





La zucca

Con il termine zucca vengono identificati i frutti di diverse piante 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 siano solitamente realizzati con varietà di zucca invernale diverse da quelle utilizzate per le lanterne.

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

Le testimonianze più antiche sull'uso della zucca provengono dal Messico, dove sono stati trovati semi di zucca risalenti al 7000/6000 a.C., e dal Perù dove le tracce risalgono a 11.000-13.000 anni fa. La zucca, che oggi troviamo sulla nostra tavola, nasce proprio nelle Americhe.

Quella che portiamo comunemente in tavola, la cucurbita, è originaria del nord America – nello specifico, Stati Uniti meridionali e Messico nord-orientale –. Nel “vecchio mondo”, invece, Egizi, Arabi, Greci, Etruschi e Romani coltivavano la lagenaria, che veniva consumata perlopiù bollita, fritta o ridotta in purea.

Cosa contiene la zucca?

Essendo arancione, è intuibile come la zucca sia fonte di caroteni e pro-vitamina A; buono anche il quantitativo di vitamina C. Inoltre, è ricca di minerali, tra cui fosforo, magnesio e potassio.

Quali sono le proprietà nutrizionali?

100 g di zucca gialla per esempio (Cucurbita maxima, parte edibile) apportano 18 Calorie ripartite come segue:

- 71% carboidrati
- 24% proteine
- 5% lipidi

Più in generale, in 100 g del frutto di una specie appartenente al genere Cucurbita apportano circa 26 Calorie e:

- 91,60 g di acqua
- 1 g di proteine
- 0,10 g di lipidi, di cui:
 - 0,052 g di grassi saturi
 - 0,013 g di grassi monoinsaturi
 - 0,005 g di grassi polinsaturi
- 2,76 g di zuccheri

- 0,5 g di fibre
- 8.513 UI di vitamina A
- 9 mg di vitamina C
- 1,06 mg di vitamina E
- 0,600 mg di niacina
- 0,110 mg di riboflavina
- 0,061 mg di vitamina B6
- 0,050 mg di tiamina
- 16 µg di folati
- 1,1 µg di vitamina K
- 340 mg di potassio
- 44 mg di fosforo
- 21 mg di calcio
- 12 mg di magnesio
- 1 mg di sodio
- 0,80 mg di ferro
- 0,32 mg di zinco
- 0,125 mg di manganese
- 0,3 µg di selenio

La zucca è fonte di alfa e beta-carotene, beta-criptoxantina e luteina/zeaxantina.

Possibili benefici e controindicazioni

Il consumo di zucca aiuta a rifornire l'organismo di antiossidanti naturali, in particolare sotto forma di vitamina A, un nutriente importante per il mantenimento dell'integrità di pelle e mucose che nelle sue diverse forme aiuta anche a proteggere la vista. Studi scientifici suggeriscono inoltre che la vitamina A possa proteggere dai tumori al polmone e alla cavità orale. Questo ortaggio è poi una fonte di vitamina C (alleata delle difese immunitarie e importante per la sintesi di collagene), vitamina E (altra molecola dalle proprietà antiossidanti) e vitamine del gruppo B (coinvolte in numerosi processi metabolici). Fra i suoi minerali, il potassio aiuta a favorire la buona salute cardiovascolare; calcio, fosforo e magnesio sono alleati della salute delle ossa; selenio e manganese sono componenti delle difese antiossidanti dell'organismo. Infine, la zucca è una fonte di triptofano, aminoacido precursore della serotonina (il cosiddetto "ormone del buonumore"), della melatonina (molecola che promuove il buon sonno) e del neurotrasmettitore GABA.

Che cosa sono i semi di zucca?

I semi di zucca sono i semi commestibili della zucca. Presentano una forma ovale ed appiattita ed un colore tendente al verde chiaro. Hanno una consistenza croccante ed un gusto dolciastro e aromatico, utile per insaporire insalate o prodotti da forno. Si trovano in commercio sotto forma di snack, perlopiù tostati, e sono molto noti anche per le loro proprietà terapeutiche.

