



Con il termine zucca vengono identificati i frutti di diverse piante cultivar appartenenti alla famiglia delle Cucurbitaceae, in particolare alcune specie del genere *Cucurbita* (*Cucurbita maxima*, *Cucurbita pepo* e *Cucurbita moschata*) ma anche specie appartenenti ad altri generi come ad esempio la *Lagenaria vulgaris* o zucca ornamentale, oppure la *Sicyos edulis*. Sono di forma rotonda, con una buccia liscia, leggermente nervata, e il più delle volte di colore da giallo intenso ad arancione. Il guscio generalmente contiene i semi e la polpa.

Le zucche sono ampiamente coltivate per il cibo, oltre che per scopi estetici e ricreativi. La torta di zucca, ad esempio, è una parte tradizionale dei pasti del Ringraziamento in Nord America, e le zucche sono spesso scolpite come lanterne per le decorazioni intorno ad Halloween, sebbene la purea di zucca e i ripieni di torta di zucca sono solitamente realizzati in commercio con varietà di zucca invernale diverse da quelle utilizzate per le lanterne.

Il periodo di raccolta in Italia va da settembre a tutto novembre.

Storia

La zucca del genere "cucurbita" è stata importata in Europa nel XVI secolo dai coloni spagnoli dall'America, dove era già coltivata. Originaria del Nord America (Messico nord-orientale e Stati Uniti meridionali), la zucca è una delle piante domestiche più antiche, essendo stata utilizzata già dal 7.000 al 5.500 a.C. Nel Vecchio Mondo era presente la zucca del genere "lagenaria" e la specie *Lagenaria siceraria* fu utilizzata già dagli egizi, dai greci, dagli etruschi e dai romani. Dioscoride e Plinio definirono la zucca “refrigerio della vita umana, balsamo dei guai”.

La zuppa di zucca è un caldo piatto invernale, con una consistenza cremosa e un gusto delicato e dolce, da servire con pane e pancetta croccante. Una minestra leggera e saporita, capace di scaldare tutti con un pizzico di genuinità.

Oltre alla zucca, sono tanti gli ortaggi che concorrono al delizioso equilibrio di questa minestra. Carota, patata e bietola, infatti, hanno un sentore di dolcezza naturale, tipico di questa crema di verdure.

È una minestra di verdure classica, ma potete prevedere una versione più ricca, sostituendo parte del latte con un po' di panna da cucina, oppure più light, usando del brodo o con latte di soia al posto di quello vaccino.

Potete servire questa vellutata con della pancetta croccante: vi basterà tagliarne qualche fetta, passarla in padella senza ulteriore condimento, farla dorare e posarla delicatamente sulla zuppa una volta impiattata. Come ad esempio sulla zuppa di cavolo nero e zucca.

Per questa minestra, consigliamo di scegliere la zucca Butternut, con una forma tipica a pera, allungata insomma. Ha una buccia senza grumi, è di un arancione tenue ed è tra le più facili da sbucciare. È conosciuta anche come Violina, perché quando viene tagliata in due assume appunto la forma di un violino.

Ricette Ricetta per zuppa Zuppa africana: pomodoro, arachidi e bietole - african peanut soup

Zuppa Africana: pomodoro, arachidi e bietole - African Peanut soup

E' una zuppa africana facile da preparare e dal gusto inusuale date le aggiunte di ingredienti come lo zenzero, le arachidi ed il concentrato di pomodoro.

Portata principale

per 4 porzioni

15 min di preparazione

40 min di cottura

ricetta facile

374 Kcal

Ingredienti

500 ml di acqua

1 dado vegetale (se avete tempo fate il brodo vegetale con verdure fresche)

1 cipolla rossa

250 ml di acqua

7 gr di zenzero fresco

4 spicchi di aglio

1 cucchiaino di sale

150 gr di bietole

180 gr di arachidi

225 gr di concentrato di pomodoro

1 cucchiaio di salsa sriracha





Mondate la cipolla, l'aglio e lo zenzero. Eliminate i gambi delle bietole e tagliatele a lamelle

Il brodo:

Portate ad ebollizione l'acqua e aggiungete il dado vegetale. Poi incorporate la cipolla, l'aglio, il sale, lo zenzero e lasciate in infusione a fuoco medio per 20 minuti.



Frullate le arachidi e mescolate con il concentrato di pomodoro in una pentola. Aggiungete un mestolo di brodo per diluire meglio, poi aggiungete questa preparazione nella pentola del brodo. Mescolate per bene.



Aggiungete 250 ml di acqua supplementari e mescolate per bene. Per finire aggiungete le bietole e la salsa sriracha, quindi mescolate nuovamente. Continuate la cottura per 15 minuti a fuoco lento/medio mescolando di tanto in tanto.



Potete accompagnare la zuppa con del riso. Per decorare potete aggiungere delle arachidi nella ciotola