

Gurken – pures Essvergnügen

(GMH) Endlich Sommer! Wenn sich die Thermometeranzeige im Juli immer häufiger der 30-Grad-Marke nähert, haben nicht nur Schwimmbäder Hochkonjunktur: Auf dem Wochenmarkt und an den Gemüsetheken sind Gurken an heißen Tagen die Verkaufsschlager – kein Wunder, bei hohen Temperaturen und Sonnenschein gibt es nichts Erfrischenderes, als den Genuss von frisch aufgeschnittenen Gurkenscheiben. Das wasserhaltige Fruchtmüse mit der knackig-grünen Schale löscht dabei nicht nur den Durst, es schont auch die Bikinifigur, denn 100 Gramm Gurke haben gerade mal zwischen acht und zwölf Kalorien.



Bildnachweis: GMH

Bildunterschrift: Gurken erfrischen an heißen Tagen und schonen die Linie.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2011/07/GMH_2011_28_02.jpg

Gesundheitsfördernd und hautstraffend

Ob pur, eingelegt, oder als eisgekühlte Gazpacho genossen, punkten Gurken darüber hinaus auch in Sachen Gesundheit, denn sie enthalten reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Diese sitzen größ-



tenteils in der Schale, weshalb Gurken lediglich mit warmem Wasser gewaschen, aber nicht geschält werden sollten. In der Volksmedizin wurden Gurken unter anderem bei Prostatabeschwerden eingesetzt, da sie durch den hohen Kalium-Gehalt die Nierentätigkeit anregen, doch auch bei vielen anderen Symptomen wie beispielsweise Fieber sowie bei Hitzewallungen in den Wechseljahren. Am bekanntesten sind heute noch die äußerlichen Anwendungen: Aufgelegte Gurkenscheiben lindern Sonnenbrand und wirken abschwellend und beruhigend bei verquollenen oder geröteten Augen. Nicht zuletzt strafft Gurkensaft zudem die Haut, versorgt sie mit Feuchtigkeit und lässt kleinere Entzündungen schneller abklingen – aus diesem Grund ist Gurkenextrakt auch in vielen Kosmetikprodukten gegen unreine Haut enthalten.

Voller Genuss dank richtiger Lagerung

Besonders gut in der Heilwirkung sind die auch als Einlegegurken bezeichneten Freilandgurken, da sie mehr gesundheitsfördernde Bitterstoffe enthalten, als die vor allem für Salate beliebten Schlangengurken. Freilandgurken haben von Juni bis in den September hinein Saison, während es die schlanken, kernlosen Salatgurken dank des Unterglas-Anbaus von Februar bis einschließlich Oktober aus heimischer Produktion zu kaufen gibt. Für kleine wie große Gurken gilt: Wer sie nicht ohnehin gleich verzehrt, sollte sie bei 8 bis 15 Grad Celsius lagern, damit sie lange appetitlich bleiben. Im Kühlschrank sollten sie nicht länger als vier Tage aufbewahrt werden, um Kälteschäden zu vermeiden. Einzige Ausnahme: Eingelegte Gurken. Ist eine Konserve einmal angebrochen, steht sie im Kühlschrank am besten und sollte – vorausgesetzt, die Gurken werden mit einer sauberen Gabel entnommen – bis zu zwei Wochen problemlos haltbar sein.

[Kastenelement:]

So erkennen Sie Qualität

Knackig, straff und durchgängig dunkelgrün, so sieht die perfekte Gurke aus. Exemplare mit gelblicher Färbung oder bereits



schrumpeliger Schale haben zu lange oder zu warm gelegen und sind für den Verzehr in der Regel nicht mehr zu empfehlen. Sogenannte Schrumpffolien, in die viele Salatgurken verpackt sind, sollen diesen Welkeerscheinungen vorbeugen, indem sie die Verdunstung der Fruchtgemüse reduzieren. Um herauszufinden, wie frisch eine Gurke ist, können Sie vorsichtig versuchen, sie zu biegen. Bei guter Qualität sollte dies nicht möglich sein. Sind lediglich die Enden bereits etwas weicher, sollte die Gurke auf jeden Fall zeitnah verzehrt werden.