

## Siamo quello che mangiamo Verde fresco e croccante, il cetriolo

Author : Daniela Troiani

Date : 2 agosto 2014



Esistono diverse teorie sulle origini del cetriolo. Per alcuni, la pianta originaria è dell'Himalaya, per altri proviene dall'Africa. In Europa la coltivazione è relativamente recente: la pianta fu portata in Inghilterra dalle colonie all'inizio del 1800, e poi diffusa in tutto il continente.

Date le origini tropicali, la pianta è molto esigente in termini di temperatura. Nel Nord Europa, la coltura è praticata in serra di vetro riscaldata, per una produzione che va da febbraio a ottobre. Nella zona mediterranea, la produzione viene fatta in pieno campo o in serre non riscaldate.

**Il cetriolo è una pianta annuale a fusto rampicante.** Il frutto è cilindrico, più o meno allungato, di colore verde, liscio o munito di piccole protuberanze terminanti con una papilla rugosa di colore scuro, che cade facilmente, e una polpa bianca che racchiude i semi. La polpa è costituita da un tessuto vitreo di sapore caratteristico. I frutti si consumano quando sono ancora immaturi, allo stato fresco o conservati sott'aceto.

In base alle dimensioni del frutto si possono riconoscere tre tipologie di cetrioli: frutto lungo (40-50 cm), poco conosciuto in Italia, coltivato per i mercati del Nord Europa; medio (18-24 cm), è la tipologia più diffusa e consumata in Italia; corto (6-7 cm), destinato all'industria dei sottaceti.

In Italia è possibile la coltivazione in pieno campo nel periodo primaverile estivo praticamente in tutte le regioni, con raccolta a parte da Maggio-Giugno e fino alla fine dell'estate. Nelle regioni centro-meridionali ed insulari è possibile la coltura in serra con raccolta dall'autunno fino alla primavera inoltrata.

Il cetriolo ha un **basso contenuto calorico** (16Kcal/100gr) e un **contenuto molto elevato d'acqua** (la percentuale è quasi del 96%); inoltre è **ricco di minerali** (potassio, magnesio, ferro, silicio, fosforo) e **vitamine** (C,A, gruppo B), che si concentrano principalmente nella buccia e secondariamente nei semi. Sarebbe meglio, quindi, non sbucciare il cetriolo, perché insieme alla buccia si perdono le preziosissime sostanze che questo alimento può offrire, anche se togliere le buccia (non gradita a tutti, sia per la difficoltà di masticazione che per la difficoltà a digerirla) ci consente di rimuovere pesticidi.

Il cetriolo è una verdura altamente basica, con proprietà diuretiche e depurative che la rendono efficace nell'eliminazione dell'acido urico, ed è quindi indicato in caso di gotta, una malattia metabolica dovuta a un

accumulo eccessivo di acido urico nel sangue e nei tessuti che si manifesta con un rigonfiamento degli arti. I cetrioli neutralizzano l'acido urico e grazie alla loro proprietà diuretica permettono all'organismo di espellerlo; gli stessi principi attivi aiutano a prevenire anche la formazione di calcoli ai reni e alla vescica.

I cetriolini sott'aceto perdono le loro vitamine, ma non i minerali. Al momento dell'acquisto, è opportuno assicurarsi che i cetrioli siano sodi e non avvizziti, non ammaccati e con la buccia priva di striature. Inoltre, se non amate particolarmente i semi presenti all'interno, scegliete cetrioli di più piccolo taglio, che contengono meno semi rispetto a quelli più grandi. I cetrioli possono essere conservati in frigorifero, nel reparto delle verdure, fino a una settimana.

Come si mangia il cetriolo? Oltre che in insalata e all'evergreen tzatziki, conoscete ricette sfiziose con i cetrioli?