



Il Cetriolo: la natura veste croccante

Il Cetriolo: il gusto della vita

Lo ha scritto **Romain Gary**: nella vita essere all'altezza delle aspettative è una guerra, ma ci vuole poco per trovare la pace. Basta anche un cetriolo. 😊

Nel suo romanzo più iconico, *“La promessa dell'alba”*, lo scrittore francese di origine lituana, descrive la sua battaglia senza fine per essere all'altezza delle aspettative che la sua ingombrante madre aveva riposto su di lui.

Dopo una lunga serie di pagine in cui l'Autore elenca gli insuccessi della sua vita, ad un certo punto del romanzo, sente il dovere di fare una precisazione; nel timore che il lettore creda che lui sia stato un uomo infelice, scrive così: *“Sarebbe un grave errore [crederlo], perché nella mia vita ho trovato e trovo ancora dei momenti di felicità inaudita. Fin da piccolo, per esempio, ho sempre amato con tutto me stesso i **cetrioli sotto sale**”*. Chi ha assaggiato questo tipo di cetriolo o lo ha odiato o non ne può più fare a meno, e può quindi comprendere le parole di Gary.

Per la precisione, lo scrittore non si riferisce ai *cornichons*, come lui stesso ha modo di specificare, ma ai cetrioli, quelli veri, i soli e unici, che alcuni chiamano "cetrioli alla russa".

"Ne ho sempre trovati ovunque: spesso mi compro un libro, mi siedo da qualche parte al sole, davanti alla scogliera o poco importa dove, su uno scalino o su un banchetto, morsico il mio cetriolo ed eccomi completamente felice".



Cosa possiamo aggiungere? Se un semplice cetriolo può dare tanto, andiamo a scoprire qualcosa di più su di lui! 😊

Il Cetriolo e il suo sapore medio-orientale: una storia controversa

Secondo i dati forniti dalla storiografia tradizionale, si pensava che il cetriolo fosse diffuso in Medio Oriente fin dall'epoca biblica. In Numeri 11:5 si legge, infatti, che i figli di Israele nel deserto, anche se nutriti da Dio con la manna, rimpiangevano proprio i *qishuim*, termine che fu per lo più tradotto come "cetrioli".

Parimenti, anche nei trattati latini si ritrova di frequente, il termine *cucumis*, sempre tradotto con "cetriolo". Partendo dal lontano **Teofrasto** nel 300 a.C., poi in **Columella**, nel *De Re Rustica* (circa 64 d.C.), in **Plinio il Vecchio**, nella *Historia Naturalis* (c. 77 d.C.), in **Apicio**, nel *De Re Coquinaria* (400 d.C.), fino a **Palladio** (*De Re Rustica*, circa intorno al 400 d.C.), si parla di *sikyos*, descritti e poi tradotti come fossero cetrioli. Contemporaneamente, nei dipinti murali egiziani, ricorrono immagini di ortaggi lunghi e affusolati. Tutti, storici e botanici hanno pensato che si trattasse di cetrioli.

Ma sarebbe stato troppo semplice, e queste attribuzioni appariranno ad analisi più attente ed approfondite come errate ed ingannevoli. Proprio così, infatti, le analisi comparate sul fronte iconografico, linguistico e perfino archeologico, unite alle analisi del DNA dei semi fossili ritrovati nelle tombe, hanno fatto crollare l'*identikit* attribuito al cetriolo per tracciare quello di un altro ortaggio, il *Cucumis chate*, detto anche *Cucumis melo*: il **melone**, insomma.

Per la precisione, si tratterebbe della varietà detta “*serpente*” caratterizzata da una particolare forma allungata, sottile e leggermente ricurva, ricoperta da una tenera lanugine che sparisce prima che l’ortaggio sia maturo.

Soprattutto i **semi** ritrovati, hanno confermato agli archeologi che si trattava di melone e non di cetriolo che, finora, a guardarci bene, non ha lasciato testimonianza di sé nell’antichità. A diffondere l’equivoco è stato anche il trattamento riservato al melone, che pare fosse per certi aspetti il medesimo riservato più tardi ai cetrioli: l’utilizzo per pietanze fredde, la preparazione come guarnizione, o come ingrediente fondamentale per conserve sott’aceto o in salamoia.

