O przecenionym ogórku i niedocenionej dyni

Niewiele osób wie o tym, że ogórki mają bardzo małą wartość. Widzimy przecież, że miękiszowi ogórków świeżych brak jaskrawego zabarwienia i wyraźnego kwaśnego smaku, które są dla nas najprostszymi wskaźnikami wartości owoców i warzyw.
Darujemy jednak ogórkowi ten zawód, który nam sprawia nie dostarczając prawie wcale witamin, a (innych składników niewiele. Ogórek innymi przymiotami okupuje te braki. Kisi się łatwo, kiszonka przechowuje,się dobrze, jest bardzo smaczna, pobudza apetyt i urozmaica nasze monotonne posiłki zimowe, wchodząc w skład wielu potraw na surowo lub po ugotowaniu. Najsmaczniejsze i najbardziej wartościowe są ogórki, kiszone razem ze słodką papryką. Ponieważ papryka jest bogatym źródłem witaminy C, przechodzi ona do soku, który staje się przez to bardziej wartościowy. Kwaszonka ta powitana zastąpić tak bardzo rozpowszechnione ogórki kwaszone starym tradycyjnym sposobem.
Wprawdzie ogórki nie są szkodliwe jak rabarbar, ale nie pozwólmy im pojawiać się zbyt często w naszych posiłkach, by nie wypierały innych wartościowszych produktów, nie zawsze przez nas dostatecznie cenionych. Traktujmy je raczej jako przyprawę, a nie jako warzywo.
Zbyt małą uwagę zwracamy na skromną dynię, bliską krewną ogórka, ale o ileż od niego cenniejszą. Już zabarwienie jej miękiszu powinno nam wskazać, że jest dobrym źródłem karotenów, tego cennego składnika naszych warzyw. Interesujemy się nią za mało i dlatego nie sporządzamy z niej potraw.
Przepisy na potrawy z dyni.
Dynia szparagowa, czyli kabaczek, ma podobnie jak ogórek dużo mniejszą wartość.
Do tej samej grupy warzyw należą melony (najlepsze są Kantalupy), które pod względem wartości znacznie przewyższają ogórki i kabaczki, a nawet mogą współzawodniczyć z dynią.