

COGOMBRE

Cucumis sativus L.

[Sp. Pl. 2:1012 (1753)]



Làmina: THOMÉ, OTTO WILHELM



NOMS POPULARS

Alemany:	Gurke/Freiland-gurke / Gorke / Gümmerle / Joreke / Jurche / Krazewez / Murgen / Salat-gurke / Urmurke
Anglès:	Cucumber/Bush cucumber / Garden cucumber
Àrab:	خيار/الخيار / بلدي / شامي
Armeni:	Վարունգ
Bangla-desh:	শসা
Castellà:	Pepino/Alpicoz / Cohombro
Català:	Cogombre/Cogombrera
Ceilan:	வெந்தயம்
Danès:	Almindelig agurk/Agurk
Eslovac:	Uhorka siata
Eslovè:	Navadna kumara/Kumara / Kumara navadna
Estonià:	Harilik kurk/Kurk
Finlandès:	Kurkku/Ruokakurkku
Francès:	Concombre/Cornichon
Gaèlic:	Cúcamar
Gal·lès:	Ciwycymbr
Grec:	Αγγούρι/Αγγουράκι / Αγγουριά / Δροσερό / Σικύος ο ήμερος
Hebreu:	קעמלע
Holandès:	Augurk/Komkommer
Hongarès:	Uborka
Islandès:	Gúrka/Agúrka
Italià:	Cetriolo
Japonès:	キュウリ/きゅうり / けまきゅうり / ピックルきゅうり
Kurd:	Xiyar/Ardû / Çemîle

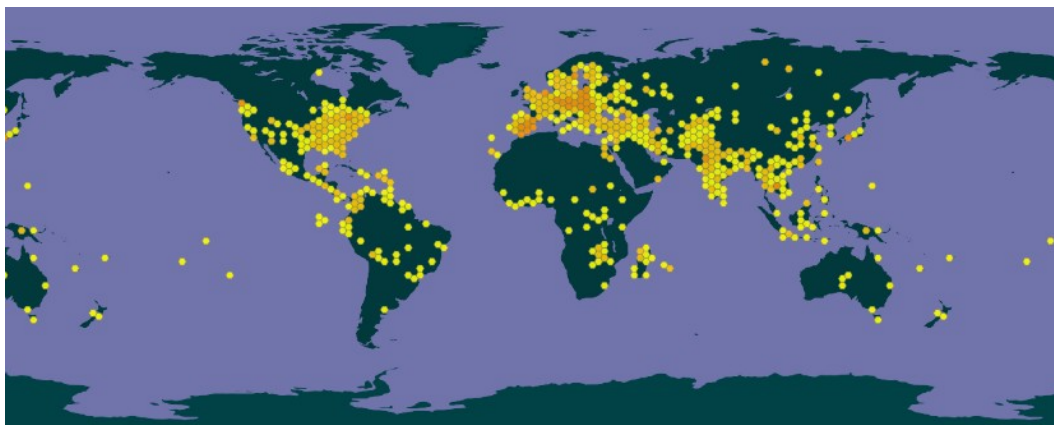
Malaisi:	Simun/Rampu / Timun
Nepalès:	काँक्रो
Noreuc:	Agurk
Persa/Farsi:	خیار
Polonès:	Ogórek siewny/Ogórek
Portuguès:	Pepino
Rus:	Огурец обыкновенный/Огурец посевной
Serbi:	Краставац/ Krastavac
Suec:	Gurka
Tonga:	Kiukamipā
Turc:	Hiyar
Txec:	Okurka setá
Ucraïnès:	Огірок звичайний/Огірок посівний
Xinès:	黃瓜

DESCRIPCIÓ BOTÀNICA

El cogombre és una planta anual, monoica, amb unes flors femenines i les altres masculines al mateix peu. La tija és postrada/enfiladissa, ramificada, angulosa, hirsuta i amb circells. Les fulles són primes, amb peciol de 8 cm, amb limbe de 12-18 × 11-12 cm, hispídul als nervis i pilós a les dues cares. De contorn cordat-oval, 3-5 palmatilobat, amb lòbuls triangulars, dentats, acuminats o aguts a l'apex. El mitjà de major longitud i molt agut. Les flors masculines, de 3 estams, són fasciculades, amb pedicels de 0,5-2 cm, prims, hispíds. Receptacle, amb tub de 8-10 mm, campanulat o subcilíndric. Flors masculines densament velloses, i amb lòbuls de longitud subigual a la del tub, linears, patents, hispíds. Fa 2-3 cm de diàmetre comptant els 5 lòbuls oblongo-lanceolats, aguts. Les flors femenines són solitàries o fasciculades, amb pedicel de fins a 2 cm, pilós. El periant, groc, s'assembla al de les flors masculines. L'ovari, de placentació axial, és fusiforme, cobert de pèls setiformes, dilatats a la base. El fruit (pepònide), el cogombre, de mida molt variable, és generalment oblong, de cilíndric a subtrígon, de color verd i laxament tubercular quan és immadur; després groc verdós i llis. Les llavors de 8-10 per 3-5 mm, són oblongues i blanquinoses. Pertany a la família de les Cucurbitàcies

