

Nem beszél zöldségeket, aki szerint az uborka az egyik leg-egészségesebb zöldség. Tudta ezt már Tiberius császár is, aki gyógyszerként tekintett rá, így egész évben fogyasztotta – megtehetette, hisz a fáma szerint kertészei épp ezért hozták létre az első melegházakat. Csodálatos növényünk szépíti a bőrt, elősegíti szervezetünk belső tisztítását, jótékonyan hat a vérnyomásra, és csekély tápértékének hála, a fogyókúrások is sokat köszönhetnek neki. De kovászos változata hisztamin-érzékenyek számára nem ajánlott!



## Sós, ropogós nyári savanyúság: a kovászos uborka

A sima, feszes héjú és kemény tapintású a nyérő, s ne bánjuk, ha egy kicsit görbül is a vége – az uborka így az igazi, immár az EU sem kiáltja ki selejtesnek. Ehetjük héjastól vagy hámozottan, nyersen vagy olívaolajon megfuttatva, készíthetünk belőle salátát vagy turmixolt levest, a lényeg, hogy ott legyen az asztalunkon. Persze, frissen a legfinomabb, de télire is eltehetjük belőle, lévén, remekül fagyasztható, illetve savanyítható, így akár egy könnyű tavaszi csirkeporékolt mellé, akár a tartalmas téli disznótoros falatok kísérőjeként számíthatunk rá.

A nyers uborka nyáron különösen sokoldalú: napégette, rovarcsípő bőrünket hatékonyan hűsíti; pakolás-ként csodásan tisztítja és bársonyossá teszi az arcunkat; percek alatt csábító tekintetűvé varázsolja karikás, bedagadt szemünket, ha hideg uborkaszéletet pihentetünk rajta. Víz tartalma rendkívül magas (95%), ezért remek szomjoltóként fogyaszthatjuk a belőle készült levest, vigyázva egyúttal a vonalainkra is; zellerrel és sárgaréppával turmixolva serkenti a veseműködést, ugyanis gazdag káliumban; támogatja az emésztést, így hatékonyabbá teszi a tápanyagok felszívódását.

Csökkenti a húgysavszintet, enyhítve a köszvényt és az ízületi fájdalmat; szabályozza a vérnyomást, szilíciumtartalmánál fogva erősíti a kötőszöveteket. Nemcsak a bőrünk, de a hajunk és a körmünk is egészségesebbé válik tőle, ráadásul baktériumölő hatásának köszönhetően az uborkából készült zöldséglé gyógyírt jelenthet az ínybetegségekre is.

S nem utolsósorban: igazi szezonális csemegét varázsolhatunk belőle: ropogós, sós, zamatos kovászos uborkát! Amire mindenkinek megvan a maga jól bevált receptje. Most egy séfként is tekintélyes színházi szakember, s egy ínycsiklós híreben álló tévériporter osztja meg velünk uborkás titkait.

### Jéghidegen, ropogósan!

Simon István, a Pécsi Harmadik Színház kulturális menedzsere számára nyáron nem létezik finomabb savanyúság a jéghideg kovászos uborkánál. Ennek az önmagában is kitűnő csemegének az elkészítése igen egyszerű, mondja, de törődést igényel.



– Alaposan megmosok 2,5 kg, aránylag egyforma, közép nagyságú (kb. 8-10 cm-es) uborkát, azok mindkét végét levágom, majd hosszában is három helyen irdalom, ügyelve arra, hogy az uborka egészben maradjon, mert így itatódik majd át jól a finom lével – avat a részletekbe a színházi menedzser. – Egy 3 literes, széles szájú üveg aljára egy csokor friss kaporot helyezek, az uborkákat körbe-körbe egymásra rakosgatom, a tetejére ismét kapor jön, majd a felszeletelt (20-25 dkg) kovászos kenyérral fedem le. Ezután ráöntök kb. 2 liter langyos, 6 dkg sóval ízesített vizet úgy, hogy teljesen ellepje; végül hozzáadok 2-3 gerezd fokhagymát, 6-8 szem egész fekete borsot és egy babérlevelet.

Tányérral letakarva, napos, meleg helyen 4-5 napig érlelem. Alaptétel, hogy az uborka nem a napot, hanem a meleget szereti, ezért fontos, hogy kerüljük a túlzott napsütést, mert attól megbugyan!

Amikor elkészült, fedeles műanyag dobozba szedem, rászűröm a levét, és hűtőben tárolom. Hidegen az igazi! – tanácsolja Simon István.



## Nagy mama nem matekoz

Bíró László, az RTL Híradó dél-dunántúli tudósítója el sem tudná képzelni a vasárnapi pörkölt-nokedli fogást nagymamájának kovászos uborkája nélkül. S mivel Márta néni az egész családot ellátja e finomsággal, az ifjú televíziós szerkesztő-riporter maga nem kísérletezik a savanyúság elkészítésével, de elleste már, hogyan készül. A kezdeti lépések ugyanazok, mint Simon István kovászos uborkájánál,



igaz, Bíróéknál a kapor mellé fokhagyma is kerül az üveg aljára. A nagy viszont nem készíti el előre a sós vizet, hanem az uborkával telepakolt üveget színültig tölti vízzel, amit aztán leönt róla, s csak akkor izesíti, óvatosan. Nincs ugyanis kőbe vésett arányszáma az uborka-víz-só kilója-literje-dekagrammja viszonylatában, kizárólag a kóstolásban hisz. Se a túlsózás, se a sótlanság veszélye nem fenyegeti tehát. Az ízlése szerint sózott, langyos vizet önti vissza az uborkára. Szikkadt

### Csak óvatosan!

Ne feledjük: a legegészségesebb falatok is okozhatnak problémát. Az érlelési folyamat során a baktériumok hatására hisztamin keletkezik. Egyes élelmiszerek: sajtok, sörök, borfélék, valamint a pácolt ételek és a savanyú káposzta mellett a kovászos uborka is – a készítési módja miatt – igen gazdag benne. Így a hisztamin-túlérzékenyek maradjanak inkább a friss uborkánál!

kenyeret tesz a tetejére, majd az üveget tányérral fedi le. Csak addig hagyja a napon, amíg elkezd forni, aztán meleg helyen tartja két-három napig.

Végül egy extra tipp a sváb konyha fortélyáiból: kenyér helyett öreg krumpliból szelt karikákat helyezünk az uborka tetejére, s akár az üveg aljára is. Garantáltan ropogós csemegét érlel nekünk, ráadásul így a lé áttetszően tiszta marad, s behűtve finom üdítőnk lehet a tikkasztó hőségben.

LEJEGYZETTE: CSATÓ ANDREA

# SZENTLŐRINCI GAZDANAPOK

BARANYA MEGYEI VÁLLALKOZÓI KÖZPONT



## Augusztus 8-10.

Látogatóinkat színes szakmai és közönségprogramokkal várjuk a szentlőrinci vásártéren!



### Társrendezvényünk



Augusztus 8-9.-én a  
Nagy Talajművelő Show

AB Agro-Békés  
KERESKEDELMI ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.



LEMKEN  
The Agrovision Company

Kverneland

VOGEL NOOT  
THINKING AHEAD

Együttműködő partnerünk a  
Nemzeti Agrárgazdasági Kamara

[www.bmvk-gazdanapok.hu](http://www.bmvk-gazdanapok.hu)