Sembra dunque che si debba attendere il 500 d.C., nell’alto Medioevo, per ritrovare i cetrioli così come li intendiamo oggi. È proprio in questi anni che si affaccia sulle terre del Mediterraneo il *Cucumis sativus* che avrà una grande diffusione, fino alle regioni del nord, dove addirittura riuscirà a soppiantare il melone “*serpente*” caduto in disgrazia proprio dopo l’arrivo del cetriolo dall’India.

Nella **nostra penisola**, il cetriolo avrà un grande successo più tardi, a partire dal ‘300, nel basso Medioevo, successo attestato dalle testimonianze iconografiche. In particolare, la prima rappresentazione conosciuta in Occidente è del XIV secolo, nel *Tractatus de Herbis*, lo straordinario manoscritto proveniente dall’Italia del sud; mentre negli erbari continua una confusione terribilmente ingannevole tra melone, addirittura cocomero e cetriolo. 😊

Bisognerà attendere proprio il XVI secolo, il “secolo della botanica” per eccellenza, affinché vengano riconosciute al cetriolo anche proprietà nel campo estetico, oltre che in quello alimentare. Proprio da questo momento cominciarono ad essere preparate le prime composizioni di pomate e lozioni.



Insomma, al termine di lunghe disquisizioni che vi risparmiamo, gli storici hanno concluso che, in Occidente, di cetrioli non ci sarebbe stata traccia almeno fino al VI secolo d.C.

Le prime varietà dell'ortaggio, giunte dall'India, sono più piccole rispetto a quelle odierne, piene di semi e piuttosto amare. Nonostante tutto agli **Arabi** piacevano moltissimo tanto da portare con sé questi insoliti frutti durante le loro conquiste in **Spagna** nell'Alto Medioevo. I popoli del bacino del Mediterraneo e quelli del nord, invece, non si innamorarono dei cetrioli e li riservarono, almeno per i primi tempi, all'alimentazione animale.

La “Rivoluzione del cetriolo”

La vera rivoluzione per il cetriolo avvenne nella metà del Cinquecento, dopo circa un secolo dal suo arrivo nell'Europa nordorientale, quando Tartari e Turchi introdussero la **conservazione per lacto-fermentazione** capovolgendo le sorti di questo, che potremmo definire, con un termine molto attuale, un *underdog* tra gli ortaggi. 😊



Furono i Cinesi ad inaugurare questa preparazione che prevede l'immersione degli ortaggi in una soluzione di acqua e sale e la loro successiva macerazione in un luogo caldo. Questa “tecnica” provoca lo sviluppo di batteri lattici, capaci di trasformare in acido lattico gli zuccheri presenti negli alimenti. L'ambiente diventa velocemente acido, rendendo impossibile la proliferazione di batteri dannosi e donando agli alimenti il caratteristico gusto acidulo.

Proprio grazie alla lacto-fermentazione, i cetrioli divennero presto il simbolo della **cucina ebraica** dell'Europa orientale tanto che dalla fine dell'Ottocento **emigrarono in America** insieme agli ebrei. Qui, in particolare, proprio i cetriolini fermentati venivano portati sui carretti direttamente di casa in casa, poi alle prime nascenti botteghe dei quartieri ebraici di New York: dunque una preziosa risorsa invernale nonché una fonte di reddito

Insomma, la storia del cetriolo è davvero intrigante: dall'Asia, alle terre calde del Mediterraneo e a quelle più fredde a nord, infino all'America, i cetrioli hanno avuto una diffusione davvero globale e grande fortuna, grazie allo sviluppo non solo della loro conservazione, ma soprattutto delle **tecniche di coltivazione**.