HÀBITAT I DISTRIBUCIÓ GEOGRÀFICA

Originària de l'Índia on es cultivava ja fa 3000 anys, el seu cultiu s'ha estès a bona part del món. Els principals productors (2011) són la Xina (47 milions de tones), Turquia (1.7), Iran (2.3), i Rússia (1.2).



Cucumis sativus al món, segons GBIF

VIRTUTS MEDICINALS

- antihelmíntic
- antiinflamatori
- cosmètic
- depuratiu
- desintoxicant
- diürètic
- emol·lient
- protector del cor i dels ronyons
- refrescant
- sedant

USOS MEDICINALS

- àcid úric
- acne
- anorèxia
- arrugues a la cara
- artritis
- atròfia muscular
- barbs
- càlculs biliars
- càlculs renals
- càncer de còlon
- caspa
- cistitis
- cop de calor
- cremades
- cucs intestinals
- dermatitis
- diabetis
- disenteria
- dispèpsia
- ferides
- gota
- herpes
- hidropesia
- hipertensió
- indigestions
- insolació
- insomni
- mal de cap
- mal de coll
- menopausa
- nerviosisme
- oligúria
- pell encetada
- pell greixosa
- picadures
- picors
- poagre
- polls al cabell
- pulmonia
- restrenyiment
- reuma
- tènia
- úlceres per compressió

USOS CULINARIS

Sempre es menja cru, a rodanxes o líquat. Als Estats Units sol ficar-se dins els entrepanes o acompanyant l'esmorzar. El gaspatxo sol fer-se líquant cogombre, tomàquet, pebrot i unes miques de vinagre, oli d'oliva, sal, pebrot, ceba, all i molla de pa sec. És força d'agrair quan fa molta calor.

PRINCIPIS ACTIUS DEL COGOMBRE

Per 100 grams de cogombre fresc:

Calories 11,73

- ◆ carbohidrats: 1,90 g
- ◆ proteïnes: 0,6 g
- ◆ grasses: 0,2 g
- ◆ fibra: 0,7 g
- ◆ aigua: 96,7 g
- ◆ Potassi: 136 mg
- ◆ Magnesi: 12 mg
- ◆ Calci: 14 mg
- ◆ Fòsfor: 21 mg
- ◆ Silici: 5 mg
- ◆ Ferro: 0,22 mg
- ◆ Coure: 71 mcg
- ◆ Manganès: 73 mcg
- ◆ Zinc: 0.2 mg
- ◆ vitamina A: 4 mcg
- ◆ vitamina B1: 0,03 mg
- ◆ vitamina B2: 0,03 mg
- ◆ vitamina B3: 0,04 mg
- ◆ vitamina B5: 0,24 mg
- ◆ vitamina B6: 0.04 mg

