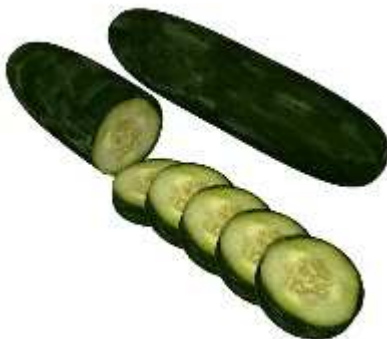


UHORKA



Uhorka patrí medzi najkultivovanejšie druhy zeleniny, je v rovnakej botanickej skupine ako tekvica, cukina, melón, indická uhorka, africká uhorka, japonská...

Jej účinky sú nesmierne všestranné a liečivé. Najdôležitejšia informácia je, že uhorka je najsilnejšia zásaditá zelenina. Má pH medzi 8 až 9. To znamená, že jej konzumáciou zabraňujeme prekysleniu organizmu. Uhorky sú nielen lahodné, ale aj veľmi zdravé. Výborne pomáhajú pri liečbe kĺbov, kože, väziva, pečene, vlasov, opuchov, obmedzujú bujnenie rakovinových buniek. Vylisovaná šťava posilňuje pružnosť vlasov a väzivových tkanív, znižuje ukladanie kyseliny močovej v tele, takže zlepšuje reumatické problémy. Vysoký obsah draslíka normalizuje krvný tlak.

Dužina uhorky sa skladá z 97 % vody, 2,5 % cukru a minerálov. Nezanedbateľné je aj množstvo vitamínov, predovšetkým C, A, B1 a B2 a celý komplex vitamínov B - riboflavín, tiamín, vitamín B6 i B3. Cenné sú aj bielkoviny, ktoré prečisťujú a povzbudzujú ľadviny a pôsobia hojivo na pokožku. V ich šťave sa nachádza množstvo draslíka - najmä v uhorkovej šupke, horčíka, vápnika, sodíka, fosforu, kremíka - tiež v šupke, síry, vitamínu C, K.

Preto by sme pri ich príprave strúhaním nemali vzniknutú šťavu vylievať. S pár kvapkami citróna a chladenou minerálkou vznikne osviežujúci a zdravý nápoj. Draslík, chróm a bróm podporujú správny vývoj kostí a kĺbovej chrupavky, preto je dobré denne ju dávať konzumovať aj deťom. Najjednoduchší spôsob je uhorku odšťaviť a podávať ju ako zelený džú-

sik. Ak by ju dieťaťko odmietlo, stačí ju odšťaviť spolu so sladkým jablčkom alebo s vodovým melónom. Šťava z uhoriek podporuje trávenie, takže môže pomôcť aj pri riešení nechutenstva a slabšie laxatívne uhorky účinky môžu dieťaťu pomôcť pri návrate k pravidelnej stolici. Ich ďalšou výhodou je, že napriek nízkej kalorickej hodnote, sú nesmierne energetizujúce. Sú vhodné aj pre dojčiacie matky.

Uhorka a zdravie

- Ak máte žihľavku, ekzém alebo zapálenú kožu, potrite si postihnuté miesto čerstvou uhorkovou šťavou. Získame ju odšťavením uhorky, alebo jej rozmixovaním.
- Máte problémy so stolicou? Ak bojujete s častými zápchami a tráviacimi ťažkosťami, zaradte do svojho jedálnička pravidelnú konzumáciu uhorkovej šťavy alebo šalátov zo surovej uhorky.
- Uhorky neobsahujú takmer žiaden tuk. Aj preto ich dietológovia vrelo odporúčajú pri redukčnej diéte a detoxikácii.
- Podľa japonských štúdií je uhorka významným činiteľom pri liečbe celého zažívacieho traktu.
- Uhorková šťava 1:1 s cibuľovou šťavou lieči reumatické ochorenia. Odporúča sa piť denne. (Nechutí bohvieako, ale naozaj pomáha).
- Uhorková šťava s kvapkou jódu pomáha pri problémoch so štítnou žľazou. Treba ju konzumovať aspoň tri razy do týždňa.
- Nastrúhaná uhorka pridaná do vymixovaného tvarohu s ľanovým olejom a posypaná mletými ľanovými semenkami pomáha liečiť rakovinu.
- Pravidelnou konzumáciou uhoriek zabránite vzniku zápalov v tele.
- Nedávno vedci zistili, že uhorky obsahujú jedinečné lignany, ktoré znižujú riziko kardiovaskulárnych ochorení a ochorení ako sú rakovina prsníka, maternice, vaječníkov a prostaty.
- Uhorková šťava a kvalitný vychladený zelený čaj 1:1, plus pár kociek ľadu, alebo zmrazená a rozpustená voda vytvorí lahodný energetický nápoj.

