekcji - wzmacniają odporność.

## **A jak zrobić dobre ogórki kiszzone?**

Do łasek wróciły weki zamykane na gumę. Guma przepuszcza dwutlenek węgla i pozwala mu uciec ze słoika, ogórki są na bieżąco odgazowywane. Może są nieco mniej szczypiące, ale długo się przechowują.

- Wiele osób dodaje do kiszenia liście dębu czy porzeczki. Niektórzy twierdzą, że tylko dla smaku, ale moim zdaniem mają one znaczenie dla twardości ogórków. Wiadomo, że liście te zawierają taniny - garbniki roślinne, które hamują działanie enzymów rozkładających pektyny znajdujące się w ogórkach. Powodują, że nie są one tak aktywne i ogórki wolniej mięknią - tłumaczy Słowik.

Po co dodaje się inne przyprawy? Gorczyca ma silne właściwości konserwujące, czosnek i koper dają smak, ale czosnek dodatkowo utrzymuje w ryzach mikroby.

Jeśli chodzi o ogórki świeże to pamiętajmy, żeby kroić je zawsze od jaśniejszego czubka, a nie od strony ogonka. To dlatego, że przy ogonku znajduje się najwięcej związków odpowiedzialnych za gorzki posmak. Jeśli zaczniemy kroić ogórek od ogonka, przeniesiemy ten gorzki smak na całe warzywo. Choć nie każdy ogórek jest gorzkawy, bywa, że jest wręcz słodki.

Świeże ogórki lepiej przechowywać w lodówce w szufladzie na warzywa, ponieważ bardzo szybko tracą wodę. Ale nie za długo, bo po kilku dniach nie są już tak smaczne.

Świeży ogórek jest też ceniony w kosmetyce - maseczka z ogórków łagodzi podrażnienia i zmiękcza skórę, nawilża, tonizuje i odświeża. Plastry ogórka położone na lekko spaloną słońcem skórę pomagają ją leczyć.

## **Jelita lubią kwaszone ogórki**

Jedzenie kiszonych ogórków czy kapusty poprawia pewność siebie i pozwala ludziom odczuwać mniejszy lęk społeczny - dowodzą naukowcy. Chodzi oczywiście o dobroczynny wpływ bakterii mlekowych, naturalnego probiotyku, obecnego też m.in. w jogurtach.

Badania prowadzili psychologowie z University of Maryland. Ponad 700 studentów wzięło udział w ich ankiecie dotyczącej jedzenia. Uczniowie pytali m.in. o typy pokarmów spożywanych w ciągu ostatnich 30 dni: kiszonki, świeże owoce i warzywa. Okazało się, że osoby, które jadły zdecydowanie więcej pokarmów zawierających naturalne probiotyki (w tym kiszonki), odczuwały mniejszy lęk związany z relacjami międzyludzkimi w porównaniu z osobami nie lubiącymi takich potraw. Pozytywny wpływ kiszzonek był najbardziej widoczny u osób neurotycznych, mających niską odporność na stres i skłonność do stanów lękowych. Badania z ubiegłego roku opublikowało pismo "Psychiatry Research".

- Badania na zwierzętach wykazały, że jeśli podać im pewne rodzaje bakterii probiotycznych, jak pałeczki kwasu mlekowego, zwierzęta te wydają się mniej niespokojne. Rzadziej miewają też zaburzenia depresyjne - mówi prof. Matthew Hilimire z University of Maryland. Uczniowie zastanawiali się, jaki mechanizm za tym stoi. Badali m.in. zmniejszenie przepuszczalności jelit oraz stanów zapalnych oraz zwiększoną produkcję neuroprzekaźnika zwanego GABA. Może on naśladować działanie niektórych leków przeciwlękowych, takich jak benzodiazepiny.

Poza tym wytworzony w trakcie fermentacji kwas mlekowy ma dobroczynny wpływ na przewód pokarmowy: wzmacnia perystaltykę jelit i przywraca prawidłową mikroflorę jelitową po antybiotykoterapii. A o swoją mikroflorę trzeba dbać - odpowiada za przyswajanie przez nas składników pokarmowych, steruje układem odpornościowym i naszą wagą.

Jelita zamieszkuje wiele gatunków bakterii, większość z nich jest nam przyjazna.

Łatwo jednak zaburzyć ten układ sił, jedząc fast foody i słodczyce. Ogórek wprowadza nam do jelit sojuszników.

