



**Il cetriolo:
dal cuore dell'Himalaya
all'Olimpo dei superfood.**

Il cetriolo: dal cuore dell'Himalaya all'Olimpo dei superfood.

Inserto focus
a cura di Elena Alquati

Il cetriolo: dal cuore dell'Himalaya all'Olimpo dei superfood.

Box di approfondimento

(1) Mentre oggi il marketing ci vende il cetriolo come un “superfood” miracoloso, la sua storia antica rivela una saggezza più concreta. I Greci e i Romani non credevano che il cetriolo **risvegliasse l'intelligenza** in senso mistico; probabilmente apprezzavano la capacità di **riequilibrare la lucidità mentale** grazie alla sua importante azione idratante. Più che una pozione che risvegliava l'intelligenza, era utilizzato come un semplice rimedio per evitare la confusione mentale da disidratazione.

(2) Nel Medioevo invece (così come nella Medicina Tradizionale Cinese), la prescrizione del cetriolo per chi manifestava un temperamento **esuberante** non era tanto un consiglio psicologico, ma una precisa strategia medica basata sulla **teoria degli umori** (in Occidente) e sullo Yin/Yang (in Oriente). Il cetriolo (più avanti lo vedremo nel dettaglio) è di natura fredda, rimedio perfetto per chi soffriva di eccesso di **calore interno** con manifesti comportamenti di irritabilità, agitazione, rossore e impazienza.

Riassumendo, non si pensava al miracolo, ma si era perennemente alla ricerca dell'**equilibrio**: il cetriolo era utilizzato come termometro biologico naturale per calmare corpo e mente.

Curiosità: interessante notare come, secoli dopo, il marketing abbia trasformato questa semplice funzione di “**raffreddamento**” in una narrazione complessa di *purificazione e detox*, dimostrando, come sempre più spesso accade, quanto la verità empirica venga spesso riscritta per vendere prodotti costosi.



Figura 3 - medico prescrive cetriolo

Il cetriolo in cucina

Anche in cucina i cetrioli sono da sempre molto apprezzati. Il popolo ebraico sembra ne fosse ghiotto, tanto che nella Bibbia erano spesso citati come qualcosa di prelibato e di fondamentale nella dieta quotidiana. Sembra che dopo la fuga dall'Egitto abbiano rimpianto a lungo lo stuzzicante sapore dell'insalata di cetrioli. L'unico lato negativo di questo prezioso ortaggio è che non è facilmente digeribile, soprattutto per chi è debole di stomaco.

Le parti utilizzate sono il frutto, che si raccoglie durante l'estate, circa tre mesi dopo la semina, e i semi, che si estraggono quando i frutti sono a completa maturazione.

I frutti sono utilizzati per lo più freschi, ma si possono preparare delle conserve sott'aceto: in questo caso è opportuno procedere alla raccolta dei frutti quando sono ancora molto piccoli e la polpa è molto soda.



A tavola con il cetriolo

a cura di Elena Alquati



Le Vettovaglie

Salse

Lo tzatziki

Ingredienti

- g 400 di yogurt greco*
- 2 cetrioli
- 3 spicchi di aglio
- olio extravergine di oliva
- sale marino integrale

Procedimento

Tagliate a metà i cetrioli, togliete i semi e grattugiateli utilizzando la maglia larga. Disponeteli in un colino appoggiato su una bacinella e con una forchetta schiacciateli per far fuoriuscire l'acqua in eccesso. Tritate l'aglio, versate la polpa del cetriolo e il trito di aglio in una terrina con lo yogurt e 2 cucchiaini di olio. Aggiustate di sale e amalgamate bene. Decorate con qualche fettina di cetriolo e lasciatelo in frigorifero per almeno due ore prima di servire.

*Potete preparare la versione vegana utilizzando lo yogurt di soia addensato.

Il Chutney di cetriolo

Ingredienti

- 1 grosso cetriolo
- 2 spicchi d'aglio
- 1 peperoncino fresco intero (o 1 pizzico di peperoncino in polvere tipo Habanero)
- sale q.b.
- pepe nero q.b.
- 1 limone bio
- coriandolo fresco
- 1 yogurt bianco naturale

Procedimento