

Refrescante pepino

Originario de Asia, el pepino ya se conocía en el antiguo Egipto, y también griegos y romanos apreciaban esta hortaliza.

La planta del pepino es anual y, como toda especie de la familia de las calabazas, tiene un tallo reptante, ramificado, que puede llegar hasta los diez metros de longitud. Sus flores son de un color amarillo vivo. Su corteza puede ser más o menos nudosa y su color varía del verde oscuro al blanco.

El pepino es poco calórico: solo 14 calorías por cada 100 gramos, por lo que los dietistas lo aconsejan para curas adelgazantes. Se suele comer crudo, en finas rodajas, pero también se puede hervir. Hay que comerlo entero, con piel, pues sabe mejor y además en la piel se concentran las vitaminas A y C, y las sales minerales (sobre todo potasio, pero también hierro, calcio, magnesio, etc.). Conviene comerlo con moderación, pues cuesta digerirlo debido a algunas sustancias de la piel y de las semillas. Tomado con yogur es más digerible, así como si se toma en una comida a base de cereales.

Es muy rico en agua (en torno al 97 por ciento) y por eso es muy refrescante, pues se trata de un

«agua biológica» purísima que en los meses calurosos puede compensar la pérdida de líquidos por parte del organismo. Es conocida su acción emoliente y diurética, y según algunos nutricionistas, es bueno para quien sufre de reumatismo o gota. También es apropiado para diabéticos, pues la cantidad de azúcares que contiene es irrelevante.

Algunos investigadores han descubierto en el pepino unas sustancias con efecto antitumoral y anticolesterol. Además, es depurativo, combate el ácido úrico, favorece la función intestinal (laxante) y se considera útil para prevenir la formación de cálculos renales y biliares.

Es conocido como remedio para aliviar el cansancio y la hinchazón de los ojos. Para ello, se aconseja colocar sobre los ojos sendas rodajas de pepino frío del frigorífico. ■



POR JOSÉ CASCOS

ALIMENTACIÓN



**Forja
Miguel**

C\ Carretera de Ocaña, 8
45360 Villarrubia de Santiago (Toledo)
Tlf: 925 15 00 51 y 607 69 79 72
Fax 925 14 92 08
www.forjamiguel.com
info@forjamiguel.com

Les ofrece toda clase de trabajos de forja: rejas, barandillas, verjas, puertas, cabeceros, balcones, cancelas, lámparas, apliques, como cualquier trabajo a medida que sea de su necesidad.

