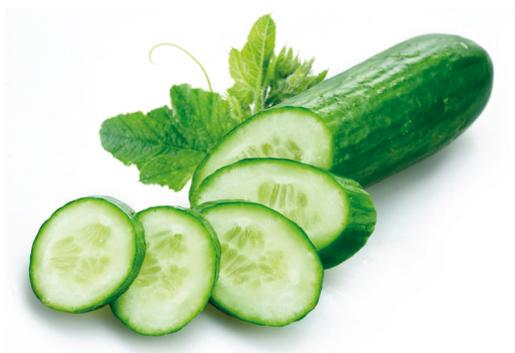


CETRIOLO



Genere specie: *Cucumis sativus* L.

Famiglia: Cucurbitaceae

Nome inglese: Cucumber

Nome friulano: Cudumar

Usi culinari:

È un ortaggio tipicamente estivo utilizzato in cucina

Usi medicinali:

Grazie al suo alto contenuto di acqua è un alimento ipocalorico, particolarmente indicato per chi sta seguendo una dieta dimagrante, e depurativo, soprattutto per i reni e l'intestino. I cetrioli svolgono un ruolo fondamentale nella prevenzione della ritenzione idrica e della cellulite: consumarli in insalata può essere un ottimo antidoto al gonfiore e alle tossine che si accumulano nei vari distretti dell'organismo a causa della difficoltà a eliminare i liquidi in eccesso.

Usi cosmetici:

È indicato per ammorbidire la pelle che tende ad assumere una maggiore elasticità; il suo succo è consigliato dopo un'esposizione al sole, mentre la polpa è efficace per le pelli secche.

Proprietà:

È un alleato della salute, perché contiene tutto ciò di cui l'organismo ha bisogno: amminoacidi, sostanze proteiche, potassio, ferro, calcio, iodio, vitamine e grandi quantità di acido tartarico, che fa sì che una parte dei carboidrati ingeriti nello stesso pasto, e non immediatamente utilizzata, non si trasformi in adipe, ma venga eliminata dall'organismo attraverso le feci. Contiene, inoltre, mucillagini e steroli vegetali, con proprietà anticancro e anticolesterolo, soprattutto se il cetriolo è mangiato con la buccia che contiene queste benefiche sostanze in gran quantità. Grazie al loro contenuto di silicio, i cetrioli possono anche contribuire ad alleviare i sintomi della fibromialgia e della sindrome da stanchezza cronica.

Curiosità:

Il cetriolo è una pianta annuale e rampicante originaria dell'India.