Uhorky pleť prečistia a upokoja prípadné zápaly a opuchy

- Uhorková maska 1. Nakrájané krúžky uhorky pravidelne prikladáme na pleť: uhorky pleť prečistia a upokoja prípadné zápaly a opuchy.
- Uhorková maska 2. Pomixované uhorky zmiešané s medom a lyžičkou jogurtu natierame na pleť a necháme pôsobiť cca 20 minút. Potom pleť opláchneme a ošetríme ružovou vodou a bežným krémom. Okrem predošlého účinku ešte pribudne hlboká detoxikácia pokožky.
- Uhorková maska 3. Uhorková maska na mastnú pleť: rozmixujte polovicu uhorky s jedným vaječným bielkom a lyžičkou citrónovej šťavy,

dobre premiešajte a naneste na čistú pokožku. Nechajte pôsobiť 20 minút a zmyte teplou vodou. Tvár ošetríte bežným spôsobom

Ďalšie vlastnosti uhorky

- Uhorka obsahuje enzýmy a stopové prvky, ktoré zmierňujú opuchy očných viečok a regulujú obsah vlhkosti v pokožke. Obložte si oči polkruhmi z uhoriek a nechajte pôsobiť 15 minút.
- Uhorka vďaka svojim bieliacim účinkom zjemňuje tmavé škvrny na pokožke a dokonca aj pehy. Natierajte ich pravidelne uhorkovou šťavou, alebo prikladajte obklady napustené šťavou.
- Výborný čistiaci prostriedok a tonikum na mastnú pleť získate, ak nakrájate veľkú uhorku na kocky a povaríte ju pätnásť minút v litri vody. Vývar nezabudnite prepasírovať cez plátno. Uchovávať v chladničke, môžete pridať aj pár kvapiek citrónu.
- Uhorka bola už v Egypte považovaná za účinný prípravok na udržanie mladistvej pokožky, hoci vtedy ešte nič netušili o jej liftingových účinkoch.
- Suchej a spálenej pleti dodá vodu. Stačí ju nakrájať a priložiť na postihnuté miesta.
- Po spálení pokožky na letnom slnku ju zmiešajte s jogurtom a natrite na spálené miesta. Občas vymeňte a potom môžete natrieť chladivým matovým krémom od liečiteľa Soldána.
(www.moravskekvety.cz)
- Sťahuje tiež póry a robí ich menej viditeľnými.
- Primiešanie uhorkovej šťavy do bežného krému (nesmie sa skladovať, treba to robiť vždy aktuálne) alebo pleťového mlieka, získate krém, ktorý pomáha zbavovať pleť drobných vrások a výborne ju zvlhčí.
- Kremík a síra v uhorkách podporujú zdravý rast vlasov.
- Prírodná kyselina askorbová a kyselina kávová bránia zadržovaniu vody v pleti, čím znižujú alebo odstraňujú opuchy.
- Uhorky pomáhajú aj v boji s celulitídou. Najlepšia je kombinácia konzumácie uhoriek, uhorkovej šťavy a obkladov na miesta postihnuté celulitídou. Uhorka z týchto miest vytiahne nadbytočnú tekutinu a spevní kolagén, čím sa koža naprávi a spevní.