\*\*\*

## Po czym poznasz dobre ogórki

*Tłumaczy Marta Dobczyńska-Tobiasz z gospodarstwa owocowo-warzywnego w Trębkach Nowych (gm. Zakroczym) zajmującego się produkcją kiszonek:*

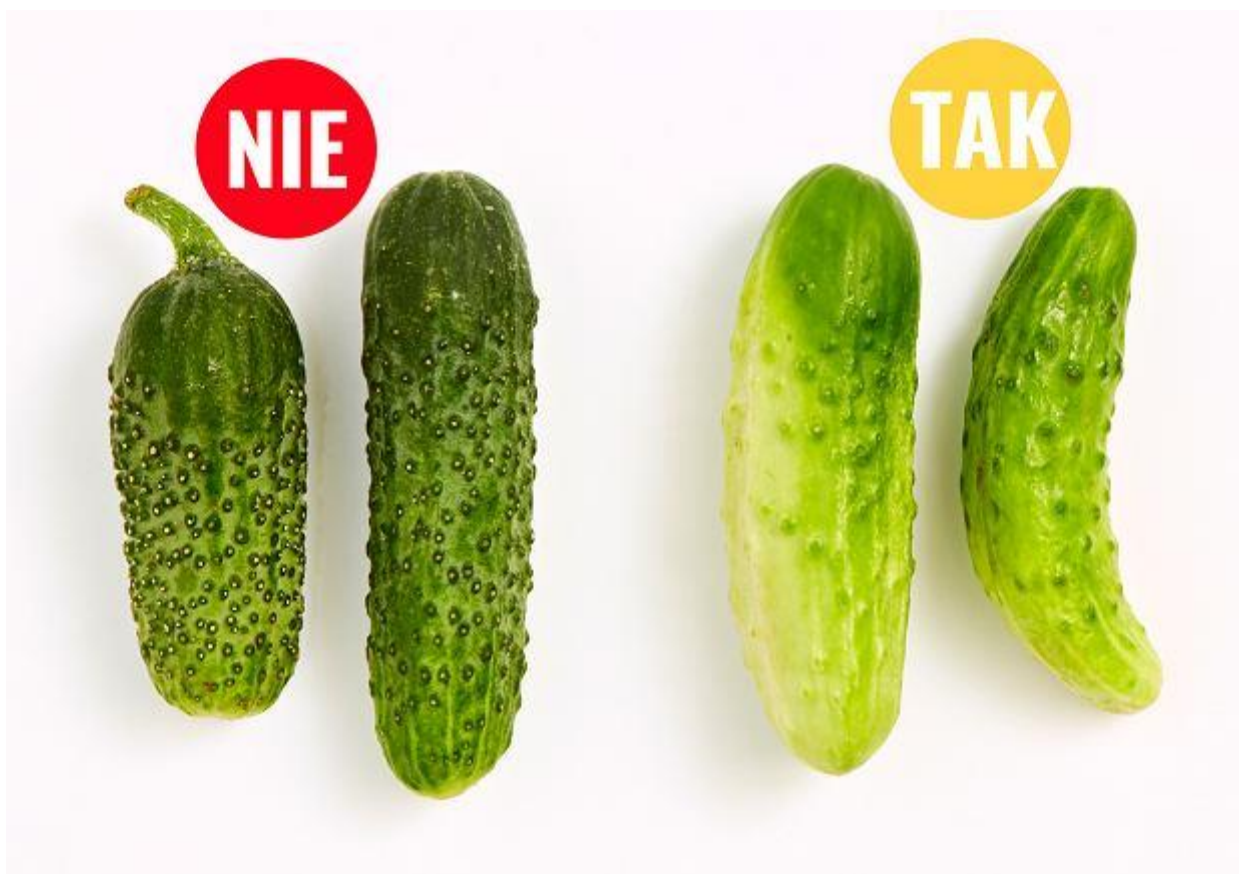
- Jak zrobić dobre kiszone ogórki? Przede wszystkim kupić te odpowiednie do kiszenia i długotrwałego przechowywania. Wybór odmiany ogórka ma duże znaczenie, ale przede wszystkim ogórek do kiszenia czy konserwowania musi być świeży. Nie możemy go przechowywać po kupieniu w domu, bo bardzo szybko traci wodę, a co za tym idzie - jędrność. Idealem byłoby kisić ogórki zebrane tego samego dnia rano, ale jeśli bierzemy się do kiszenia ogórków zerwanych poprzedniego dnia wieczorem, też nie powinno wpłynąć to znacząco na ich jędrność.

Jak sprawdzić, czy ogórki są świeże? Koniecznie weźmy kilka różnych sztuk do ręki i lekko ściśnijmy - powinny być jędrne i sprężyste. Skórka przy ogonku lub miejscu, gdzie był ogonek, nie może być pomarszczona. Jeśli wiele ogórków w danej partii ma ogonki, a część nawet jeszcze pozostałości kwiatów to jest duża szansa, że ogórki były zerwane niedawno i są świeże.

Najlepsze do kiszenia są ogórki gruntowe, a nie szklarniowe! My nazywamy je ogórkami polnymi. Kiedyś najchętniej kiszono ogórki śremskie. Dzisiaj na rynku dostępnych jest wiele innych odmian, które wyglądają podobnie jak śremskie i również świetnie nadają się do kiszenia. Charakterystyczne jest w nich to, że nie mają tylu koleczek, czyli ciemniejszych wypustek z kolcami. Do kiszenia wybierajmy ogórki, które mają zdecydowanie mniej brodawek i są gładsze.

