Kurkkuherkkuja keväisesti ja raikkaasti

Kurkussa on hieno ominaisaromi, joka vahvistuu leikattaessa tai raastettaessa kurkkua. Kurkku kätkee kuorensa alle heleän, vaaleanvihertävän sisuksen. Väri ja raikkaus tekevätkin kurkusta erityisesti kevääseen kuuluvan herkun, vaikka kurkkua on saatavissa kautta koko vuoden.

Kurkku kuuluu samaan sukuun melonien, kurpitsojen ja eksoottisen hedelmän kivanon kanssa. Se on kotoisin Pohjois-Intiasta Himalajan juurelta. Nykyisin viljeltävät miedot kurkkulajit on jalostettu siellä kasvavista villikurkuista.

Kurkku on vihanneksista yksi vesipitoisimmista, joten sen energiapitoisuus on pieni, samaa luokkaa jäävuorisalaatin kanssa. Kurkku on mitä mainioin valinta painonhallintaan. Kurkusta ruoka saa volyymiä ja vatsa kylläisyyden tunnetta. Kurkku keventää ja raikastaa ruokavalion.

Kurkku on maukasta ja virkistävää vettä pureskeltavassa muodossa. Lisäksi se sisältää jonkin verran vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita, esimerkiksi kaliumia. Rasvaa kurkku ei sisällä juuri lainkaan ja sokeriakin vain nimeksi.

Monipuolista kylmää hyvää

Kurkku on käyttövalmista koko pituudeltaan ja kuorineen. Huuhtaisu riittää. Katkaise kurkut keskeltä. Saat kätevästi jaettavaksi virkistävät ja raikkaat välipalat pihatalkoisiin, leikin, työn tai liikunnan lomaan. Puolikkaasta kurkusta saa hyvän otteen niin lapsi kuin aikuinen. Jotkut lisäävät mausteeksi ketsuppia tai sinappia. Retkieväänä kurkku toimii janojuoman tavoin. Kurkku maistuu suun täydeltä haukattuna erilaiselta kuin ohuina viipaleina.

Tehosekoittimessa kurkku soseutuu kylmän keiton pohjaksi tai juomaksi, jonka voi maustaa ripauksella suolaa, pippuria ja sokeria. Kokeile mausteeksi tuoreyrttejä: tilliä, ruohosipulia, minttua, basilikaa tai sitruunamelissaa. Aavistus chiliä tai valkosipulia, tilkka sitruunaa tai viinietikkaa terävöittävät makua.

Kurkku yhdistetään usein hapanmaitotuotteisiin, kuten jogurttiin, piimään tai ranskankermaan. Voimakkaat juustot sopivat kurkun kumppaneiksi. Ja maailman yksinkertaisin salaatti niin lasten kuin aikuisten makuun syntyy raejuustosta ja kurkkukuutioista. Mausteeksi riittävät tilli, suola ja pippuri.

Kuumenna keittoon, vokkiin ja uuniruokaan

Suomessa vielä melko uutta on kuumentaa kurkkua. Kun höyläät kurkusta pitkittäin nauhoja, saat kaunista ja maukasta kurkkutagliatellea sekoitettavaksi vastaavanlaisen, kuuman pastan joukkoon. Vokkiruokiin paloiteltu kurkku kannattaa pyöräyttää kuumentumaan aivan viime vaiheessa.

Kuuma kurkkukeitto on kokeilemisen arvoinen. Uuniruokiin kurkut voi halkaista pitkittäin ja poistaa sisäosat siemenineen. Käytä kurkkua kuumiin ruokiin samaan tapaan kuin kesäkurpitsaa.

Anna tutun kurkun yllättää

Kurkku on helppo kovertaa poikittain leikattuina paloina syötäviksi juoma-astioiksi. Pitkittäin koverrettuna siitä saa venemäisen astian salaattia varten. Vinottain kurkusta höylätyt viipaleet taipuvat purjeiksi leiville tai voileipäkakun päälle. Kiinnitä kurkkupurjeet coctailtikuilla.

