

EL PEPINO



Autores: Personal adjunto de la coordinación de investigación.

El pepino es una de las hortalizas más usadas por el ser humano. Es procedente de las regiones tropicales de La India, de donde pasó a Grecia y Roma, siendo los romanos los grandes impulsores de su cultivo y consumo. Años más tarde los conquistadores españoles llevan el pepino al continente americano.

Combina muy bien con todo, por lo que sus usos son muy variados, tanto a nivel culinario como en cosmética, gracias a las vitaminas y el poder hidratante que posee. Tiene un suave y delicioso sabor, una textura crujiente y es muy jugoso, siendo el ingrediente perfecto para ensaladas, sándwich, sopa fría, encurtidos, e incluso para bebidas y helados.

El pepino pertenece a la familia de las cucurbitáceas, como la calabaza, el melón, la patilla y otras, que se distinguen por ofrecer grandes frutos con corteza. El pepino se caracteriza por tener una cáscara o piel externa verde, que según la variedad puede ser lisa o rugosa; es comestible, sin embargo frecuentemente se retira y desecha por el desconocimiento del valor nutricional y otros beneficios que tiene la cáscara del pepino. Este desperdicio de

vitaminas, es solo comprensible en los casos en que las personas tienen dificultad para masticarla y digerirla.

OTRAS PROPIEDADES

El pepino es un alimento muy nutritivo, bajo en calorías, rico en agua, minerales y antioxidantes siendo su consumo muy favorecedor para el correcto funcionamiento del organismo; es un excelente diurético y depurador. Son múltiples las razones para incluirlo en la alimentación, entre ellas:

Importante fuente de fibra:

Como se ha mencionado anteriormente, la cáscara del pepino debe aprovecharse en su totalidad, ya que es muy rica en fibra insoluble, al igual que la parte blanda interior del pepino, que también aporta algo de fibra soluble, lo que favorece en alto grado el correcto tránsito intestinal.

Contiene vitaminas:

En el pepino encontramos vitaminas del complejo B y vitamina C. Por dar un ejemplo, consumir un pepino mediano al día, cubre el 13 % de las necesidades básicas de vitamina C y el 10 % de vitamina B5. El pepino también aporta vitamina A, también pequeñas cantidades de folatos y en menor cantidad tiamina, niacina, vitaminas B 6 y E.

En la cáscara del pepino se encuentra una gran cantidad de vitamina K, que ayuda a activar las proteínas del cuerpo para su correcto funcionamiento. Una taza de pepino con cáscara contiene 49 mg de vitamina K, si esta pelado, solo 9 mg.

Contiene minerales: El pepino contiene calcio, hierro, fósforo, magnesio, zinc y potasio, este último es un mineral que ayuda a las transmisiones del sistema nervioso.

TIPOS DE PEPINO.

Las variedades del pepino son diversas; su clasificación va en función del tamaño, forma y color de la cáscara. Entre las más conocidas están:

Pepino corto:

Conocido como pepino español o pepinillo, este alcanza una longitud máxima de 15 cm. y un peso aproximado de 120 grs. Su piel es de color verde con rayas de color amarillo, el uso más común de este tipo de pepino es para consumir en fresco y para la elaboración de encurtidos.

Pepino medio largo:

También se le conoce como pepino francés, los hay con piel lisa y otros con piel rugosa. Puede alcanzar los 20 cm. de largo.

Pepino largo:

Llamado por muchos, pepino tipo holandés y se caracteriza por tener la piel muy lisa y puede superar los 25 cm. de longitud.

CÓMO ELEGIR Y CONSERVAR EL PEPINO.

Cuando estamos eligiendo frutas y verduras en el supermercado todos nuestros sentidos deben estar activos y el caso de los pepinos no es la excepción. Aunque parezcan fuertes y resistentes gracias a su cáscara gruesa, debes tocarlos y observar muy bien para llevar los más firmes.

Empieza por elegir los que tienen la piel de color verde oscuro, sin manchas amarillas o defectos, revisa sus puntas y descarta los que tengan los extremos reseco o con un tono amarillento.

Si los pepinos adquiridos no se van a consumir de inmediato, deben conservarse adecuadamente, para que al momento de su utilización, aún conserven su frescura, su textura crujiente y jugosidad característica.

- Antes de almacenarlos, lávalos muy bien y retira cualquier impureza que puedan tener.
- Sécalos con una toalla de papel para retirar el exceso de agua, ya que la humedad es un gran enemigo de las frutas y vegetales porque acelera su deterioro.
- Guárdalos en la nevera en el cajón inferior; refrigerados tienen una vida útil de 3 a 5 días.
- Si se saca un pepino para una preparación, pero no se usa en su totalidad, se puede guardar el resto cubriendo el extremo cortado con papel film o aluminio.
- Las hortalizas no toleran muy bien las temperaturas extremadamente bajas, por lo que no es recomendable congelar el pepino, ya que su pulpa se ablandaría.

INCORPORAR EL PEPINO EN EL MENÚ.

Los usos del pepino en la cocina son múltiples, se puede consumir crudo en jugos y batidos, ensaladas o en forma de encurtido, como los famosos pepinillos, siendo esta una forma de conservar el pepino por más tiempo.