Un cetriolo di eccellenza

Ma a proposito di successo, tra le varietà più diffuse al mondo, ce n'è una che si distingue per la buccia così sottile che non serve nemmeno eliminarla. Si tratta del cetriolo **Beit Alpha** estremamente digeribile, dalla polpa dolce e succosa, nato negli anni Trenta nelle terre e nei laboratori del *kibbutz* da cui prende il nome. Il merito va tutto all'ingegno di una signora speciale, **Hanka Lazarson**, membro della comunità di immigrati polacchi che nel 1922 fondarono la fattoria collettiva nella **Valle di Jezreel**.

Nel 1946 la **Lazarson** ha documentato con precisione la creazione di questa varietà che ha origine dal poco soddisfacente (per resa) cetriolo di Damasco. Il successo del Beit Alpha è giunto dopo un processo di selezione durato anni, durante il quale la Lazarson riesce ad **ottenere ortaggi caratterizzati da «varietà produttiva, gusto eccellente e resa elevata», dalla buccia sottile e la polpa dolce e succosa**.

Il piccolo e gustoso **Beit Alpha**, divenuto una vera icona tra le colture israeliane, nonché uno dei pilastri della cucina locale, perfetto per le insalate o le salamoie, verrà esportato in America e in tutto il mondo!

Che hamburger è senza cetriolo? I due cetriolini più famosi al mondo!

Ma vogliamo parlare della moda che ormai perdura da decenni di aggiungere due fette di cetriolo nell'**Hamburger**?



Compiamo un salto spazio-temporale e approdiamo negli **Stati Uniti negli anni '50**.

Tutti ricorderemo di aver scoperto, nella storia dell'hamburger, il contributo fondamentale di **Ray Kroc**. Questo signore che, ormai ultracinquantenne, dopo una mediocre carriera di rappresentante, è riuscito a trasformare un ristorante di San Bernardino di proprietà dei due fratelli McDonald, nella catena di ristorazione più grande al mondo.

È del 1955 l'inaugurazione del primo McDonald's a Des Plaines, nell'Illinois: i primi hamburger vennero venduti a 15 centesimi! La ricetta? Quella che rimase intatta per decenni: hamburger di carne bovina, ketchup, senape, cipolla, tutti ben custoditi dal panino, con l'aggiunta del **cetriolo** di rito.

Pensate che nel 1958, McDonald's ebbe l'ardire di togliere il cetriolo dall'hamburger, ma fu sufficiente un anno per capire che non era più lo stesso panino. Infatti, solo un anno dopo, più precisamente nell'agosto del 1959, il cetriolo riconquistò il suo posto d'onore e nessuno si sognò più di toglierlo. Al di là dei gusti personali, chiunque desidera sapere che quel cetriolo c'è, poi magari lo toglie, ma quel cetriolo della tradizione deve essere dentro al panino. 😊

In Italia, il primo ristorante McDonald's è stato inaugurato nel 1986, a Roma, nientemeno che in Piazza di Spagna. Poi, il secondo a Milano. Oggi, ogni anno in Italia, vengono venduti 34 milioni di hamburger McDonald's...e tutti completati dal sapore acidulo e caratterizzante del cetriolo!

D'altra parte, sempre rimanendo in un contesto mediterraneo, il cetriolo ha ispirato altre preparazioni che sono diventate iconiche. Estivo, fresco, ricco d'acqua, è l'ingrediente fondamentale di una vera delizia per il palato: il popolare **Tzatziki** made in Grecia, ma ormai diffuso in tutto il mondo.

Il cetriolo, non solo gustoso: un croccante morso di salute!

Proprio dal Rinascimento con i primi studi scientifici sul cetriolo, sono emersi i primi segnali di quanto potesse essere un ottimo alleato per la salute dell'organismo.

Abbiamo tante volte sentito parlare di rimedi a base di cetriolo, ma come mai è così prezioso? Quali proprietà custodisce?



Prima di tutto è presente in quantità rilevante, una sostanza importantissima, l'**Acido tartarico**. Ma perché questa componente è così importante? L'Acido tartarico ha il superpotere di impedire ai carboidrati dei prodotti alimentari ingeriti, di trasformarsi in grassi. Ecco perché questa cucurbitacea è corteggiata dai dietologi che ne consigliano il consumo a tutti coloro che vogliono mantenere il peso sotto controllo.