A cosa servono i semi di zucca?

I semi di zucca vengono impiegati anche sotto forma di estratto o di olio di semi di zucca per il trattamento di diverse condizioni. I semi di zucca trovano in particolare utilizzo contro diversi disturbi legati alla sfera urologica: tradizionalmente vengono infatti utilizzati contro l'enuresi notturna dei bambini e contro la variegata sintomatologia a carico del sistema urologico che può accompagnare l'ipertrofia prostatica benigna, disturbo che comporta l'ingrossamento della ghiandola prostatica (come disturbi minzionali, minzione frequente e minzione frequente notturna, urgenza minzionale, minzione intermittente, ritenzione urinaria, mancato svuotamento della vescica). Il merito sarebbe dei fitosteroli, sostanze strutturalmente simili agli androgeni e agli estrogeni di cui i semi di zucca sono ricchi. Sempre per merito dei fitosteroli i semi di zucca sarebbero inoltre in grado di ridurre i livelli di colesterolo nel sangue e di lenire la sintomatologia legata alla carenza estrogenica nella post-menopausa. Rimedi popolari a base di semi di zucca vedono inoltre il loro consumo contro i vermi intestinali: le potenzialità terapeutiche dei semi di zucca in questo ambito sono legate in particolare alla presenza, al loro interno, della cucurbitina, un amminoacido che sembrerebbe avere potenzialità in grado di contrastare le infezioni da vermi parassiti.

Avvertenze e possibili controindicazioni

Il consumo di semi di zucca risulta a oggi ben tollerato dalla maggior parte delle persone. Sebbene in gravidanza e allattamento il consumo di semi di zucca mediante l'alimentazione risulti sicuro, è bene invece evitare il consumo di integratori a base di questa sostanza dal momento che non sono ancora noti gli eventuali effetti che il consumo di quantità maggiori potrebbe sortire. Al momento non sono noti casi di interazione dei semi di zucca con farmaci o altre sostanze. È bene che ci si astenga dal consumo di semi di zucca in caso di ipersensibilità certa o presunta.

Coltivare la Zucca



La zucca può essere coltivata ovunque e si adatta a qualsiasi terreno. La migliore temperatura per la coltivazione è compresa tra i 10° e i 25°. Richiede poche cure e la grossa dimensione della verdura ci renderà orgogliosi contadini.

La semina deve avvenire tra i mesi di marzo e aprile. Bisogna avere l'accortezza di creare delle buche nelle quali introdurre 4-5 semi (verrà lasciato l'individuo più robusto). La bucca servirà a favorire il ristagno dell'acqua favorendone l'assorbimento delle future piante.

Consigli da seguire:

- Per favorire la loro crescita e assicurare più robustezza è bisogna diradare le foglie già dalla prima comparsa.
- Le zappettature per arieggiare il terreno permetteranno alla pianta di difendersi dalle infestanti.
- Somministrare nitrato di potassio per 2 volte a distanza di 10 giorni
- Mantenere 2-3 frutti per pianta se si vogliono frutti più grandi

Le piante richiedono molta acqua, per cui si deve provvedere a irrigazioni giornaliere e abbondanti. Il frutto arriverà a maturazione in tarda estate e fino a novembre, quando le foglie saranno secche. La zucca è pronta alla raccolta se colpendola con le nocche delle dita, si sente un rumore di vuoto interno. I fiori alla loro comparsa si raccolgono alle prime ore del mattino perché poi si chiudono. I semi, invece, vengono tolti dai frutti al momento del consumo.

