

# Receptář do tašky # 2019/8

sezónní týdeník pro podílníky Ekozahrady Raková ([www.ekozahradarakova.cz](http://www.ekozahradarakova.cz))

## Zelenina týdne: SALÁTOVÁ OKURKA

### Působí blahodárně zevnitř i zevně

Okurky pocházejí z jižní Asie, kde se pěstovaly už před tisíci lety. Obsahují hodně vody, bohatství minerálních látek a stopových prvků, ale minimum kalorií. Jsou proto ideální na redukční diety – zasytí a donutí tělo odebírat si potřebné tuky z tukových zásob na břiše a bocích. Patří k malému počtu druhů zeleniny, které působí blahodárně zevnitř i zevně. Maska z okurkových plátků je úžasným čisticím prostředkem, kůži navíc dodává vlhkost, výsledkem je svěží a zářivá pleť.

### Která je ta salátová?



Salátové okurce se lidově říká hadovka. Je podlouhlá a má jemnou tmavě zelenou hladkou slupku, která se obvykle snadno loupe. Nejčastěji se pěstuje na opoře ve sklenících a fóliovnících. Potřebuje hodně vody a je citlivá na chlad. Pokud okurkám nemůžete zajistit ideální podmínky, pěstujte tzv. „svažinku“ – druh salátové okurky s kratšími plody, která je méně náročná a poroste třeba i na balkoně.

### Užijte si řecký výlet!

Salátové okurky se tradičně zpracovávají do salátů. Můžete z nich ale připravit i pomazánku (nastrouhané a vymačkané okurky smíchejte například s tvarohem) nebo tzv. tzatziki (pikantní dresink například ke grilovanému masu a zelenině, který je vyhlášenou řeckou specialitou). Populární je v poslední době i okurková limonáda.

**Ingredience na tzatziki:** 300 g salátové okurky, 350 g řeckého jogurtu, 2 stroužky česneku, 150 ml olivového oleje, 1 lžička citronové šťávy, 1 lžičice nasekaného kopru, 1 lžičice nasekané máty (nemusí být), sůl, mletý pepř

**Postup:** Okurku nakrájejte či nastrouhejte na velmi drobné nudličky, dejte do větší mísy. Přidejte řecký jogurt, česnek, kopr, mátu, citronovou šťávu a olivový olej a řádně zamíchejte. Dochutěte solí a pepřem. K přípravě můžete použít také speciální kořenící směs, kterou prodává například Koření od Antonína. Jejich krám najdete v Plzni v Dominikánské ulici. Pozor, určitě neodejdete jen s jedním sáčkem! ☺ Více na [www.koreni.cz](http://www.koreni.cz).)



### Tip pro krásu na závěr



Slupky z okurky použijte na jednoduchou pleťovou masku. Plátky položte na umytý obličej a nechejte 20 minut působit. Po sundání pleť neoplachujte. Máte-li příliš suchou pleť, vyzkoušejte okurku se smetanou. Okurku i se slupkou nastrouhejte na jemno, nechte trochu okapat a smíchejte se zakysanou smetanou, naneste na obličej a po 15 minutách smyjte.

Přejeme vám příjemný týden s naší zeleninou.  
Řepu na to!

