



**Июль. Эта благодатная пора как-то по-особенному ощущается ранним, еще прохладным утром, когда сад, отдохнув за ночь от дневной жары, готов показать хозяевам результаты их хлопот в весенние месяцы. Наливаются ранние яблоки, начинают краснеть вишни, созревают ягоды земляники, смородины, крыжовника. А хрустящие даже на вид огурчики так и просятся к завтраку. Так что самое время поболтать об огурцах.**

## Возможно, огурцы помогли открыть Америку



### Ягода в пупырышках

Какое наслаждение похрустеть свежим огурцом, только что сорванным с грядки! Если представить этот овощ по всей науке, то это однолетнее травянистое растение семейства тыквенных. Для нас же он просто огурец, без которого немислим ни рассольник, ни салат «Оливье».

Мы привыкли считать его овощем, а ведь его плоды есть не что иное, как ложная многосеменная ягода, которая в ботанической литературе определяется как «тыквина». Геном огурца насчитывает 350 миллионов (!) пар оснований ДНК. Пять из семи хромосом роднят его с дыней: предки-то общие.

Мы его считаем своим, хотя родом он из Индии. И был там известен за 3000 лет до нашей эры. Да и сейчас производится в естественных условиях.

В Греции во времена Гомера даже был «город огурцов» — Сикион. Древние римляне выращивали овощ в парниках и солили в кадках. К нам же, славянам, огурец попал из Византии и сразу стал одной из ведущих культур — после репы, редьки, гороха и лука. От нас перебрался в Германию, и потому на немецком языке название культуры созвучно русскому. Многие годы высшим сословиям в Англии подавали бутерброды с огурцом к послеобеденному чаю. И сейчас королева Елизавета разводит зеленцы в саду Букингемского дворца.

На тихоокеанских островах аборигены зарывают огурцы в землю, оборачивая их в банановые листья — так получается запас на случай шторма или неурожая. В тех краях эта пища является дорогим деликатесом, чем больше у жениха в запасе огурцов, тем более он привлекателен в материальном плане для тамошних невест. На острове Фиджи, к примеру, родители не дают согласия на брак дочери, пока жених не предъявит свои запасы огурцов.

Клеопатра считала, что именно употреблению огурцов она обязана своей красотой. Современные ученые считают, что дело все же в генах... С другой стороны,

славяне часто едят огурцы, а славянские женщины считаются одними из самых красивых в мире. А вдруг это не случайно?

Возможно, огурцы помогли открыть Америку — Христофор Колумб в своем путешествии 1492 года, во время которого, как считается, был открыт американский континент, добавил в рацион своих моряков свежее и соленые огурцы как средство от цинги. На Гавайях, где корабли останавливались для отдыха экипажа, специально выращивали огурцы для пополнения жизненных сил истощенных моряков.

Для противников Колумба, считающих, что Америку открыл Америго Веспуччи, добавим, что этот человек также известен как крупный торговец огурцами.

Еще издревле в Белокаменную съезжались бойкие торговцы, устраивая огуречные торжества. Купцы бочками привозили в Москву «тупырчатых», дабы каждый желающий мог выбрать себе огурец по душе и на славу им угоститься. Впрочем, те времена уже ушли в прошлое, но не ушло почитание этого чудо-овоща. Его выращивали наши прадеды, будут сеять и наши правнуки. Народная мудрость гласит, что нужно трижды поклониться первому урожаю «тупырчатых», а затем угостить ими друзей и родственников.

### Мал, да дорог

**Чем хорош огурец? «Да ничем», — ответят некоторые, мотивируя тем, что овощ на 97 процентов состоит из воды. Но ведь это не водопроводная вода, а самая что ни на есть живая! В огурце есть йод, органические кислоты, эфирные масла, клетчатка. И даже настоящее серебро!**

Высокое содержание калия освобождает организм от излишков воды и поваренной соли, помогает вывести песок из почек, благотворно влияет на работу сердца и печени. Огурец одинаково хорош для людей как с высоким, так и с низким кровяным давлением. А сера и йод (причем в легкоусвояемой форме) делают его полезным для тех, у кого проблемы с волосами и щитовидной железой.

