

Αγγούρι:



Το αγγούρι είναι καρπός φυτού της ίδιας οικογένειας (Κολοκυνθοειδή) με τα φυτά που παράγουν το πεπόνι, το καρπούζι και το κολοκύθι. Είναι καρπός του ετήσιου φυτού της αγγουριάς που έρπει και αναρριχάται. Η προέλευση του είναι από την Ινδία όπου το καλλιεργούσαν πριν από 3.000 χρόνια. Επίσης ήταν γνωστό και στην Αρχαία Ελλάδα αλλά και στους Ρωμαίους. Στη συνέχεια διαδόθηκε και στην υπόλοιπη Ευρώπη.

Τρώγεται είτε σκέτο, είτε σε σαλάτες είναι δε το κύριο συστατικό στη χωριάτικη σαλάτα και στο τζατζίκι. Επίσης χρησιμοποιείται σε διάφορες κρέμες ομορφιάς. Έχει λίγες βιταμίνες, κυρίως C, B1, B2 ενώ βιταμίνη A υπάρχει στο φλοιό. Η αγγουριά καλλιεργείται το καλοκαίρι στην ύπαιθρο και τον υπόλοιπο χρόνο σε θερμοκήπια, γιατί είναι ευαίσθητη στο κρύο. Η υψηλή θερμοκρασία και η υγρασία ευνοούν την ανάπτυξη της.