

AGURKAS (lot. *CUCUMIS*)



Agurkas (*Cucumis*) – moliūginių šeimos žolinis augalas.

Šaknis liemeninė, stiebas šliaužiantis iki 2 m. ilgio, lapai širdiški, žiedai geltoni, o vaisiai pailgi ir žali.

Agurkų veislės pritaikytos skirtingoms auginimo sąlygoms, ši įvairovė leidžia daugumoje vietų ir įvairiu metų laiku turėti šviežių agurkų. Jie auginami atviraime grunte bei šiltnamiuose. Kadangi mėgsta šilumą ir

drėgmę, Lietuvoje paprastai yra sodinami vasaros pradžioje. Jų vaisiai nuo pasodinimo užauga per 50–60 dienų.

Agurką sudaro 95 procentai vandens, tačiau jis labai naudingas žmogaus organizmui. Struktūrizuotame ir lengvai įsisaviname agurko vandenyje yra beveik visi organizmui reikalingi mikroelementai. Čia daug vitaminų (C, E, B1, B2 PP, provitaminas A), mikroelementų ir mineralų – reta daržovė tokiu kiekiu galėtų pasigirti. Agurko sudėtį sudaro gliukozė, fruktozė, krakmolas, askorbo rūgštis, kavos ir folio rūgštis, florofilas, kalis, kalcis, fosforas, magnis, geležis, natriis, chromas, chloras, cirkonis, manganas, nikelis, varis, cinkas, aliuminis, sidabras ir titanas!

Agurkai padeda nuo peršalimo: jų sultys mažina karštį, efektyviai gydo nuo kosulio, ramina nervinę sistemą ir veikia kaip antiseptikas. O šviežio agurko aromatas mažina galvos skausmus ir nemigą.

Agurkai populiarūs nuo senų laikų. Indijoje juos augino dar keletą tūkstančių metų prieš mūsų erą. Šventyklų freskos liudija, kad agurkus žinojo senovės egiptiečiai ir graikai. Iš Viduržemio pajūrio jie pasklido po kitas Europos šalis. Dabar agurkai viena labiausiai paplitusių daržovių.

Agurkus galima marinuoti, rauginti ir valgyti žalius.

