

Conoscere le erbe Ottobre 2018

EGK Newsletter

Zucca

Zucca = Cucurbita
Cucurbitacee = Cucurbitaceae

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

La zucca è una pianta coltivata molto antica. Per molto tempo le prime colture sono state fatte risalire intorno al 3000 a.C.; tuttavia, nuovi ritrovamenti di semi consentono di retrodattarle a un periodo tra l'8000 e il 10000 a.C. La zucca è originaria del Messico e del sud degli Stati Uniti, mentre le sue "parenti" provengono dall'America Centrale (zuca moscata) e dal Sud America (zuca gialla). Grazie alla selezione di varietà di zucca non amare, nel corso dei secoli è stato possibile consumare la zucca come verdura. Cristoforo Colombo scoprì la zucca durante la conquista di Cuba nel 1492. Quando l'Europa iniziò a commerciare con il Nuovo Mondo, le sementi arrivarono anche da noi e la coltivazione della zucca prese facilmente piede.



Botanica e cultura

Il termine zucca designa tutte le specie commestibili del genere *Cucurbita*. Tra queste rientrano la zucca = *Cucurbita pepo*, la zucca gialla = *Cucurbita maxima* e le cosiddette zucche estive come la zucca *pâtisson* (o *pattypan squash*) o la zucca lunga.

Le zucche sono molto semplici da coltivare: si prestano alla coltivazione in pieno campo o in aiuole rialzate, ma anche alla precoltivazione in vaso. Per la riuscita della semina in primavera è necessaria una temperatura minima di 16 gradi. Una posizione soleggiata e un terreno ricco di nutrienti e ben drenante sono le premesse ideali per una buona crescita. La cimatura periodica delle gemme apicali stimola la formazione di getti laterali. La pianta è annuale e strisciante o anche rampicante. Getti e viticci sono ricoperti di peluria. I fiori femminili, dotati di stelo, vanno dal verde all'arancio e creano luminose macchie di colore nell'orto.

Le cucurbitacee sono soggette all'oidio e anche alla muffa grigia. L'irrorazione periodica con un macerato di ortica o con un infuso di equiseto rinforza le piante ed è utile contro tali malattie. Oltre alle zucche edibili esiste oggi un'immensa varietà di zucche ornamentali che, soprattutto nei mesi autunnali, vengono usate per creare bellissime decorazioni negli ingressi e sui davanzali delle abitazioni.



Impiego nella medicina naturale

In letteratura vengono attribuite alla zucca proprietà lassative, calmanti e vermifughe. Uso: interno ed esterno.

Le diverse specie di Cucurbita coltivate alle nostre latitudini possiedono per la maggior parte proprietà medicinali equiparabili. I semi di zucca sono ricchi di diverse vitamine, minerali e oli, e si sono dimostrati molto efficaci soprattutto contro i disturbi della prostata.

Se avete delle domande, rivolgetevi a un naturopata qualificato, che saprà sicuramente darvi altri consigli pratici.

Impiego in cucina

Con la zucca si possono preparare gradevoli ricette.

In genere le zucche estive si consumano con la buccia. La polpa ancora tenera è un ingrediente versatile, utilizzabile in diverse pietanze e piatti squisiti.

Le zucche invernali hanno una buccia dura e spessa, di cui vanno private prima della preparazione.

I semi di zucca tostati sono deliziosi da sgranocchiare e possono accompagnare, come i fiori di zucca fritti, un aperitivo. Secondo la cultura cinese i semi allungano la vita.

Oltre alla crema di zucca, conosciuta ovunque, esiste una miriade di ricette con la zucca – ad esempio il risotto con cubetti di zucca saltati – semplici da preparare e molto gustose!

Dai semi di zucca si ottiene anche l'olio di semi di zucca, eccellente per cucinare. Il gusto piuttosto insipido della zucca si può rendere più interessante con l'aggiunta di timo e menta fresca.



Ricetta

Gratin di penne e zucca

ingrediente

- 300 g di penne
- 1 cucchiaio di olio di oliva
- 3 spicchi d'aglio
- 1 cipolla grande
- 500 g di zucca pulita
ad es. potimarron o moscata
- 2 dl di acqua
- 2 barattoli di pelati a cubetti
- 1 rametto di timo fresco
- Una macinata di sale e pepe
- 150 g di formaggio grattugiato

Cuocere le penne leggermente al dente in acqua salata, scolarle e passarle sotto l'acqua fredda.

Sbucciare la cipolla e l'aglio e tritarli finemente.

Tagliare la polpa della zucca a cubetti piccoli.

Versare l'olio d'oliva nella padella, scaldare, aggiungere cipolla, aglio e zucca e rosolare brevemente. Aggiungere l'acqua, i pelati a cubetti e il timo. Insaporire. Lasciar cuocere circa 8 minuti a fuoco lento.

Preriscaldare il forno a 210 gradi. Ungere la pirofila.

Mescolare il ragù di zucca, le penne e 50 g di formaggio, quindi versare nella pirofila. Cospargere con il resto del formaggio.

Gratinare nel forno preriscaldato a 210 gradi per 12 minuti.