

UHORKA

AJ KEĎ JU POVAŽUJEME ZA ZELENINU, UHORKA JE Z BOTANICKÉHO HĽADISKA OVOCIE. SPOLU S TEKVICAMI, MELÓNMÍ ČI CUKETAMI PATRÍ DO ČELADE TEKVICOVITÝCH.

Pôvod: Pôvodnou domovinou uhorky je India. Pestuje sa viac ako 3000 rokov a Európe ju predstavili starovekí Gréci alebo Rimanovia. Prvé zmienky o pestovaní uhorky v Európe pochádzajú z 9. storočia – vtedy sa vyskytla vo Francúzsku.

Dnes: Najväčším pestovateľom uhoriek je Čína, ktorá ročne vypestuje takmer 62 miliónov ton uhoriek! Pre porovnanie, na Slovensku sa vypestuje necelých 5300 ton ročne.

Takto rastú: Plody uhorky visia na popínavej rastline, ktorá k svojmu rastu potrebuje oporu. Môže ňou byť napnutý špagát, mrežová konštrukcia, či sieť. Pestovať sa dá aj v kvetináči na balkóne.

Dozrievajú: Sviežo zelené uhorky sa v záhradách zbierajú od júna do októbra, vždy približne dva týždne po kvitnutí žltých kvetov. Zberom sa podporí ďalšie kvitnutie.

Vedeli ste, že...

... surová uhorka je **z 95 % tvorená vodou**? Vďaka tomu napríklad znižuje opuchy očí alebo pomáha ulaviť slnkom spálenú kožu.

... okrem šalátovej uhorky poznáme ešte **uhorku na zaváranie**, ktorá je kratšia a má drsnejšiu šupku.

Denne objednávame do predajni Kauflandu na celom Slovensku 4900 kg uhoriek. Odstránením fólii zo slovenských šalátových uhoriek sme ročne ušetrili 15 ton plastu.



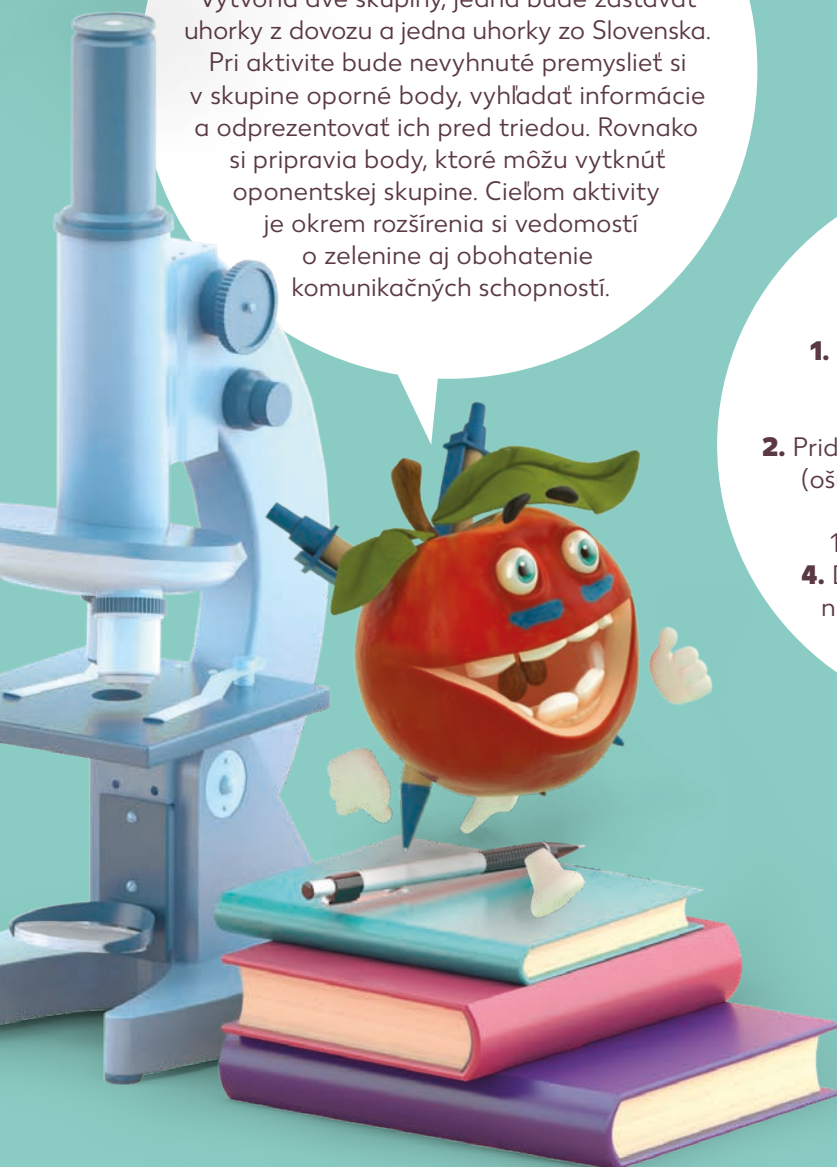
Aktivita pre I. stupeň:

