**CETRIOLO** *(Cucumis sativus)*

Il cetriolo è un ortaggio di origine indiana, appartenente alla famiglia delle Cucurbuitacee.  
Esistono diverse varietà di cetrioli da coltivare che si differenziano per la dimensione del frutto maturo, per il colore (dal verde chiaro al verde scuro), per la forma e per le caratteristiche proprie della coltivazione (cioè rampicante, strisciante, nano…).

Il cetriolo predilige un clima temperato-caldo; si adatta abbastanza ai diversi suoli, ma preferisce un terreno costantemente umido, drenante, ben esposto al sole, ricco di sostanze nutritive e tendente all’acido.

Il trapianto in terra può avvenire a partire dal mese di aprile, preferibilmente nella seconda metà, quando è scongiurato il periodo di gelate.

È utile consociare i cetrioli con i fagiolini o con i fagioli, mettendo quest’ultimi all’esterno del campo (con i cetrioli al centro): le piante avranno vantaggi reciproci in termini di aerazione del terreno e di esposizione alla luce.

Per coltivare i cetrioli è utile la pacciamatura; un elevato apporto idrico, che si può ottenere utilizzando l’irrigazione a goccia;la [potatura](https://www.coltivazionebiologica.it/attrezzi-per-la-potatura/), che può essere di due tipi:  
- eliminare i getti laterali più deboli e rovinati, per dare più forza al tronco centrale, soprattutto nella fase iniziale della coltivazione.  
 - cimare gli apici nella seconda parte della crescita vegetativa della pianta. Si effettua soprattutto in caso di varietà rampicanti, per evitare che la pianta si allunghi troppo in altezza e per dare più forza ai fiori nella parte centrale della pianta, che sono quelli più produttivi.

Non bisogna lasciar troppo il frutto in crescita sulla pianta. Questo perché un’eccessiva maturazione porta al suo ingrossamento e ingiallimento. Una volta ingrossato il cetriolo tende a riempirsi di semi dal sapore acido che lo rendono meno digeribile e meno gustoso. Meglio raccogliere un cetriolo più piccolo, ma migliore dal punto di vista qualitativo.

**Proprietà**

I cetrioli, tipico frutto estivo, sono ricchissimi di acqua, vitamine e minerali.

I cetrioli aiutano ad idratare il corpo, a reintegrare i minerali persi con il sudore durante una corsa e a saziare il corpo, riducendo l’appetito; sono anche un alimento diuretico, potenziano il sistema immunitario, aiutano l’organismo umano a produrre più urina e combattono la ritenzione idrica.

Contengono antiossidanti anti-cancro; i ricercatori dell’Università di Valencia in Spagna hanno scoperto che gli antiossidanti delle cucurbitacine possono indurre la morte delle cellule cancerose.

La [polpa di cetriolo fresco](https://www.cedior.com/gli-utilizzi-del-cetriolo-in-cucina-e-non-solo/) è utilizzata per nutrire la pelle danneggiata, secca e sensibile; le fettine di cetriolo applicate direttamente sulla pelle hanno un effetto lenitivo e riducono il gonfiore, il rossore, le borse e le occhiaie. Inoltre, il cetriolo è un valido rimedio naturale per combattere l’acne, per eliminare le cicatrici e le altre imperfezioni. I cetrioli hanno anche il potere di rilassare e di alleviare il dolore dopo una scottatura, apportando un netto sollievo.

Le cucurbitacine contenute nella polpa fresca del cetriolo hanno effetti citotossici, epatoprotettivi, cardiovascolari e antidiabetici, riducono il livello di colesterolo totale e a bassa densità della lipoproteina (LDL), oltre a contribuire ad un netto miglioramento dei livelli di pressione sanguigna.

**Cetriolo**

si dice che l'imperatore romano Tiberio fosse ghiotto di cetrioli e che avesse incoraggiato metodi di coltivazione per garantirne l'approvvigionamento.