Známa grécka pochúťka Tzatziky

Najznámejšou prípravou uhorky je uhorkový šalát. V každej krajine sú iné pravidlá na jeho prípravu. V Indii sa uhorka kombinuje s osviežujúcim jogurtom a podáva sa k jedlám koreneným karí korením a kurkumou, ktorých chuť zjemňuje. V Škandinávii, ale aj na Kaukaze sa do šalátu pridáva hustá kyslá smotana a vo Francúzsku osolená šľa-

hačka. Niektoré rodiny v Bulharsku ju polievajú rozšľahaným tvarohom zmiešaným s olivovým olejom. Vynikajúca je zmes uhorky s jogurtom a rozotreným cesnakom - tradičné grécke tzatziky.

- Uhorka sa tiež výborne hodí na prípravu predjedál, studených polievok alebo omáčok. Výborná je aj ako prívarok. Príprava je rovnaká ako pri tekvicovom prívarku.
- Ak uhorky do niektorých pokrmov strúhate, pripravujte ich až tesne pred podávaním. Ak sa neskonzumujú, treba ich ihneď odložiť do chladničky. Ak z nich potrebujete odstrániť šťavu, napríklad pri príprave tzatziky, nikdy ju nevyliievajte. Je plná minerálnych látok.
- Uhorku môžete pri príprave dochutiť podľa typu osobnosti. Pre ohnivé a veterné povahy je dobré radšej pridať k uhorkám chladivý jogurt, tvaroh, a smotanu, či tatarskú omáčku a kôpor, pažitku, cibuľku alebo rôzne bylinky. Pre pokojnejších zemitých a vodných ľudí môže byť pridaný cesnak, štipľavá paprika, rôzne štipľavé korenia. Samozrejme záleží aj na ročnom období a aktuálnom stave človeka.
- Výborný a osviežujúci je aj šalát bez jogurtu, smotany alebo tvarohu. Stačí voda, jablčný ocot alebo citrónová šťava, soľ, trocha medu a obľúbené bylinky ako tymián, mäta, medovka, pár lístkov púpavy.
- Ako predjedlo teraz v lete (ale jedávam ich aj v zime) výborne poslúžia obdĺžniky z uhorky a karotky namáčané do rôznych dresingov a dipov.
- Nezvyčajné, ale chutné sú uhorkové tyčinky (na tyčinky nakrájaná čerstvá uhorka) preliate karamelom a posypané opraženými mandľami.

Výživný uhorkový džús

- Energetizujúci nápoj. Odšťavíme pár uhoriek, osolíme pridáme štipku cayenského korenia a pár kociek ľadu.
- Odšťavíme uhorku a červený melón v pomere 1:1, pridáme pár kociek zamrzenej alebo čerstvej citrónovej šťavy.
- Pomixujeme uhorky s mäťou a dolejeme sódou. Ozdobíme limetkou a hnedým cukrom.
- Vynikajúci je aj uhorkový džús doliaty podľa chuti ananásovou šťavou, môže byť aj tá z kompótu. Samozrejme tá pravá je zdravšia. Dobré podporuje chudnutie.
- Uhorková šťava sa výborne znáša aj s kokosovým mliekom.
- Rozšľahaný jogurt s postrúhanou uhorkou, soľou, a kôprom doplnený minerálkou podporuje trávenie.

Pozor

- pre niektorých žlčníkárov je každodenná konzumácia uhorky nevhodná. Uhorka je pre nich ťažko stráviteľná a môže ich prehnať.
- pri kúpe uhorky zistíte najskôr odkiaľ pochádza. Najlepšie je zo Slovenska, alebo z Čiech a z miesta čo najbližšie k vášmu bydlisku. Potom musíte vedieť, či je v bio kvalite - čo znamená, že nebola striekaná mnohými pesticídmi, pretože najlepšie je spracovať uhorku aj so šupou. V nej sa nachádza najviac kremíka a draslíka. Ak je uhorka "neznámeho" pôvodu, radšej ju zbavte šupky, pretože umytím sa pesticídov nezbavíte.

Dobrá chuť a veľa fantázie pri príprave.