Огуречный сок — универсальный целитель. При катарактах верхних дыхательных путей его пьют с медом в пропорции 2:1 по 3 ст. л. 3 раза в день, при сердечных болях — по 1/3 стакана 2 — 3 раза, при печеночных — по 1/2 стакана утром и вечером. Полощут им рот, если побаливают зубы и десны. А при ожогах накладывают на поврежденное место кашицу из мякоти или целый ломтик, меняя через 10 минут.

Сок из свежих огурцов с медом — отличное отхаркивающее средство при кашле, легкое слабительное при упорных запорах, а также лекарство при сильных болях в желудке и кишечнике.

При застарелом кашле приготовьте следующий состав: в 100 мл огуречного сока добавьте 2 ст. л. чесночно-медовой смеси (1:1), хорошо размешайте, дайте настояться 1 час. Принимайте по 2 — 3 столовые ложки 2 — 3 раза в день за 30 минут до еды.

Чтобы сбить температуру, надо дать выпить 1 стакан огуречного сока и обмыть им тело больного.

Свежий огурец снимает боль в коленях и суставах, если натереть его на терке и привязать к коленям. Но держать компресс больше 4 часов нельзя — образуются пузыри: огурец очень сильно вытягивает все отложенные.

Сигары из листьев огурца — народное средство против кашля при туберкулезе. Порошком из сухих плодов (без семян) присыпают ожоги.

В народной медицине с помощью огурцов выводят из почек и мочевого пузыря даже песок и камни. И, надо сказать, успешно. Лучшим лекарством в данном случае считаются горькие огурцы.

Огурец так же, как редька, за способность нейтрализовать кислые соединения называют санитаром нашего организма. Он быстрее и лучше всех других овощей сможет выравнять в организме кислотный дисбаланс. Если у вас долго не заживают и гноятся раны, появляются фурункулы и прыщики — ешьте больше огурцов. Несомненное достоинство огурца — тартроновая кислота. Она мешает углеводам превращаться в жиры и откладываться в организме. Потому так эффективно проходят разгрузочные «огуречные» дни: 2 кг свежих зеленцов на 5 приемов.

Еще одно полезное свойство огурца — его низкая калорийность. В сочетании с жиросодержащими продуктами (майонез, сметана, растительное масло) они дают ощущение сытости на 3 — 4 часа.

К тому же в огурцах, как и в других овощах, много клетчатки. Она не усваивается организмом человека, но регулирует работу кишечника и выводит из организма излишки холестерина, который, как известно, ускоряет развитие склероза, болезней печени, почек и других органов.

Уже в глубокой древности толченые огуречные семена примешивали к пудре, а жидкой кашцей из перезревших огурцов (семянников) красавицы разглаживали морщины. Огуречная маска с сырым молоком поможет при повышенной сухости кожи лица.

При покраснении век и усталости глаз прикладывают к ним очищенные дольки огурцов или делают примочки соком огурца. Аппликация из замороженного, а затем оттаявшего овоща хороша против мелких морщинок.

### С огурцом наперевес

Неделю назад газета "Нью-Йорк Таймс" опубликовала в рубрике "Все для дома" перечень важных свойств огурца, о которых, по мнению авторов публикации, каждый должен обязательно знать. Итак:

1. Огурец содержит все необходимые человеку витамины: В1, В2, В3, В5, В6, витамин С; фолиевую кислоту, железо, кальций, фосфор, магний, калий, цинк.
2. Чувствуете усталость во второй половине дня? Напитки с кофеином вам не помогут. Для восстановления сил вам нужен продукт, который содержит витамины группы В и углеводы. Все витамины группы В содержатся в огурцах, но, оказывается, огурец содержит и углеводы. Достаточно съесть один огурец, чтобы восстановить силы.

