



Пряные, упругие, хрустящие, остренькие - словом, очень вкусные! А учитывая, что на дворе пост, спрос на маринованные огурчики не падает

Польза или бесполезность?

Маринованные огурцы хороши и как закуска, и как составляющая всевозможных салатов и прочих блюд. Однако мнения специалистов относительно полезности данного продукта расходятся.

По мнению диетолога Ларисы Бутковой, огурцы, даже маринованные, очень полезны. В них сохраняются полезные микроэлементы, а влага, которая находится в огурцах, обладает свойствами структурированной воды, поскольку насыщена кислородом. Что касается уксусной кислоты, входящей в состав маринада, то она вредна только в больших количествах. В целом кислая среда препятствует образованию солей кальция, которые оседают на суставах и являются основой для развития остеохондроза.

В то же время врач-диетолог Киевского городского центра здоровья Наталия Самойленко больше склоняется к тому, что маринованные огурцы относятся к так называемой "мертвой еде".

- Маринованный огурец - это скорее продукт для получения приятных вкусовых ощущений, - считает специалист. - Свежий огурец на 95 процентов состоит из воды, поэтому число витаминов, микроэлементов и клетчатки в нем минимально. Маринованный же огурец уже полностью пропитан маринадом, так что о его пользе можно говорить разве что условно.

Проверяем образцы

В магазине мы купили шесть баночек маринованных огурцов от различных производителей. В составе - ничего "криминального": соль, сахар, уксус, специи, пряности и, естественно, сами огурцы.

Для удобства сравнения цен сделали перерасчет за 680 граммов (именно эта масса оказалась наиболее распространенной).

Кстати, в количестве огурцов даже в одинаковых банках впору запутаться. Во-первых, объем и масса различаются: как правило, в банке объемом 720 мл указана масса 680 г. Во-вторых, масса готового продукта (то есть, собственно, огурцов) вдвое меньше - как правило, 360-380 г. И, наконец, в-третьих, производители закатывают в банки огурцы очень разного размера, что значительно сказывается на цене.

Большую разницу можно увидеть на примере маринованных огурчиков от торговых марок Name и Family. Оба продукта - высшего сорта, обе банки - по 680 граммов (720 мл), но разница в цене -3,40 грн. Все дело в калибре: если в баночке Family огурчики размером 2-5 см, то в Name - 6-9 см. Мы не поленились и подсчитали: оказалось, что в первом случае в банку вошло почти 70 огурчиков, а во втором - всего 10! Понятно, что (разумеется, без учета вкусовых качеств) огурчики от Name больше подойдут для приготовления салатов и других блюд, а от Family - для канапе или как самостоятельная закуска.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

27 июля в некоторых странах отмечается День огурца.

В селе Истобенск (Кировская область, Россия), которое часто называют огуречной столицей, много лет проводится масштабный праздник огурца.

Памятники огурцу установлены не только в Нежине, но и в Шклове (Беларусь) и Луховицах (Россия).

Немцы любят наряжать новогоднюю елку украшениями в виде огурцов: считается, что огурец непременно принесет удачу!

По рекомендации советского минздрава каждый человек должен был в течение года съесть не менее 13 кг свежих огурцов.

СОВЕТЫ "КП"

Как выбирать соленья

Желательно, чтобы огурчики были ровненькими, одинаковой длины и с пупырышками.

Морщинки на поверхности огурцов свидетельствуют о том, что на поверку они окажутся слишком мягкими.

В составе маринада не должно быть красителей и прочих "ешек".

КСТАТИ

Если вы не выращиваете огурцы на собственной грядке, а покупаете в магазине или на рынке, обращайте внимание на их окраску. Специалисты утверждают, что если огурец имеет не классический травяной цвет, а темно-зеленую кожицу, скорее всего, его "перекормили" нитратами. Поэтому перед употреблением такой огурец следует очистить и без сожаления срезать большой кусок темно-зеленой "шапочки".

ВОПРОС РЕБРОМ

Гладкие или с пупырышками?

Специалисты утверждают, что разный внешний вид огурцов обусловлен способом размножения. Гладкие огурцы - это самоопыляющиеся растения, а над пупырчатыми работают пчелки. Считается, что для салатов лучше выбирать гладкие огурцы (недаром их так и называют - салатные), а для засолки и маринования - с пупырышками. Впрочем, диетологи тут же оговариваются: это дело вкуса. Главное, чтобы огурчик был крепким, сочным, вкусным, ароматным и без повреждений. Кожица у "правильного" огурчика должна быть нежной, а семена - недоразвитыми и мягкими. Для засолки идеальными считаются огурцы длиной 3-7 см, а для еды - ровненькие плоды до 12-13 см.

КАК ЭТО БЫЛО

Дефицитный овощ

Огурец родился в древней Индии, где и сейчас можно встретить заросли этого дикого овоща, словно лианы, обвивающего лесные деревья. Потом он попал к египтянам, грекам, римлянам и начал свое победное путешествие по миру. Истории известен факт, как однажды жестокий и жадный турецкий султан приказал вспороть животы семи своим придворным, чтобы узнать, кто из них съел присланный ему в подарок огурец, бывший в то время большой редкостью и деликатесом.

К счастью, сейчас огурец не является дефицитом и присутствует в меню практически всех стран мира. Однако с любовью нашего человека к огурцу (причем как к свежему, так и к соленью) вряд ли кто-то сравнится! На Руси огурец появился во времена Ивана Грозного и почти сразу же попал в бочку. Наши предки сочли его вкус слишком пресным и взялись солить и мариновать подобно грибам. Это не только придало огурцу новый вкус, но и помогало сохранять урожай на зиму.

Сравнительный анализ маринованных огурцов

Название

Цена за 680 г, грн.*

Состав

Комментарии эксперта**

Хуторок

13,89

Огурцы, вода питьевая, соль кухонная, сахар-песок, уксус пищевой, укроп, семена горчицы,

Эти огурчики оказались самыми дешевыми. На банке указано, что засолены огурцы длиной 6

Name

15,49

Огурцы, вода питьевая, соль кухонная, сахар-песок, уксус пищевой, укроп, семена горчицы

Данные огурцы также относятся к числу относительно недорогих. В банку массой 680 г воше

Ніжин

17,95

Огурцы (не менее 45%), вода питьевая, сахар белый, соль кухонная, зелень укропа, листья х

В продаже эта банка стоит 24,29 грн., однако, учитывая, что ее вес составляет 920 г, нежин

Family

18,89

Огурцы (не менее 50%), сахар, кухонная соль, регулятор кислотности - пищевая уксусная ки

Эти огурцы высшего сорта относятся к средней ценовой категории. В банке - небольшие упру

Верес

21,07

Огурцы свежие, соль кухонная, сахар белый, укроп свежий или натуральный ароматизатор у

Несмотря на то что данные огурчики можно отнести к разряду дорогих, на банке указано, что

Чумак

25,99

Огурцы свежие, вода питьевая, соль поваренная, сахар белый, зерна горчицы, регуляторы к

680-граммовая баночка таких огурчиков стоит 25,99 грн., и это, безусловно, самый дорогой об

**Образцы куплены 19 марта 2012 года в магазине "Новус".*

***Наш эксперт - врач-диетолог Лариса БУТКОВА.*