

OGÓREK



Cena: 6,90 zł

Opis słownikowy

Kraj pochodzenia: Turcja

Orientacyjna
masa jednej
sztuki ok. 250g

Temperatura
przechowywania: 12°C - 13°C

Opis produktu

Ogórek cenimy przede wszystkim za orzeźwiający, delikatny smak. Ogórki są popularnym dodatkiem do sałatek lub kanapek, chociaż mało kto pamięta, że warzywa te "kradną" witaminę C z innych produktów, utleniając ten składnik. Nie warto więc łączyć ich z pomidorami czy papryką (chyba, że wytworzymy między nimi "barierę", np. zrobimy surówkę ze śmietaną, jogurtem, olejem). Ogórki mają jednak wiele innych zalet.

Ogórek składa się w 98 proc. z wody. Spożywanie ogórków to świetny sposób nawadniania dla osób mających problemy z regularnym spożywaniem płynów. Ogórki nie są jednak witaminowymi rekordzistami - owszem zawierają witaminy A, K i witaminy z grupy B(B1, B3 i B6), ale w niezbyt dużych ilościach. Siła ogórków tkwi w innych składnikach - błonniku, mikro- i makroelementach czy antynowotworowych kucurbitacynach.