3. Вам надоело вытирать запотевшее зеркало в ванной после принятия душа? Перед принятием ванны смажьте зеркало кружочком огурца — оно не запотеет, и в ванной будет стоять приятный запах.

4. Если ваш сад часто посещают вредные насекомые, положите кружочки огурца в одноразовую алюминиевую посуду. Соединение огурца с алюминием вызовет химическую реакцию, в результате появится запах, который не чувствует человек, но для насекомых он невыносим.

5. Вы собрались идти в бассейн, но стесняетесь целлюлита на ногах? Возьмите 1-2 кружочка огурца и смажьте эти места. Огурец обладает косметическим свойством стягивать кожу на некоторое время. Морщины на лице также разглаживаются с помощью огурца на некоторое время, кожа становится более упругой.

6. Вы выпили алкогольный напиток, и у вас сильно заболела голова. Не пейте больше — во-первых, а во-вторых, съешьте огурец и идите спать. Утром проснетесь свежим, без головной боли. Огурец содержит и сахар, и электролит, которые вместе с витамином В регулируют обмен веществ, нарушенный принятием алкоголя и вызвавшим головную боль.

7. Вы волнуетесь перед экзаменом, и нет времени сделать успокаивающий массаж? Возьмите огурец, порежьте кружочками, залейте кипятком и подышите парами — успокоитесь сразу.

8. У вас неприятный запах изо рта. Возьмите дольку огурца и пожуйте ее в течение 30 секунд. Запах исчезнет.

9. Вы написали что-то ручкой и ошиблись? Возьмите шкурку огурца и осторожно сотрите ненужную букву. Огурец может стереть даже фломастер.

А кто не верит — пусть проверит.

### И на вкус, и на цвет

Как кулинарный продукт огурцы используются во всех видах: солеными и маринованными, малосольными с душистыми травами и чесночком и свежими, запеченными и даже фаршированными. Кроме того, из них готовят всевозможные ароматные супы, соусы, муссы и коктейли. Предлагаем несколько проверенных рецептов, которыми можно порадовать и гостей, и домочадцев.

Хит летнего сезона — малосольные огурчики. Рецептов тысячи, но в последнее время особой популярностью пользуется этот, невероятно быстрый и эффективный способ. В емкость слоями укладываются огурцы (срезать «попки», крупные разрезать вдоль), мелко порубленный чеснок и зелень укропа. Вся эта «конструкция» заливается сильно газированной питьевой водой, в которую добавлена соль из расчета 2-3 ст. ложки на 0,5 литра. Емкость поставить в холодильник и постараться забыть о ее содержимом на 5-8 часов. Все! Ароматные, хрустящие, не теряющие своего цвета малосольные огурчики станут «воздем» обеденной программы!

А вот еще невероятно свежий, лёгкий, полезный «Гватемальский» супчик — минимум ингредиентов, а результат выше всяких похвал.

Приблизительно 400 г. огурцов очистить от кожуры и нарезать полукольцами. Среднюю луковицу и один крупный красный перец мелко порезать. В кастрюле с толстым дном разогреть 1 ст.л. растительного масла и обжарить овощи до мягкости. Затем влить в кастрюлю 700 мл куриного бульона, довести до кипения и варить 10 мин. Содержимое кастрюли измельчить блендером в пюре. Приправить по вкусу солью, перцем, любимыми специями и прогреть на небольшом огне. Не кипятить! Очень вкусно со сметаной.

**Греческий соус** «Тцазика» хорош и к мясу, и к овощам, и просто с хлебом. Готовится быстро, съедается еще быстрее. Нужно всего лишь измельчить на терке 2 — 3 свежих огурца и отжать излишний сок. Затем в огуречную массу добавить 2 больших зубчика чеснока, пропущенных через пресс, щепотку соли, 2 ст.л. оливкового масла, 1 ч.л. столового уксуса и 300 — 350 г нежирной сметаны. Можно наслаждаться!