

EXTRATERRESTRE

E' un cetriolo, bellezza



Paolo Pigozzi

Edizione del 15.07.2021

Il cetriolo (*Cucumis sativus*) appartiene a una famiglia botanica, le Cucurbitacee, assai generosa con l'umanità: cugine del cetriolo sono infatti melone, anguria, zucchina e, in autunno, zucca. Durante i mesi caldi sono la passione di molti, per il forte potere rinfrescante e ristoratore. C'è tuttavia anche chi non riesce a digerire alcuni di questi vegetali. Un vero peccato, perché un piatto di insalata arricchito con cetrioli affettati è una pietanza perfettamente adatta al clima estivo.

Se siete stati in Grecia avrete sicuramente assaporato lo tzatziki, una sorta di piatto nazionale (ma ricette simili si trovano in Turchia e nei Balcani) preparato con yogurt mescolato con cetrioli a dadini o grattugiati, aglio, olio d'oliva, sale e aceto. A piacere è possibile aggiungere cipolla tritata, prezzemolo o aneto, menta, olive nere, pepe per infinite altre varianti. Una salsa che per qualcuno potrebbe risultare improbabile, abituati come siamo a considerare lo yogurt associabile solo a frutta e zucchero, che si rivela invece assai appetitosa e perfettamente adatta al clima caldo. Il cetriolo è composto soprattutto di acqua (fino al 96,97%). Da questo deriva, ovviamente, il suo forte potere

rinfrescante. Non mancano quantità interessanti di vitamina C (11 mg per 100 g) e di minerali (potassio, calcio, fosforo e ferro). I minerali sono particolarmente concentrati nella buccia dell'ortaggio e per questo sarebbe vantaggioso consumare il cetriolo non sbucciato. Nella buccia sta anche il silicio, elemento indispensabile per la formazione del tessuto connettivo. La carenza di silicio compromette la stabilità e l'elasticità delle strutture di sostegno di tutte le cellule, ma soprattutto della pelle, dei vasi sanguigni, dei muscoli, dei tendini, della cartilagine e dell'osso. Il cetriolo ha una sua utilità anche in caso di irritazioni e di impurità cutanee.

Con il cetriolo si può realizzare infatti un vero e proprio trattamento di bellezza mescolando 100 g di cetriolo finemente grattugiato con 50 g di latte o yogurt. Steso sul viso e sul collo questo impiastro casalingo migliora l'aspetto della pelle e la protegge dalle aggressioni del vento, del sole e dell'inquinamento ambientale. Il succo di cetriolo, ottenuto con una semplice centrifuga e bevuto nella dose di un bicchiere al giorno, coadiuva efficacemente il trattamento esterno.