

**CETRIOLO:** disponibile in varie tipologie "classico", "lungo", "mini" o "tortarello abruzzese".

*Della stessa famiglia delle Cucurbitacee, il cetriolo, di cui esistono molte varietà, d'estate ci rinfresca e ci depura: per oltre il 90% è costituito da acqua e sali minerali che gli regalano potere diuretico e disintossicante. La proprietà che lo rende unico è in realtà un'altra: a crudo quest'ortaggio contiene un'elevata quantità di acido tartarico che limita la trasformazione dei carboidrati in grassi. Non solo buono quindi, ma anche ideale per i regimi dietetici!*

*Disponibile da metà febbraio a luglio*

**Consigli di coltivazione:**

**PREPARAZIONE DEL TERRENO:**

*Per trapianti da marzo a fine aprile occorre predisporre una protezione di nylon (tunnel) o coltivare in serra fredda, quando le temperature sono stabilmente sopra i 15 C° non ci sono problemi di coltivazione. Una bella vangatura è particolarmente utile a garantire un terreno drenante, oltre che a preparare l'habitat giusto per le radici della pianta. Al lavoro di vanga segue la zappa, nella parte più superficiale, poi il rastrello per livellare il tutto e preparare le buche di trapianto. Quando scegliamo la posizione nell'orto dobbiamo tenere in considerazione che il cetriolo è una pianta strisciante, se coltivato senza sostegni, occuperà molto spazio nell'orto.*

**TRAPIANTO:**

*Il cetriolo, come abbiamo detto, è una pianta strisciante ma se coltivata con dei tutori diventa rampicante; la distanza se si predispongono dei pali di sostegno o rete è: tra le piante 40-50 cm sulla fila e 100-110 cm tra le file, per il cetriolo mini si può scendere a 40 cm tra le piante. Se si effettuano trapianti senza sostegno bisogna lasciare più spazio tra le piante (almeno 90 cm) e pacciamare la zona dove appoggiano i frutti. In caso di trapianti primaverili è consigliabile sostituire alcune piante o rifare tutto l'impianto in luglio per prolungare la raccolta fino all'autunno.*

**CONCIMAZIONE:**

*Abbondare con la sostanza organica al trapianto (pollina, borlanda, cornunghia, compost) e concime NPK. Successivamente ripetere ogni 2 – 3 settimane.*

**IRRIGAZIONE:**

*Frequenti e veloci per evitare ristagni idrici come regola generale. Un'irrigazione abbondante dopo il trapianto è comunque da fare; nelle prime 2 settimane mantenere il terreno sempre fresco irrigando appena si asciuga.*

#### LA RACCOLTA:

*Raccogliere i frutti quando sono ben formati, prima della comparsa dei primi sintomi di ingiallimento segno che i semi si stanno ingrossando. Generalmente si comincia a raccogliere dopo 40 – 50 giorni dal trapianto a seconda dell'andamento stagionale.*

#### CONSIGLI DELL'ESPERTO:

*Una buona allegazione vuol dire maggiore produzione. Api e altri impollinatori sono quindi molto importanti e vanno attirati piantando nelle vicinanze piante con fiori profumati e colorati come calendula e borragine.*