



di Maurizio De Pasquale
www.orlandipasticceria.com

La Zucca

IL “MOSTRUOSO” FRUTTO AUTUNNALE

La zucca, il perfetto esempio di «biodiversità». Le zucche, più di ogni altro ortaggio o frutto, sono una moltitudine di forme, colori e dimensioni. Ne esistono di piccole, medie e addirittura gigantesche. Ci sono quelle tonde e quelle allungate, quelle verdi e quelle

gialle, per non parlare delle striate e multicolori.

Questa enorme diversità estetica ha fatto sì che le zucche siano entrate non solo nel mondo della cucina e pasticceria, ma anche in contesti completamente diversi, dall'uso puramente decorative.

La contaminazione americana

Esattamente come tante altre specie oggi, le zucche sono entrate nell'uso comune in Europa. Siamo partiti dal mais al pomodoro, alla patata rossa. Così anche la zucca trova le sue origini in America,

in particolare nell'attuale Perù, dove secondo alcune ricerche era già diffusa mille anni prima di Cristo. Partita quindi dall'America, è sbarcata in Africa, questo ortaggio è poi arrivato nel Vecchio continente, ma solo nel 1700 ha cominciato a essere coltivato e consumato in Italia, soprattutto nella Pianura Padana. Da allora è iniziata la sua corsa rafforzando sempre di più il proprio riconoscimento. In particolare, in alcune province come quella di Mantova, dove la zucca è entrata come ingrediente principe di molte ricette tradizionali. Tra l'Ottocento e il Novecento essa ha avuto anche un'importanza per così dire «sociale»: tra gli strati più poveri della popolazione rappresentava infatti una importante fonte di cibo, ricco di vitamine e valori nutrizionali a un prezzo accessibile a tutti, tanto più che della zucca, come il "maiale" non si butta via niente. Oggi le regioni italiane più coinvolte nella sua coltivazione sono Veneto, Lombardia ed Emilia-Romagna al Nord, Lazio, Campania e Puglia al Sud.

Gialle, verdi o rosse, purché dolci

Tra settembre e novembre si raccolgono le zucche. L'autunno è la stagione ideale. Insieme a castagne e vino sono il simbolo di questa stagione piena di colori.

Come accennato prima, esiste una grandissima varietà di forme e colori che contraddistinguono questa cucurbitacea: esistono decine, se non centinaia di specie, alcune coltivate per il consumo alimentare, altre solamente per scopi

decorativi. Vediamo brevemente quelle che vengono più coltivate nel nostro bel Paese.



1. BUTTERNUT (nociolina americana)

Grazie alla sua forma tipica è soprannominata "violina", che ricorda appunto la custodia di un violino. La buccia dal color caffelatte può essere liscia o leggermente bitorzoluta.

Si tratta di una delle varietà più apprezzate nel Nord Italia per le ottime qualità organolettiche della sua abbondante polpa e viene infatti usata spesso per il ripieno dei tortelli.

Il peso può variare da 1,5 a 4 chili circa.



2. MARINA DI CHIOGGIA

Molto diffusa, ha forma tondeggiante e schiacciata con buccia bitorzoluta di colore grigio-verde e un peso che supera spesso i 5 chili. Dal suo aspetto deriva il nome con cui è conosciuta in Veneto, ossia «suca baruca», cioè piena di verruche.



3. DELICA

Non molto grande, mediamente 1-2 chili, tonda e appiattita ha buccia verde scuro con leggere solcature. La polpa è gialla, consistente e gradevole. Ultimamente ha avuto un notevole sviluppo.



4. MOSCATA DI PROVENZA

Tipica del Sud della Francia, ha forma appiattita e costolature molto accentuate. La buccia è ocre e la polpa tendente all'arancio. Il peso può superare i 5-6 chili.

Qualità organolettiche

La zucca è considerata un superfood. È ricca di alfacarotene e di betacarotene, due carotenoidi che vengono trasformati in vitamina A. Sono fitonutrienti particolarmente efficaci, motivo che rende la zucca un super alimento.

Fonte di vitamine B3, B5, B9, C, E, sali minerali (soprattutto potassio, ma anche calcio, fosforo,

magnesio, rame, zinco), zuccheri, fibre, pochi grassi e poche proteine. Ha un'alta concentrazione d'acqua e possiede una ridotta quantità calorica, il che la rende un prodotto utilizzato anche in alcune forme di diete. Le zucche invernali cotte hanno più calorie di quelle estive perché il contenuto di zuccheri è maggiore.

Ha proprietà antiossidanti, anti-tumorali, depurative, emollienti, lassative, ricostituenti.