- ◆ vitamina C: 2.8 mg
- ◆ vitamina K: 16 mcg

- ◆ àcid fòlic: 14 mcg
- ◆ vitamina C: 3,2 mg

- 1,3-diamino-propà LLA
- 2,4-metilèn-colesterol LLA
- 22-dihidro-brassicasterol LLA
- 22-dihidro-espinasterol FUL
- 24-beta-etil-25(27)-dehidro-latosterol LLA
- 24-èpsilon-etil-25(27)-dehidrolofenol LLA
- 24-èpsilon-etil-31-nor-lanosta-8,25(27)-dièn-3-beta-ol LLA OLI
- 24-etil-5-alfa-colesta-7,22-dièn-3-beta-ol
- 24-metil-25(27)-dehidro-cicloartenol LLA
- 24-metil-latosterol LLA
- 24-metilèn-24-dihidro-lanosterol LLA
- 24-metilèn-24-dihidro-parkeol LLA
- 24-metilèn-ciclo-artenol LLA
- 24-metilèn-pol·linasterol
- 24(R)-14-alfa-metil-24-etil-5-alfa-colest-9(11)-èn-3-beta-ol
- 25(27)-dehidro-chondrillasterol LLA
- 25(27)-dehidro-fungisterol LLA
- 25(27)-dehidro-poriferasterol LLA
- 7-dehidro-avenasterol LLA
- 7-estigmastèn-3-beta-ol
- 7,22-estigmadièn-3-beta-ol
- àcid alfa-linolènic FRU
- àcid aspàrtic FRU
- àcid butíric LLA
- àcid cafeic FRU
- àcid clorogènic FRU
- àcid esteàric FRU LLA
- àcid ferúlic FRU
- àcid fosfatídic LLA
- àcid glutàmic FRU
- àcid linoleic FRU LLA
- àcid linolènic COTILEDONS
- àcid mevalònic FRU
- àcid mirístic FRU
- àcid oleic FRU 20-505 ppm; LLA 11-18%
- àcid palmític LLA 1-2%; FRU 276800 ppm
- àcid pantotènic FRU 2.5-60 ppm
- àcids grassos monoinsaturats FRU 30-760 ppm
- àcids grassos poliinsaturats FRU 5°10-12900 ppm
- àcids grassos saturats FRU 330-8300 ppm
- alanina
- alfa-amirina LLA
- alfa-espinasterol FUL
- alfa-tocoferol FRU
- Alumini FRU 0.4-21000 ppm
- arginina FRU
- Arsènic FRU 0.003-0.25 ppm
- avenasterol LLA
- Bari FRU 2-70 ppm
- beta-amirina FRU
- beta-carotè FRU
- beta-pirazol-1-il-alanina LLA
- beta-sitosterol FRU
- Bor FRU 1-46 ppm
- Cadmi FRU 0,001-0.55 ppm
- Calci FRU 130-10000 ppm
- campesterol LLA
- ciclo-artenol
- ciclo-eucalenol LLA
- cistina FRU
- citrul·lina FRU
- cladocroms GER
- Cobalt FRU 0.15 ppm
- Coure FRU 0.3-42 ppm
- Crom FRU 0.002-1 ppm
- cucurbitacina A
- cucurbitacina B
- cucurbitacina C
- cucurbitacina D
- cucurbitacina E
- cucurbitacina I
- cucurbitacina LLA
- D-glucosa PEC
- espermidina LLA
- esqualè FRU
- estel·lasterol LLA
- estigmast-7-èn-3-beta-ol FUL
- estigmast-7,22,25-trièn-3-beta-ol LLA
- estigmasterol
- estimast-7,25-dièn-3-beta-ol LLA
- Estronci FRU 4-100 ppm
- eufol LLA
- Ferro FRU 2.5-420 ppm
- fil·loquinona

- fitosterols FRU
- Fluor FRU
- folacina FRU
- fosfaditil-glicerol LLA
- fosfatidil-colina LLA
- fosfatidil-etanol-amina LLA
- fosfatidil-inostiol LLA
- Fòsfor FRU 160-12600 ppm
- FRU
- gamma-glutamyl-beta-pirazol-1-il-alanina
- glicina FRU
- gramisterol LLA
- hexanal FRU
- hexèn-(2)-al-(1) FRU
- histidina FRU
- iso-leuxina FRU
- iso-multiflorineol LLA
- iso-orientina FUL
- iso-vitexina
- leuxina FRU
- lisina FRU
- lisolecitina LLA
- Liti FRU 0.2-0.5 ppm
- lupeol LLA
- Magnesi FRU 100-7000 ppm
- Manganès FRU 0.5-98 ppm
- melòsid A FUL
- Mercuri FRU 0.05 ppm
- metionina FRU
- Molibdè FRU 0.1-2.8 ppm
- multiflorineol LLA
- niacina FRU 3-76 ppm
- Níquel FRU 3-76 ppm
- non-trans-2-èn-al FRU
- nona-trans-2,cis-6-dièn-1-al
- nonadiè`n-2,6-al-1 FRU
- nonadien-2,6-ol-2 FRU
- nonèn-2-al-1 FRU
- obtusifoliol LLA
- otientina
- pendadec-cis-8-èn-1-al FRU
- Plata FRU 0.01-0.14 ppm
- Plom FRU 0.002-2.8 ppm
- Potassi FRU 1400-72500 ppm
- prolina FRU
- propanal FRU
- riboflavina FRU 0.2-5 ppm
- Rubidi FRU 0.4-19 ppm
- sacre FRU 1%
- Seleni FRU 0.001-2.8 ppm
- serina FRU
- Silici FRU 10-1000- ppm
- Sodi FRU 16-715 ppm
- Sofre FRU 140-5200 ppm
- sulfo-quinovosil-diacil-glicerol PEC
- taraxerol FRU
- tiamina FRU 0.3-7.5 ppm
- tirosina FRU
- tirucal·lol LLA
- Titani FRU 0.3-18 ppm
- treonina FRU
- triptòfan FRU
- valina FRU
- vitamina B6 FRU 0.5-13 ppm
- Zinc FRU 2-155 ppm
- Zircon FRU 1-3 ppm