Ciel: Žiaci a žiačky nakreslia, ako podľa nich rastie plod uhorky (je to strom, krík, alebo rastie v zemi ako mrkva,...). Po ukončení aktivity im pedagogička/pedagóg objasní, ako je to naozaj.



Aktivita pre II. stupeň:

Ciel: Žiaci a žiačky budú argumentovať. Vytvoria dve skupiny, jedna bude zastávať uhorky z dovozu a jedna uhorky zo Slovenska. Pri aktivite bude nevyhnuté premyslieť si v skupine oporné body, vyhľadať informácie a odprezentovať ich pred triedou. Rovnako si pripravlia body, ktoré môžu vytknúť oponentskej skupine. Cieľom aktivity je okrem rozšírenia si vedomostí o zelenine aj obohatenie komunikačných schopností.



PÝTAME SA ODBORNÍČKY

Odpovedá doc. PhDr. Lucia Dimunová, PhD., prednostka Ústavu ošetrovateľstva Lekárskej fakulty Univerzity P. J. Šafárika v Košiciach

Uhorky sú z 90 – 95 % tvorené vodou.

Prečo je príjem vody pre deti dôležitý?

Voda je pre ľudský organizmus nesmierne dôležitá, no napriek tomu často pitný režim podceňujeme. Koľko tekutín by sme mali za deň prijať, je veľmi individuálne. Hlavnú zložku pitného režimu by mala tvoriť kvalitná čistá voda. Naš organizmus je totiž tvorený z vyše 70 % práve vodou, ktorá sa podieľa na všetkých dôležitých procesoch v tele. Voda pôsobí ako prepravca živín pre kĺby a vnútorné orgány, reguluje telesnú teplotu, poskytuje štruktúru bunkám, tkanivám a prispieva k správne mu priebehu chemických a metabolických reakcií. Nedostatočným príjmom tekutín sa ľahko dostávame do stavu dehydratácie, ktorú sprevádza veľa nepríjemných príznakov, ako sú únava, bolesť hlavy a suchá pokožka.

Ráta sa príjem vody aj v takejto uhorkovej podobe?

Vzhľadom k tomu, že uhorky sú zložené z 95% vody, sú obzvlášť účinné pri podpore hydratácie. Určite sa to ráta. Navyše, veľa vody pôsobí aj močopudne, čo pomáha z tela vyplaviť toxické látky.

Osviežujúca uhorková limonáda

1. Umytú šalátovú uhorku ošúpte a nakrájajte na kolieska, ktoré dajte do džbánu.
2. Pridajte trochu najemno postrúhaného (ošúpaného) zázvoru a lístky mäty.
3. Zalejte vodou a nechajte 15 minút lúhovať v chladničke.
4. Do džbánu pridajte šťavu z citróna alebo limetky a lyžicu cukru.
5. Premiešajte, na zdravie!



**Rozhodujú
činy.**


Kaufland