In particolare:

- » l'alfacarotene è un potente antiossidante e combatte i radicali liberi, responsabili della degenerazione cancerosa delle cellule, prevenendo i tumori;
- » il betacarotene, responsabile della colorazione arancione della zucca, favorisce la salute degli occhi (riduce il rischio di cataratta e di degenerazione maculare) e della pelle (protegge dai raggi solari e mantiene la pelle giovane);
- » la presenza di carotenoidi fa diminuire il rischio di malattie cardiache (abbassano il colesterolo cattivo e la pressione sanguigna), potenziano il sistema immunitario e stimolano la formazione di enzimi disintossicanti;
- » contiene fibre, per cui è leggermente lassativa per il buon funzionamento dell'intestino, e procura un senso di sazietà;
- » è utile come ricostituente nelle forme di astenia;
- » aggiunto al succo di frutta o al latte, l'estratto di zucca è utile per curare le nausee mattutine, i disturbi gastrici e della prostata;
- » i semi di zucca altamente proteici, contenendo un amminoacido chiamato cucurbitina, aiutano a prevenire e sostenere cure con-

tro alcuni disturbi alle vie urinarie, come cistiti ed ipertrofia prostatica.

I semi di zucca

Tostati dal sapore leggermente sapido rappresentano un ricco stuzzichino. Spesso si sottovaluta l'importanza di questo seme che, in realtà, è un concentrato impressionante e variegato di principi attivi che lo rendono uno dei superfood più completi in assoluto.

In 100 g di prodotto ci sono circa:

- 10 g di carboidrati
- 30 g di proteine
- 16 g di grassi monoinsaturi
- 20 g di grassi polinsaturi
- 9 g di grassi saturi.

Moltissime vitamine tra le quali varie del gruppo B, la C, la E, la K e la J, diversi Sali Minerali, pochissimi zuccheri e ben 18 amminoacidi. Tra i sali minerali dei semi di zucca quelli dai valori più

importanti sono calcio, fosforo, potassio, magnesio e ferro.

La Niacina (Vitamina B3) contribuisce a un corretto funzionamento del sistema nervoso centrale, alla riduzione del senso di stanchezza, al mantenimento dell'epidermide e alle normali funzioni psicologiche.

L'Acido Pantoteico (Vitamina B5) riduce anch'esso il senso di stanchezza e contribuisce al normale funzionamento del processo di sintesi degli ormoni steroidei.

La Tiamina (Vitamina B1) contribuisce al corretto funzionamento del metabolismo energetico, del sistema cardiovascolare e del sistema nervoso centrale.

Tra gli Amminoacidi parliamo del Triptofano, un amminoacido essenziale ossia non sintetizzabile dall'organismo con una particolare ed interessante proprietà che è ancora in fase di studio, ossia la capacità potenziale di alleviare alcuni stati di ansia soprattutto gli stati di fobia sociale.

Insomma che altro dire dei semi

I SEMI DI ZUCCA

I semi di zucca sono commestibili e possono essere preparati anche in casa. Si prendono i semi da una zucca completamente matura e si lavano bene per togliere tutti i residui di polpa. Si asciugano con uno strofinaccio in cotone e si mettono in forno a 35 °C per 2-3 ore, disponendoli sulla teglia in uno strato sottile. Si tolgono quindi dal forno e si spruzzano abbondantemente con acqua molto salata (400 g per litro), quindi si rimettono a tostare per 48 ore.



di zucca, un energetico, multivitaminico, reintegratore di sali minerali a zero colesterolo che ci aiuta a combattere l'ansia.

Conservazione della zucca

Ho detto che la zucca si raccoglie nei mesi autunnali ed è un superfood. Ma come averla disponibile tutto l'anno? Niente paura! Posto che la zucca intera si conserva a lungo anche per diverse settimane, esistono tuttavia diversi modi di conservarla per un utilizzo spalmato su tutto l'anno o comunque fino al prossimo raccolto. Il più



LA ZUCCA È
CONSIDERATA
UN **SUPERFOOD**.
È RICCA DI
ALFACAROTENE E
DI **BETACAROTENE**,
DUE CAROTENOIDI
CHE VENGONO
TRASFORMATI IN
VITAMINA

semplice è ovviamente il frigorifero, almeno per periodi di una o due settimane. Se invece vogliamo farne scorta per i mesi avvenire è consigliabile congelarla. La si taglia a cubetti a crudo, privata della buccia, e la si mette nel freezer negli appositi sacchetti gelo. Un altro sistema di conservazione è la salamoia: anche in questo caso si taglia la polpa a dadi che si scottano in acqua bollente per due minuti. Successivamente si scolano e si mettono in vaso coprendoli con la salamoia bollente, preparata con mezzo litro d'acqua, mezzo di aceto, 300 grammi di zucchero e 300 di sale.

Ingredienti

PER L'HUMMUS:

50 g ceci già lessati o secchi (nel caso dei secchi bisogna metterli in ammollo e lessarli)
80 g lenticchie rosse già lessate o secchi (nel caso delle secche bisogna metterle in ammollo e lessarle)
250 g zucca (da cuocere)
200 g cioccolato fondente crudo sciolto
1 arancio (succo)
sale un pizzico
50 g olio di arachidi
cannella e zenzero q.b.
1 rametto di rosmarino fresco

Preparazione

Cuocere o lessare separatamente ceci, lenticchie e la zucca. Mettere in un frullatore e miscelare tutti gli ingredienti. Aggiungere in ultimo il rametto di rosmarino fresco. Servire il tutto spalmato su una fetta di pane integrale tostata.

LA RICETTA

Hummus
spalmabile di zucca
e cioccolato fondente crudo
con rosmarino su crosta
di pane integrale

