

Gurken

Juli - September

Die Gurke ist ein Kürbisgewächs, welches grob in Salat- und Einlegegurken unterteilt wird.

Salatgurken wachsen gut bei hohen Temperaturen, weshalb sie meistens in Gewächshäusern angebaut werden. Die Salatgurke kann über 40 cm lang werden.

Einlegegurken sind meist nur wenige Zentimeter lang und werden häufig unter freiem Himmel angebaut. Die Erntezeit für Einlegegurken ist der Spätsommer.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe: Dazu gehören Peptidasen - Enzyme, die Proteine spalten können. Durch diese Enzyme können eiweißhaltige Produkte wie beispielsweise Fleisch leichter verdaut werden. Die Enzyme sorgen außerdem dafür, dass Bakterien im Darm abgetötet werden und bewirken so eine Reinigung des Darms.

Sie haben auch eine entwässernde Funktion. Darüber hinaus ist der Verzehr von Gurken auch bei Diabetes zu empfehlen, da die Inhaltsstoffe der Gurke den Blutzuckerspiegel senken können.

Lagerung

Salatgurken muss man aufgrund ihres hohen Wassergehaltes vor dem Austrocknen schützen, daher zu Hause am besten gleich in ein feuchtes Tuch oder Frischhaltefolie geben.

An einem kühlen Ort (nicht im Kühlschrank) bleiben Gurken bis zu zwei Wochen frisch und knackig.

Ist sie einmal angeschnitten am besten in einer Frischhaltedose aufbewahren. Achtung: nicht neben Äpfeln oder Tomaten lagern, die Haltbarkeit der Gurken würde darunter leiden.

Einlegegurken können in Essig mit Gewürzen eingelegt, in verschlossenen Gebinden, mehrere Jahre haltbar gemacht werden. Salzgurken werden deshalb sauer, weil sie eine Milchsäuregärung durchlaufen. Durch Bakterien wird der Zucker aus den Gurken in Milchsäure umgewandelt, dadurch sind auch diese wieder in verschlossenen Gebinden sehr lange haltbar.

Rezeptvorschläge

Tzatziki

Zutaten:

1 Salatgurke	1 TL Salz
1 Becher Joghurt (natur)	1 EL Olivenöl
2 Becher Sauerrahm	1 TL Essig
3 Knoblauchzehen	1 Prise Salz
2 Bund Dill	1 Prise Pfeffer



Zubereitung:

Gewaschene Gurke mit Schale grob raspeln. 1 TL Salz untermischen und ca. 10 Min. stehen lassen, damit sie Wasser ziehen. Gurken in ein Sieb geben und etwas ausdrücken.

Knoblauch schälen, pressen und mit der Gurke vermengen. Zuletzt Joghurt, Sauerrahm und Olivenöl einrühren. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Dill abschmecken.

Senfgurken

Zutaten für 4 Personen:

2 kg Gurken	125 g Zucker
1 EL Salz	10 g Senfkörner
3 Knoblauchzehen	1 Bund Dille
300 ml Weißweinessig	3 Lorbeerblätter
0,5 l Wasser	3 Pfefferkörner



Zubereitung:

Die Gurken schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel die Kerne heraus schaben. Danach die Gurken in daumengroße Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Mit dem Salz bestreuen, gut durchmischen und 2 Stunden ziehen lassen.

Danach in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Gurkenstücke mit den Knoblauchscheiben in gut gereinigte Gläser schichten.

Die Zutaten für den Sud in einen Topf geben, aufkochen lassen und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Die Gurken mit dem heißen Sud begießen und die Gläser sofort verschließen.