Insieme al pane integrale, il cetriolo, oltre ad essere davvero gustoso, è un alimento altamente dietetico perché, con le sue pochissime calorie, è un ottimo diuretico e un buon disintossicante.

Il cetriolo di Nunhems

Nunhems, azienda leader del mercato, propone ormai da molti anni prodotti e concetti innovativi, creando valore aggiunto per tutti i componenti della filiera orticola, dai produttori ai consumatori. La base del successo di **Nunhems** è la proficua collaborazione tra i Crop Team specializzati, con i clienti e i partners.

Per quanto riguarda il cetriolo, le varietà come Infinity, Hi Power (compact), Kasja, Director, Contador, Veolla, Elanor (Silor), Renoir, Orzu & Beesan e Bosco sono esempi di affermazione consolidata sul mercato per la **varietà di cetriolo Nunhems**.

Un vero successo, tanto che il team di Sales specialists **Nunhems** del cetriolo è presente a livello globale in tutti i mercati chiave, con una vasta rete e know-how in cui **tradizione, innovazione e qualità** si concentrano come, in particolare, nella varietà **Orzu F1**.



Nunhems vanta un assortimento veramente ricco per varietà e qualità, ognuna con i rispettivi punti di forza, tra i quali **l'alta resistenza ai virus, all'oidio e alla peronospera**.

Solo per citarne alcune, si spazia dalla varietà **Bosco F1**, ottima per precocità, il cui punto di forza è la qualità dei frutti per colore, pezzatura e forma, oltre all'elevata produttività anche in condizioni di alte temperature; alla facilità di coltivazione, anche in serra, dell'**Equilibrato F1* (NUN 58013 CUC)**, con la sua elevata tolleranza alle alte temperature ed alle micro screpolature; passando per **Luxell F1**, dal sapore più dolce e resistente anche alle basse temperature.

La produzione dei cetrioli **Nunhems** può inoltre essere assicurata anche durante tutto l'inverno grazie a **Brujula F1**, la varietà, della tipologia "cetriolo lungo", molto vigorosa e raccomandata proprio per una produzione in pieno inverno.

E non è tutto! La varietà **Taray**, della tipologia "cetriolo lungo", con la sua alta produttività, frutti uniformi, l'estrema sanità delle piante e il ciclo lungo con maturazione precoce, è l'ideale per **coltivazioni biologiche**, grazie all'ampio pacchetto di resistenze.

Ma sono tante altre le "valorose" varietà del cetriolo Nunhems che ti invitiamo a scoprire sul **Catalogo Nunhems**.

Il cetriolo in cucina

L'utilizzo importante del cetriolo in cucina arriva in Europa quando, alla ricerca di un'evoluzione del gusto, si inizia a cercare una gastronomia completamente innovativa. Questo modello nasce in Francia. Perché? Nel corso del '500 le spezie diventano meno rare e quindi meno costose grazie a diversi eventi economici. Meno elitarie, dunque, e non più riservate alle tavole eleganti dei nobili. Questa evoluzione, che appare come una vera rivoluzione in campo alimentare, porta con sé anche la valorizzazione degli ortaggi rispetto al predominio indiscusso della carne sulle tavole nobili. A questo punto quegli **alimenti vegetali** che prima erano il cibo prevalente dei meno abbienti, si arricchisce di varietà e cominciano ad essere apprezzati anche dai nobili, fino a divenire il **nuovo lusso**.



Si riscoprono così aromi, erbe, profumi e sapori più rustici, ma più veri e semplici. La Francia farà da apripista per diffondere questa mentalità. Anche se, giova ricordare, che il punto forte dei cuochi italiani dell'epoca era, una consolidata pratica tecnica e ad un'ottima confidenza con le verdure.