Kauneudenhoitoon kurkkua on kautta aikain käytetty sekä sisäisesti että ulkoisesti. Kurkkumehun juominen auttaa käsien ja jalkojen turvotukseen, koska kurkussa on jonkin verran nestettä poistavia aineita eli diureetteja. Viileänraikkaita kurkkuviipaleita voi kokeilla myös kasvojen iholle ja silmien päälle rankan päivän päätteeksi virkistämään ihoa ja edistämään rentoutumista.

Säilytä huoneenlämmössä

Vesipitoinen kurkku on herkkä voimakkaille lämpötilojen vaihteluille. Pakkasta tai jääkaapin lämpötilaa se ei kestä. Liian kylmässä maku muuttuu vetiseksi. Kurkku onkin viisainta säilyttää kotona huoneenlämmössä omassa muovikääreessään, jolloin se säilyy nahistumatta. Hedelmien ja tomaattien lähellä kurkku ei viihdy, koska niistä erittyy kellastuttavaa etyleeniä.

Tiedotteen teksti : Pirjo Toikkanen / Kotimaiset Kasvikset ry.

Kokeillut ruokaohjeet kurkusta:

Tsatsikitorttu

* 7 viipaletta ruisvuokaleipää (esim. Real)
* Täytteeseen:
* 2 kurkkua (noin 700 g)
* 0,5 tl suolaa
* 6 dl jogurttia (bulgarian, turkkilaista tai kreikkalaista)
* 6 liivatelehteä
* 2,5 dl (150 g) fetajuustokuutioita
* 2 - 3 pulleaa valkosipulinkynttä
* 1 dl tilliä
* 1 dl ruohosipulia
* 0,5 dl basilikaa
* 0,5 dl minttua
* mustapippuria
* 2 tl sokeria
* 0,75 dl sitruunamehua
* Pinnalle:
	+ 1 kurkku
	+ 1 dl mustia oliiveja
	+ 1 - 2 dl mungpavun tai alfa-alfan ituja
	+ (tuoretta basilikaa)

Leikkaa irtopohjavuokaan pohjan peitoksi leivinpaperia. Poista leipäviipaleista reunat ja asettele leipäviipaleet kerrokseksi vuoan pohjalle. Leikkaa palat sopivaan muotoon niin, että voit koota pohjan palapelimäisesti tiiviiksi.

Raasta kurkut lyhyeksi raasteeksi ja lisää raasteeseen suolaa. Valuta raaste siivilässä painellen, jotta saat ylimääräisen nesteen irtoamaan.

Liota liivatelehtiä väljässä, kylmässä vedessä.

Hienonna valkosipulinkynnet ja yrtit.

Kuumenna sitruunamehu kiehuvaksi, puserra liivatteista vesi ja liota liivatteet mehuun koko ajan sekoittaen.

Yhdistä täytteen ainekset, kääntele joukkoon lopuksi sitruunamehu-liivateseos ja kaada täyte ruisleipäpohjan päälle.

Peitä vuoka alumiinifoliolla ja anna tortun hyytyä jääkaapissa nelisen tuntia tai seuraavaan päivään.

Leikkaa kurkku viipaleiksi ja asettele tsatsikitortun pinnalle yhdessä oliivien ja itujen kanssa.

Ohje: Kotimaiset Kasvikset ry

Kurkkulassi

* puolikas kurkku
* 5 mintunlehteä
* 5 basilikanlehteä
* 0,5 tl jauhettua juustokuminaa
* (1 tl raastettua tuoretta inkivääriä)
* ripaus suolaa
* 6 dl piimää
* (kylmää vettä)
* Koristeeksi:
* mintunlehtiä

Raasta kurkku hienoksi raasteeksi kulhoon, jotta saat kurkun nesteenkin talteen.

Hienonna mintun ja basilikan lehdet mahdollisimman pieniksi ja lisää kurkkuraasteeseen. Mausta seos juustokuminalla, inkiväärillä ja suolalla. Sekoita joukkoon piimä.

Jos seos on liian paksua juotavaksi, ohenna jääkylmällä vedellä. Kaada laseihin, koristele mintunlehdillä ja tarjoa.

Vinkki: Sekoita juoman sekaan pari lusikallista ruisleseitä ja vehnänalkioita. Hyvää tekevä aamu- tai välipalajuoma on valmis.