In linea di massima la zucca è molto resistente però può essere colpita una delle malattie più comuni tra gli ortaggi è: il mal bianco si manifesta con la presenza di funghi biancastri sulle foglie, seguita da ingiallimento e morte delle piante. Il rimedio migliore in questo caso è la prevenzione, garantendo alla pianta arieggiamento di tutte le sue parti con potature, evitando innaffiature serali, utilizzando prodotti antioidici.

Colpiscono le piante da zucca anche i pidocchi delle piante i quali apriranno la strada a malattie, funghi e attacchi di insetti come mosche e api.

Varietà di zucche



Eden White

Varietà australiana di piccole dimensioni (20 cm di diametro e 15 cm di altezza), ha la scorza bianca e levigata, dura ma sottile, e la polpa arancio è soda e saporita. Si presta a svariati tipi di preparazione in cucina. È ottima cruda, al vapore, saltata in padella, per fare ripieni e sott'olio.



Cenerentola

Varietà di pezzatura abbastanza grossa, da 7-8 kg a 15-20 kg. Ha forma appiattita ed è fortemente costoluta. La buccia è liscia di colore rosso-arancio brillante. La polpa è di colore arancio, tenera, acquosa e leggermente zuccherina. Si presta anche alla preparazione di torte.



Gallosa d'Eysines

La zucca gallosa è un'antica varietà, coltivata quasi unicamente nella zona paludosa di Eysines, nei dintorni di Bordeaux. Ogni frutto maturo misura dai 30 ai 50 cm di diametro e pesa mediamente dai 5 ai 15 kg. Il suo sapore ricorda quello della castagna.



Americana

È originaria del Messico ma si diffonde nelle province di Reggio Emilia e Mantova nel secondo dopoguerra. È nota anche come zucca tonda padana. La buccia è caratterizzata da bande di colore verdi in rilievo ed alternate rispetto a quelle di colore arancio. La polpa è gialla intensa.



Jack Be Little

È un'antica varietà americana di mini zucca. La dimensione si aggira sui 10-15 cm di diametro. Si utilizza a scopo decorativo e per uso alimentare. La polpa è di colore giallo vivido dal sapore dolce, leggermente farinosa. Si conserva per oltre un anno. In cucina è eccellente preparata ripiena.



Patisson Blanche

L'attuale varietà fu ottenuta da un incrocio, in Francia, nel 1850. La polpa è di colore bianco, leggermente farinosa. I bei frutti a forma di stella, si possono consumare giovani come fossero zucchine, e hanno un retrogusto simile al carciofo. È ottima cruda, al vapore, per vellutate o pure.



Marina di Chioggia

Antica varietà tipica della zona di Venezia. Ha la forma appiattita con la buccia molto rugosa, di colore verde o grigio scuro. Di pezzatura media grande, può raggiungere anche il peso di 10 kg. La polpa zuccherina è di colore giallo. Si presta a svariati tipi di preparazioni, sia cruda che cotta.





Antica tradizione ucraina con la zucca

Per secoli, in Ucraina, la zucca ha sempre rappresentato qualcosa di spaventoso – o almeno, per gli uomini. Per chi chiedeva una ragazza in sposa, infatti, la zucca significava una risposta negativa.

Secondo una vecchia tradizione, per fare la sua proposta di matrimonio, il pretendente deve visitare la casa della donna. Se la risposta è positiva, ci sono grandi festeggiamenti. Altrimenti, il ragazzo torna a casa, ma non a mani vuote: con una zucca.

Secondo alcuni, la pratica risale al Medioevo. Gli uomini ucraini si proponevano solo di notte, in modo che nessuno li potesse vedere con la zucca in caso di rifiuto. Secondo alcuni vecchi ricettari, la zucca è ottima per la virilità maschile. Alcuni ipotizzano che possa essere questo il motivo per cui è stato scelto questo specifico ortaggio.

La tradizione, oggi, è pressoché scomparsa. Ma rimane nel linguaggio comune. Per rifiutare una proposta (magari una di affari), si dice: “Su questo dovrò darti una zucca”.

