

Conoscere le erbe Settembre 2015

EGK Newsletter

Cetriolo

Cetriolo = Cucumis sativus / Cucurbitacee = Cucurbitaceae

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

In antichi scritti ci sono numerosi riferimenti alla coltivazione del cetriolo = *Cucumis sativus* nell'India meridionale, già da parte degli indigeni, quindi 5000 anni fa.

I cetrioli erano molto apprezzati anche dai Romani e nella zona della Mesopotamia. L'erudito Plinio il Vecchio descrive il cetriolo come la pianta preferita dall'imperatore «Tiberio» e accenna addirittura al fatto che i cetrioli venissero coltivati dietro pareti di vetro.

Sia che venisse utilizzato in cucina, nella medicina naturale o in antichi testi biblici, il cetriolo è rimasto sempre sulla cresta dell'onda da migliaia di anni ad oggi.



Botanica e cultura

Le circa 30 specie di cucurbitacee sono originarie dell'India e dell'Africa. In commercio si trova una vasta scelta di diversi tipi/specie di sementi che da noi vengono per lo più offerte come pianta coltivata annuale. Distinguiamo essenzialmente due specie: il cetriolo da insalata, che si consuma crudo, e il cetriolino che si fa sott'aceto. Alle nostre latitudini, la semina avviene sostanzialmente in primavera. Per la precoltivazione in vasi, ad es. in piccole serre, la temperatura dovrebbe essere di almeno 18°C. Da metà maggio i piantoni migliori vengono trapiantati in un terreno ricco di sostanze nutritive e ben permeabile. Il cetriolo ama stare al sole come in penombra, l'importante è un buon apporto d'acqua per evitare che i cetrioli diventino amari. Per un consumo tardivo, le sementi possono essere seminate anche direttamente, senza precoltivazione in piccoli vasi. A seconda della specie, le cucurbitacee possono crescere in orizzontale, o in verticale su bastoni e spalliere. A causa degli influssi climatici, la pianta può essere attaccata da diverse malattie e parassiti, come ad es. muffa, oidio, putredine radicale, per elencarne soltanto alcune. Un brodo di ortica può aiutare contro questi "disturbi". Se non avete a portata di mano l'ortica fresca, non è un problema perché in commercio ci sono diversi corroboranti biologici che possono aiutare a rafforzare il cetriolo e tutte le cucurbitacee contro queste malattie.



Impiego nella medicina naturale

Il cetriolo è una pianta con una lunga tradizione nella medicina naturale. Il medico inglese e farmacista Nicholas Culpeper (1616 – 1654) lodava il cetriolo «come mezzo preferito contro le ulcere e il succo come detergente per la pelle del viso».

Il cetriolo è diuretico e rinfrescante, rafforza la costituzione e aiuta a mantenere la pelle morbida e liscia. L'assunzione dei semi aiuta contro i parassiti intestinali. Impiegato esternamente, il succo ricavato dal cetriolo è coadiuvante in caso di leggere scottature solari e ustioni, nonché infiammazioni agli occhi e congiuntivite.

Vengono utilizzati i frutti, i semi e l'olio che se ne ricava.

Impiego in cucina

Nel 2012 soltanto in Germania furono importate oltre 520 000 tonnellate di cetrioli. Questa considerevole quantità indica il grande apprezzamento di questo frutto.

Da noi il cetriolo viene preparato in raffinate insalate. Nei mesi estivi, il cetriolo raccolto fresco dall'orto ha un sapore delizioso unito al quark o allo yogurt.

Il cetriolo viene spesso abbinato al raffinato aneto, *Anethum graveolens*, con cui costituisce un'accoppiata vincente.

I luminosi fiori blu della borraggine – *Borago officinalis*, anche detta erba cetriolina – sono un piacere per gli occhi e per il palato e, se disponibili, possono anche essere utilizzati per decorare ricette a base di cetriolo. Le specie più piccole di cetriolo vengono anche messe sott'aceto con le erbe aromatiche. Il frutto di cetriolo bollito o stufato si può combinare ottimamente anche con molte altre verdure. Da noi è poco noto che in Francia, il nostro vicino occidentale, l'*huile de concombres* è molto apprezzato in sostituzione dell'olio d'oliva.



Ricetta

Cosce di pollo arrosto con contorno di cetrioli in agrodolce

Zutaten

- 2 piccole cipolle
- 2 cm di zenzero
- 1 limone, succo
- 2 dl di aceto bianco
- 2 cucchiaini di succo concentrato di agave o di miele d'acacia
- 2 cucchiari di salsa di soia
- un po' di sale
- 2 cetrioli, 500 g
- 2 cucchiari di sesamo
- 4 cosce di pollo
- un po' di sale
- 2 – 3 cucchiari di olio d'oliva

Dividere le cipolle a metà e tagliarle a striscioline. Sbucciare lo zenzero e grattugiarlo finemente. Spremere il limone. Mettere in una padella le cipolle, lo zenzero, il succo di limone, l'aceto bianco, il succo concentrato di agave, la salsa di soia e il sale e mescolare. Cuocere la salsa fuoco lento per 4 minuti con il coperchio. Sbucciare i cetrioli e tagliarli a dadini. Tostare il sesamo in una padella rovente (senza olio). Salare leggermente le cosce di pollo. Dorare nell'olio d'oliva bollente.

Preparazione della salsa:

Riscaldare nuovamente la salsa agro-dolce, aggiungere i dadini di cetriolo. Cuocere a fuoco lento per 1 minuto. Servire i cetrioli in agrodolce con le cosce di pollo arrosto e il riso.