Ohje: Kotimaiset Kasvikset ry

Pähkinäinen kurkkusalaatti

* 1 iso kurkku
* 1 punainen paprika
* 1 pieni sipuli
* 0,5 dl hienonnettua persiljaa
* (1 rkl tuoretta korianteria)
* 2 rkl valkoviinietikkaa
* 2 tl sokeria
* 1 valkosipulinkynsi
* (2 tl makeaa chilikastiketta)
* 1 dl cashew- tai maapähkinöitä

Leikkaa kurkku pitkittäin neljään osaan. Viipaloi kurkkuneljännekset ja siirrä kulhoon.

Leikkaa paprika pieniksi kuutioiksi ja hienonna sipuli. Yhdistä nämä ja lisää joukkoon hienonnettua persiljaa. Lisää halutessasi korianteria.

Sekoita valkoviinietikkaan sokeri, hienonnettu valkosipulinkynsi ja halutessasi chilikastike. Kaada liemi kurkkuseoksen päälle ja sekoita nostellen. Anna maustua jääkaapissa puolisen tuntia.

Paahda pähkinät varovasti kuivalla paistinpannulla kauniin ruskeiksi ja ripottele pähkinät salaatille juuri ennen tarjoilua.

Jos otat salaatin mukaan retkelle, pakkaa pähkinät erikseen ja lisää salaattiin vasta juuri ennen ruokailua, jotta pähkinöiden rapeus säilyy.

Ohje: Kotimaiset Kasvikset ry

Kuuma kurkkukeitto

* 2 sipulia
* 1 valkosipulinkynsi
* 2 herkkukurkkua
* 1 tuore kurkku
* rypsiöljyä
* 0,25 tl rouhittua maustepippuria
* 8 - 10 dl kasvislientä
* (suolaa)
* 2 tl hunajaa
* 2 tl kurkumaa
* silputtua persiljaa
* hienonnettua kirveliä tai basilikaa
* Lisäksi: kermaviiliä tai ranskankermaa

Hienonna sipulit ja valkosipulinkynsi. Suikaloi herkkukurkut ja tuore kurkku.

Kuullota sipulit kuumassa öljytilkassa kattilassa. Lisää herkkukurkut ja kääntele pari minuuttia. Mausta pippurilla.

Kaada kattilaan kasvisliemi. Lisää lientä sen mukaan, kuinka paljon kurkuista irtoaa nestettä. Kuumenna kiehuvaksi ja lisää suikaloitu tuorekurkku. Jos keitto tuntuu liian sakealta, lisää nestettä.

Mausta hunajalla ja kurkumalla. Kurkuma antaa keitolle keltaisen värin. Tarkista maku ja nosta keitto tarjolle.

Ripottele pinnalle persiljaa sekä kirveliä tai basilikaa. Lisää keiton pinnalle lautaselle nokare kermaviiliä ennen ruokailua.

Ohje: Kotimaiset Kasvikset ry

Jogurttinen kurkkusalsa

* 3 kurkkua
* 1 tl suolaa
* 1 tuore punainen chili
* 3 - 5 valkosipulinkynttä
* 0,5 dl tuoretta, hienonnettua korianteria
* 0,5 dl paahdettuja seesaminsiemeniä
* 2 tl hunajaa
* 1 rkl soijakastiketta
* 2 dl maustamatonta jogurttia

Höylää kurkuista juustohöylällä tai kuorimaveitsellä pitkiä nauhoja. Ripottele kurkkunauhojen päälle suola, sekoita ja anna vetäytyä noin puoli tuntia. Valuta kurkuista irronnut neste pois.

Halkaise chili ja poista siemenet. Hienonna chili, valkosipulin kynnet ja korianteri. Kuumenna paistinpannu ja paahda seesaminsiemeniä kuivalla pannulla.

Sekoita hunaja, soijakastike, jogurtti, chili, korianteri ja jäähtyneet seesaminsiemenet keskenään.

Kaada seos kurkkunauhojen päälle ja sekoita kevyesti. Anna maustua jääkaapissa vähintään puoli tuntia ennen tarjoilua.

Tarjoa kurkkusalsa esimerkiksi kala-aterian kastikkeena.

Ohje: Kotimaiset Kasvikset ry