

## Счастье опального огурца | Le bonheur d'un concombre disgracié

Автор: Ольга Юркина, [Лозанна](#), 24.06.2011.



Этим летом огурец стал настоящим гвоздем сезона (saison.ch)

Преследования продолговатого зеленого овоща закончились, но предрассудок жив, и на прилавки с огурцами по-прежнему бросают подозрительные взгляды как на источник инфекции. Стоит ли поддаваться панике и лишать себя полезного продукта?

Les persécutions des concombres ont cessé. Pourtant, la méfiance envers le légume vert oblong reste fortement ancrée dans l'opinion publique. Sont-ils toujours un foyer d'infections? Du calme. Il est temps de se rappeler des propriétés curatives du concombre et le réhabiliter.

Le bonheur d'un concombre disgracié

Еще в начале июня Европа сняла с огурца обвинение в распространении опасной кишечной инфекции. Однако оправдание не помогло огурцам и компании восстановить подмоченную скандалом репутацию. Объемы продаж свежих овощей продолжали свободное падение всю первую половину месяца, пока редкие, но горячие призывы одуматься не стали звучать все чаще. 18 июня в Париже более пятидесяти производителей помидоров и огурцов вышли на Марсово поле раздавать овощи бесплатно, дабы вновь завоевать недоверчивое сердце населения. Акция пользовалась грандиозным успехом: ни парижане, ни туристы не заставили себя

упрашивать и радостно подставляли фермерам корзины и сумки.

Волна реабилитации огурца прокатилась по Европе, чтобы триумфально завершится снятием запрета на ввоз овощей из стран ЕС в Россию. Соответствующее соглашение было подписано в среду, 22 июня, с условием, что Брюссель представит список лабораторий, сертифицирующих качество поставляемого продукта и отсутствие в нем смертоносной бактерии E.coli. При всей житейской осторожности, не пора ли простить огурец? И если подозрительность еще гнетет душу и желудок, напоминание о некоторых бесспорно полезных свойствах попавшего в опалу овоща сможет пробудить аппетит.

На самом деле, столь приевшийся огурец – кладезь витаминов и минеральных веществ, незаменимый источник чистой воды, из которой он состоит на 95%. Богатый клетчаткой, огурец улучшает пищеварение и обмен веществ, очищает организм, изгоняя из него вредные кислотные соединения. Так, например, в овоще содержатся ферменты, помогающие усваивать белки животного происхождения. В старинных русских травниках огурец упоминается как комплексное лекарственное средство – мочегонное, желчегонное и слабительное, останавливающее кровотечение, общеукрепляющее. Нарезанный огурец или кашу из огурца прикладывают к коже, чтобы успокоить ожоги, остановить сыпь и некоторые другие дерматологические заболевания. Ну а кто не слышал о чудодейственных огуречных масках для лица?

Огурец полезен при сердечнососудистых заболеваниях, снижает артериальное давление и стабилизирует сердечный ритм, предупреждает развитие патологий щитовидной железы. Калий, кальций, железо, фосфор, йод и другие ценные минералы и витамины улучшают работу сердца, печени, почек, желудка и кишечника, укрепляют сосуды и волосы. Огуречный сок, помимо прочих достоинств, успокаивает нервную систему и лечит дыхательные пути. Диетологи включают свежие огурцы в программы по похудению за содержащуюся в них тартроновую кислоту, сдерживающую преобразование углеводов в жиры. Одним словом, всем хорош огурец и во всех проявлениях. Особенно – в освежающих летних рецептах от швейцарских гастрономов.

**Лозаннские повара Габриэль Сереро и Жюльен Лёруксель, создатели легендарного гастрономического предприятия Conte-Goûts, поделились с газетой "Le Temps" аперитивом из свежего огурца и ароматной жареной креветки.**

Ингредиенты (на 4 человек):

- 8 крупных креветок, очищенных, с хвостиком
- 1 огурец
- 6 редисок
- 1 лук-шалот
- 1 маленький пучок кориандра
- 3 dl оливкового масла
- 2 dl рисового уксуса
- Сок одного лимона
- 1 ч.л. сахара
- 2 ст.л. греческого йогурта
- 2 щепотки тмина

На разогретой сковороде обжарить четыре креветки в течение пяти минут, дать им остыть и нарезать на кубики ребром 0,5 см. Очистить огурец, разрезать на четыре ломтика по 4 см длиной и вырезать серединку (примерно три четверти). Столбики огурцов мариновать в смеси из 1 ст.л. рисового уксуса, оливкового масла, приправленной солью и перцем. Из мякоти огурца сделать винегрет с мелко нарезанным кориандром, луком-шалотом, 1 dl рисового уксуса и 2 dl оливкового масла, поперчить и посолить.

Помыть и натереть редис, смешать его с винегретом из креветок, тмином, греческим йогуртом и приправить оливковым маслом, лимонным соком, солью, перцем и сахаром. Винегрет выложить в цилиндры маринованных огурцов. Обжарить до готовности 4 оставшиеся креветки. В салатное блюдо выложить столбики фаршированных огурцов, сверху украсить их жареной креветкой и тартаром из огурца и кориандра.

### **Шеф-повар греческого ресторана Lyrique в Лозанне Фотис Сталикас предлагает классический изысканный рецепт соуса цацики.**

Ингредиенты (на 4-6 порций)

1 огурец  
250 г греческого йогурта (марки Dodoni или Total)  
1-2 зубчика чеснока  
1 cl оливкового масла  
1 cl винного уксуса  
Свежий укроп по вкусу  
Соль и черный молотый перец

Тщательно вымыть огурец, разрезать вдоль на две половинки и вынуть косточки. Натереть огурец и просушить с помощью бумажного полотенца, чтобы вышло максимальное количество воды. Греческий йогурт выложить в мисочку, выжать в него два зубчика чеснока, добавить натертый огурец, соль, перец, оливковое масло, уксус и мелко нарезанный укроп. Все хорошо перемешать и оставить в холодильнике на несколько часов.

Греческий соус цацики подавать с хрустящим белым хлебом или питой.

### **Управляющий ресторана Bains des Dames в Невшателе Рафаэль Ламбелет поделился бесприкрышной летней формулой сорбета из мяты и огурца.**

Ингредиенты:

1,5-2 огурца  
2 натуральных йогурта  
10 cl сливок  
2 ст.л. мелко нарубленной мяты  
Перец

Очистить огурец, натереть его и высушить с помощью бумажного полотенца или соли (оставить на 1 час). Промыть, растереть в комбайне до пюре, добавить йогурт, мяту и перец по вкусу. Взбить сливки и осторожно ввести их с огуречную массу. Выложить смесь в форму для мороженого и оставить в морозильной камере на 4

часа.

Огуречный сорбет можно подавать отдельно в качестве аперитива, к салатам или с гренками, например, чесночными.

**Приятного аппетита и здоровых огурцов!**

**P.S. Любителям малосолевых огурцов, также полезных для здоровья, рекомендуем заглянуть в магазин русско-украинских продуктов "Спутник" на улице Servette в Женеве. Здесь вы найдете хрустящие, засоленные по домашнему рецепту огурчики.**

[рестораны швейцария](#)

Статьи по теме

[Витаминный бум или фруктофилософия](#)

[Фруктовый союз Швейцарии не хочет европейских плодов](#)

[Швейцарцы обожают не только экзотические фрукты, но и местные овощи](#)

---

**Source URL:** <https://dev.nashgazeta.ch/news/11954>