A proposito di italiani: **Giacomo Castelvetro**, scrittore di viaggi e umanista, durante una delle sue numerose peregrinazioni, rimase colpito dall'assoluta marginalità che gli inglesi attribuivano alle verdure, in favore di una dieta pesantemente basata su carne e zuccheri.

Ecco perché nel 1614 sentì la necessità di scrivere il trattato ***"Breve racconto di tutte le radici, di tutte l'erbe e di tutti i frutti che crudi o cotti in Italia si mangiano"*** che poté contare su diversi sostenitori e che fu per i posteri un vero tesoro di informazioni sulla società italiana del diciassettesimo secolo.

Nel suo manoscritto, Castelvetro esprime tutta la sua predilezione per le **verdure "comuni"** e per le **erbette fresche** diffuse sulla penisola italiana, per lui molto più prelibate rispetto alla solita carne ed ai pesanti miscugli di spezie tipici della cucina europea e tipiche delle corti reali. Coglie poi l'occasione per dimostrare il valore medico-nutritivo, oltre a quello gastronomico di una dieta vegetale. Per questo descrive le verdure, tra cui anche il **cetriolo**, e le erbe, come vere prelibatezze degne delle tavole reali, senza dimenticare di suggerire ricette semplici, ma adatte estremamente raffinate che descriveremo più avanti. 😊

Nonostante la cucina continentale, in particolare quella olandese e francese, cominciassero ad influenzare la cucina inglese estremamente conservatrice, le abitudini alimentari britanniche rimasero ancora fondamentalmente incentrate sul consumo di grandi porzioni di carne. Tuttavia, nel 1699 (quindi dopo il Trattato di Castelvetro) anche nell'isola britannica qualcosa comincia a cambiare. Forse proprio sull'onda dell'entusiasmo di Castelvetro, **Jhon Evelyn** scrisse un **trattato** che esortava gli inglesi a mangiare più verdure in insalata.



Per quello che riguarda la cucina moderna è superfluo ricordare quanto le **verdure** ne siano diventate **raffinate protagoniste**. Complice la loro indiscussa **funzione benefica sulla salute**, i **cuochi** si sono letteralmente scatenati per proporle in svariate ricette, dalle più semplici alle più fantasiose...insomma uno sfizioso contorno di verdure non manca mai accanto ad un secondo!

E il cetriolo? Ebbene, crudo ma anche cucinato, il nostro alleato contro l'invecchiamento trionfa soprattutto sulle tavole estive, ma non solo.



Scopriamo di seguito due ricette: la prima è proprio una ricetta rivisitata di **Giacomo Castelvetro**, “**I cetrioli ripieni al forno**”; mentre, come seconda, non poteva mancare, direttamente dalla Grecia, la celebre **Tzatziki**,

I “Cetrioli ripieni al forno” direttamente dall’antica ricetta originale di Giacomo Castelvetro

Ricetta originale tratta dal paragrafo: “*De cedruoli o cocumeri*” di Giacomo Castelvetro

“[...] Dei più grossi ne facciamo del buon cibo, aprendogli pel mezzo e tutto quel tenerume cavato; e con buone erbe [che per Castelvetro sono quelle usate dalle brave “massare”, cioè petrosello, di bietola, di menta, di basilico e di timo.], ben tagliate vi mettiamo un uovo e pan grattugiato con cacio e olio o butiro; il tutto impastiamo e il voto del citriuolo ne empiamo, e ad arrostire su la graticola lo mettiamo, o in una teggiuzza di terra o di rame stagnata col suo coperto lo lasciamo adagio cuocere. Vi si può ancora aggiungere pepe o spezie forti.”

La ricetta di **Castelvetro** potrebbe essere così **rivisitata** per una cucina moderna dotata, ad esempio, di forno statico che potrebbe “riprodurre” (con tutte le differenze del caso) quella del “forno di campagna”, ovvero la cottura in contenitore chiuso con braci sotto e sopra, che per il Castelvetro rappresenta l’alternativa alla griglia.



