

Els sabors del món

Segona edició!



El cogombre

Grup
d'aliments:
**verdures i
hortalisses**

El cogombre té una funció reguladora perquè aporta vitamines i minerals que ajuden a controlar i organitzar totes les reaccions del cos. Proporciona fibra que afavoreix el trànsit intestinal i prevé el restrenyiment. Conté petites quantitats de vitamina C, E i provitamina A. També hi podem trobar, en proporcions encara més petites, vitamines del grup B com ara folats, B1, B2 i B3.

L'origen del cogombre se situa en les regions tropicals del sud d'Àsia. A l'Índia es conrea des de fa més de 3.000 anys.

A Egipte, es va convertir en una de les menges preferides dels faraons. Amb el pas dels anys es va fer popular a Grècia i a Roma. Tant els grecs com els romans empraven el cogombre com a hortalissa i amb finalitats terapèutiques. Van ser els romans els que el van introduir a la resta d'Europa i a la Xina, i els espanyols, a Amèrica.



Entre fogons

El cogombre és una hortalissa molt conreada a Europa i Amèrica del Nord. Ocupa el quart lloc en la producció mundial d'hortalisses, després del tomàquet, la col i la ceba. Per evitar-ne l'amargor es deixa en remull amb sal uns minuts o bé, després de pelar-lo, es ratlla amb una forquilla per fer que les substàncies amargues siguin eliminades.

Es consumeix sobretot cru en amanides, gaspatxo i salmorejo, i també adobat. En alguns països, el cogombre es consumeix cuit i farcit o com a acompanyament de carns i altres plats. Fins i tot s'utilitza per elaborar dolços juntament amb un xarop ensucrat. A l'Índia és un ingredient bàsic, juntament amb el iogurt, per fer la salsa *raita*.



Ric en:

aigua i fibra

Aliments similars:

carbassó, rave, papaia verda i sequi

Sabies que...

el cogombre és un aliment
molt ric en aigua
(un 95-97% del seu pes) i,
per tant, poc energètic?
Dos o tres cogombres tenen
les mateixes calories
que una poma!



LA FORÇA ÉS LA SUMA DE TOTS

Amb la col·laboració de:



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



CONSORCI PER A
LA NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA

