

---

## Il cetriolo

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

Originario dell'Asia più precisamente dell'India il cetriolo era conosciuto e coltivato fin dall'antichità nell'Egitto dove era particolarmente apprezzato. Anche i greci e gli antichi romani conoscevano ed apprezzavano questo ortaggio (l'imperatore Ottaviano Augusto ricorreva ai cetrioli per spegnere la sete e Tiberio ne era un grande consumatore). La pianta del cetriolo è annuale, come tutte le zucche ha un fusto strisciante, ramificato, che può arrivare fino a dieci metri di lunghezza e presenta, oltre alle foglie, dei filamenti detti cirri che si attorcigliano ai sostegni che trova sul percorso. I fiori, di colore giallo vivo, hanno organi di riproduzione separati: vi sono, quindi, fiori maschili, impollinatori, e fiori femminili che producono il cetriolo, chiamato anche peponide. La forma di questo ortaggio è allungata e la buccia può essere più o meno bitorzoluta. Il colore varia dal verde scuro al bianco. Come la zucchina, il cetriolo per uso alimentare deve essere raccolto prima della completa maturazione. Ricchissimo d'acqua - ne contiene, infatti, circa il 97 per cento - è un ottimo dissetante per il suo elevato contenuto di acqua biologica purissima, che può compensare, nei mesi caldi, la perdita di liquidi da parte dell'organismo. Il cetriolo ha la fama di svolgere un'azione rinfrescante, emolliente e diuretica e, secondo diversi nutrizionisti, sarebbe benefico per chi soffre di reumatismi e gotta. Si mangia crudo, tagliato a fette sottili, ma anche cotto. Disintossica e depura l'organismo e va consumato con tutta la buccia per migliorarne il gusto ed anche perché in essa sono concentrati vitamine e sali minerali. È molto saporito ma va mangiato con moderazione perché può essere di difficile digestione. Associato allo yogurt, è più digeribile, come pure se lo si consuma all'interno di un pasto a base di cereali. Quando è ancora di piccole dimensioni e, quindi, particolarmente tenero, può essere utilizzato per la conservazione sott'olio, sott'aceto o sottosale. È poco calorico: sviluppa, infatti, appena 14 calorie per 100 grammi. Nella buccia sono presenti, in particolare, la vitamina A e la vitamina C. È un ortaggio consentito ai diabetici, non avendo zuccheri fra i suoi componenti o avendone semmai in quantità trascurabile. Recenti ricerche hanno rilevato nei cetrioli la presenza di sostanze che svolgerebbero perfino un'azione antitumorale e anticolesterolo. Per le sue proprietà idratanti ed antinfiammatorie, la polpa ed il succo del cetriolo si applicano sull'epidermide per uso cosmetico.