Ricetta dei Cetrioli ripieni al forno per 4 persone:

Ingredienti:

4 cetrioli

4 foglie di bietola

2 uova

80 g di formaggio di grana grattugiato

60 g di pangrattato

Un pizzico di prezzemolo ben tritato

4 foglie di basilico

4 foglie di menta

4 cucchiaini di olio extravergine

Un pizzico di sale

Un pizzico di pepe nero

Preparazione:

Taglia in due i cetrioli per il lungo, mondali dai semi e sala appena. Lascia scolare le barchette capovolte e riposte su un vassoio: produrranno un po' di liquido che drenerai di volta in volta affinché non si accumuli.

Ora trita finemente le erbe insieme alle foglie di bietola. Comincia a sbattere le uova insieme al formaggio, poi aggiungi le erbe tritate, il pangrattato, 2 cucchiaini di acqua, 2 cucchiaini di olio, sale e pepe con generosità.

È il momento di farcire i cetrioli belli asciutti con il composto, per poi disporli in una pirofila unta. Una volta disposti uno accanto all'altro puoi irrorare il tutto con un filo di olio e cuocere in forno statico a 180 °C per circa 25-30 minuti, fino a quando si formerà in superficie una leggera crosticina dorata.

Ora potrai deliziare i tuoi ospiti servendo i Cetrioli ripieni al forno caldi, ma sono gustosi anche tiepidi o a temperatura ambiente. **Con i cetrioli, così cucinati, salute e gusto andranno a braccetto!**



Dalla Grecia, il sapore della vacanza con la Tzatziki

Sappiamo bene che la Tzatziki è una delle salse più celebri al mondo. Il suo sapore fresco e sfizioso può veramente fare di un semplice pinzimonio uno stuzzicante aperitivo. È perfetto per accompagnare piatti di pesce e carne: protagonista indiscusso di questa deliziosa salsa è il cetriolo che sapientemente unito allo yogurt greco e all'aglio, creerà un'irresistibile armonia. Fai attenzione a seguire bene tutte le tappe per ottenere la giusta consistenza e, per questo, preferisci senz'altro lo **yogurt greco** che grazie alla sua percentuale di grassi creerà una consistenza perfetta! Servita con dei crostini, con carne e pesce, anche la più semplice cena fra amici ti farà rivivere il sapore delle vacanze!

Ricetta della Tzatziki per 4 persone

Ingredienti:

400 g di yogurt greco

1 cetriolo

2 spicchi di aglio

20 gr di olio extravergine d'oliva

10 gr di aceto di vino bianco

Sale fino q.b.

Preparazione

Prima di tutto lava ed elimina i semi dal cetriolo e grattugia il cetriolo con una grattugia a maglie larghe, senza eliminare la buccia. Riponi il cetriolo grattugiato in un colino sopra a una ciotola e lascialo riposare per almeno un'ora, in modo che scoli tutta la sua acqua.

Una volta trascorso questo tempo, prepara gli spicchi d'aglio sbucciati e tritali finemente dopo averli schiacciati con la lama del coltello fino a renderli "cremosi".

Ora puoi versare lo yogurt in una ciotola, aggiungere un pizzico di sale, l'olio e l'aceto, per poi mescolarli bene tra loro.

A questo punto strizza bene il cetriolo con il dorso di un cucchiaio per eliminare tutta la restante acqua e uniscilo allo yogurt.

Solo adesso puoi terminare aggiungendo la crema di aglio e mescolando ancora. Lascia riposare la tua salsa Tzatziki in frigorifero per 2-3 ore perché la salsa, ben amalgamata, dia il meglio di sé!

Buon appetito!

Insomma, comunque e ovunque tu lo prepari, il cetriolo saprà come arricchire le tue ricette di quel gusto che mancava. Potrebbe allora capitare anche a te di riuscire a scoprire, con Romain Gary, *"che la vita vale veramente la pena di essere vissuta, che la felicità è possibile, e che basta semplicemente trovare la propria vocazione e lasciarci andare a ciò che amiamo con totale abbandono"*...e tutto ciò solo assaggiando un **cetriolino!** 😊