Ogórki drobnobrodawkowe z kolcami nie nadają się do kiszzonek z dłuższym okresem przechowywania. Można z nich zrobić ogórki małosolne lub na krótkie kiszenie, ale jeśli chcemy, by dotrwały do Wielkanocy i nie zmiękły, lepiej kupić ogórki grubobrodawkowe.

Ogórki, które rosną na polu, a nie w tunelu, są bardziej odporne na różne warunki - to powoduje, że są bardziej zahartowane, nie miękną tak szybko, nie pleśnieją. Nie są tak wydelikaczone jak te spod folii.



Ogórki idealne do kiszenia nie powinny mieć więcej niż 12 cm długości. To mit, że im bardziej pokręcone, tym zdrowsze i mniej przyskane. Ogórki tak jak każda roślina potrzebują odpowiedniego "jedzenia", które pobiorą także z gleby. Bywa, że krzywe ogórki wcale nie są wynikiem uprawy ekologicznej, ale niedoboru pewnych związków w glebie, w której rosną. Dobrze prowadzone i w

odpowiednim czasie zbierane ogórki gruntowe też mogą być równe.

My do ogórków zawsze dodajemy gorczycę, chrzan, koper i czosnek. Można też dodać liść dębu, wiśni czy porzeczki, a nawet liście winogron. W moim przekonaniu mają one głównie zalety smakowe - robiliśmy próby kiszenia z różnymi liśćmi i bez nich i nie wpłynęła ona według nas na twardość ogórków i ich przechowywanie.

Ogórki kisimy w beczkach wykonanych z plastiku przystosowanego do artykułów spożywczych. Ponoć wiele osób robi teraz ogórki w butelkach PET po mleku, jednak ze względu na zawartość ftalanów i łatwe ich przenikanie w środowisku kwaśnym do żywności nie jest to dobra metoda. Do kiszenia poleca się ewentualnie plastik HDPE i PP.

Nasze ogórki różnią się nieco w smaku od tych kiszonych w domu w słojach, ale nie ma porównania do tych kiszonych przemysłowo! Ogórki przemysłowe są kiszane w wielkich silosach, zamiast prawdziwych świeżych przypraw dodawane są do nich przyprawy w proszku, mieszanki, aromaty poprawiające ich smak. Do niektórych dodaje się sorbinian potasu, żeby się nie psuły - podobnie jak do kiszonej kapusty. To środek dopuszczony do stosowania w przemyśle - powoduje, że na kiszonkach nie tworzy się kożuch, ale nie ma co ukrywać, zmienia smak.

Ogórków do kiszenia nie nacina się w żaden sposób. Kwasi się je w całości. Czasem w ogórkach małosolnych obcina się końce, żeby szybciej do ich wnętrza dostała się solanka, co powoduje, że prędzej są gotowe do jedzenia.

Ile mogą stać dobrze zakiszone ogórki? Rok spokojnie, czasem nieco dłużej, ale nie powinny zostać nam na jeszcze kolejny sezon. Zresztą zazwyczaj już ich po prostu nie ma, bo je zjedliśmy.

Jest kilka szkół zalewania ogórków wodą wrzącą, gorącą czy też zimną. Moim



zdaniem tylko zimną, ponieważ gorąca powoduje, że ogórki się zaparzają w słoikach. Krócej się potem przechowują i nie są takie chrupkie i jędrne.

Moja ciocia kisiła ogórki w 5-litrowych baniakach, które na zimę wrzucała do studni. Kiedyś postępowało się tak z beczkami z kiszoną kapustą i ogórkami - zanurzało się je w jeziorze lub rzece, dzięki czemu miały stałą niską temperaturę przez całą zimę. To ma kluczowy wpływ na ogórki: niska i stała temperatura - poniżej 10 st. Celsjusza. To od niej najwięcej zależy.

Jeśli nie mamy w domu chłodnego miejsca, np. zimnej piwnicy, trudno nam będzie uzyskać dobre i twarde ogórki kiszone. To nie znaczy, że zawsze będą nieudane, ale na pewno nie takie chrupiące.

Kiszone ogórki w słojach po kilku dniach fermentacji, zanim przeniesiemy je do chłodnego pomieszczenia, powinniśmy przez kilka minut zapasteryzować.

Ogórki zalewamy słoną zalewą w proporcji dwie łyżki stołowe na litr wody (około 50-55g soli na litr wody). Sól jest głównym konserwantem kiszzonek - musi być jej na tyle dużo, by ogórki przetrwały przez zimę. Oczywiście najlepsza jest sól kuchenna kamienna, niejodowana, do przetworów. Po otwarciu słoika z ogórkami trzymamy je w lodówce. Jeśli zostawimy na blacie w kuchni, szybko pokryją się kożuchem, zaczną mięknąć i nie będą już takie smaczne.

Nie zauważyłam, żeby ułożenie ogórków dupką do góry lub na dół sprawiało jakąś różnicę w ich smaku po ukiszeniu. Ja - robiąc ogórki kiszone - intuicyjnie układam je ogonkami do góry, bo tak lepiej wchodzi do słoika.