

Proprietà nutritive e benefici del cetriolo

Il cetriolo vanta, insieme ad altri numerosi prodotti della terra, molteplici proprietà e caratteristiche salutari, tra queste, un alto potere idratante ed un'azione antitumorale e protettiva delle cellule. La sua polpa contiene una notevole presenza di acqua, che arriva, nel frutto maturo, ad una percentuale del 96%. Ma è nella sua buccia che si concentrano tutte le virtù. Essa è ricca, infatti, di importanti minerali di cui necessita il nostro corpo, come potassio, ferro, magnesio, fosforo, silicio e delle vitamine più preziose, quali la vitamina A, la vitamina C, la vitamina E, necessarie al perfetto funzionamento della vista e delle ossa e magnifiche alleate per il generale benessere fisico.

La presenza delle vitamine del gruppo B, quali le B1, B2, B3, B5, B6, assieme ad

un'elevata presenza di antiossidanti e lignani, contenuti nella buccia del cetriolo, rendono questo frutto un prezioso amico della bellezza della nostra pelle e della salute del nostro organismo.

Alla luce di queste caratteristiche nutritive, risulta importante non far mancare sulla nostra tavola una buona quantità di questo ortaggio, prestando attenzione a mangiarlo senza sbucciarlo per poterne trarre maggiori benefici.

Utilizzo del Cetriolo in cucina

Questo verde e ricco prodotto che ci regala in estate l'orto, contiene pochissime calorie, 16 per 100 grammi, e, grazie all'acido tartarico, svolge un'azione brucia grassi per cui si presta bene ad essere consumato crudo, come spuntino, o nella preparazione di gustosi e rinfrescanti piatti.

Uno dei modi più semplici è sicuramente quello di gustarlo in insalata, da solo, con una piccola quantità di sale, olio ed aceto a piacimento, oppure inserirlo nell'insalata di pasta, tipico piatto estivo, facile e veloce da realizzare.

Sono tante le ricette in cucina dove l'ingrediente principale è il cetriolo, tra queste alcune molto semplici ed appetitose, come gli involtini, la cui preparazione non richiede cottura ma solo ingredienti freschi come la bresaola e la ricotta, o le tartare da abbinare con l'avocado, con i pomodori o con il melone per un esaltante connubio di sapori. Un modo alternativo per utilizzare e sfruttare al meglio le qualità di questo delizioso frutto è anche quello di farlo diventare l'ingrediente di un dissetante drink,

immergendolo, tagliato a rondelle, in una caraffa d'acqua insieme a qualche fetta di limone ed un cubetto di ghiaccio. Il risultato è eccellente, un cocktail idratante e depurativo che reintegra i sali minerali che si perdono durante la stagione estiva.

"Nome scientifico: *Cucumis sativus*.

Famiglia: Cucurbitacee.

Terreno ideale: leggero, sciolto, drenante.

pH ideale: da 5,5 a 7.

Preparazione del terreno: aratura o vangatura a 20 cm.

Concimazione: abbondante, con letame maturo circa 6 kg al m², o 0,6 kg al m² con stallatico pellettato. Ottima anche della cenere di legna per favorire l'apporto di potassio..

Quando trapiantare: temperature minime esterne di 15 °C, comunque da marzo ad agosto

Clima ideale: temperato caldo.

Esposizione solare: pieno sole, poco ombroso.

Sesto d'impianto: 40 – 50 cm tra le piante e circa 100 cm tra le file.

Sostegni: facoltativi, consigliati. Ottimo se si dispone di una rete o di canne di bambù . Tuttavia la pianta di cetriolo può anche strisciare.

Mantenimento: legatura degli steli quando necessario; sarchiatura.

Potatura: facoltativa, si può eseguire una cimatura del fusto sopra la quinta foglia per stimolare la crescita di steli laterali.

Irrigazione: abbondante, il terreno deve risultare spesso umido senza creare ristagni idrici.

Rincalzatura: non necessaria.

Pacciamatura: consigliata; si può usare del geotessuto, oppure paglia o erbe di sfalcio secche.

Rotazione colturale: successivamente al cetriolo si possono coltivare porri, aglio, cipolle e leguminose.

Consociazioni consigliate: aglio, porri, cipolla, rape, piselli, fagioli, finocchi, basilico, broccolo, cavolfiore, spinaci.

Consociazioni sconsigliate: patate, zucche, angurie, pomodori.

Coltivazione in vaso: possibile, buona produzione.

Avversità principali: mosaico del cetriolo, muffa grigia, pitium, verticillium.

Insetti e parassiti: afidi, raghetto rosso, mosche bianche.

Quando raccogliere: lunghezza media del frutto di 15 – 20 cm; più si raccoglie e più la pianta è stimolata a produrre nuovi frutti.

Conservazione: una settimana in luogo

asciutto e fresco."

