



Zucche per tutti i gusti

Questo frutto dell'autunno si presenta nelle forme e nei colori più svariati ed è alla base di squisite ricette e anche di fantasiose decorazioni



Mille e una Zucca

ALBERTO ANDRIOLI

Parlare di zucca, al singolare, è impossibile. Le zucche, più di ogni altro ortaggio o frutto, sono un universo di forme, di colori e di dimensioni, un esempio perfetto di quello che si intende con il termine «biodiversità». Ci sono quelle piccole e quelle gigantesche, 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 in cucina, ma anche in contesti completamente diversi, dall'uso puramente decora-

tivo a quello artistico, passando per Halloween.

UN REGALO DELL'AMERICA

Come tante specie oggi entrate nell'uso comune in Europa, dal mais al pomodoro, alla patata, 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. Da lì, seguendo un percorso che l'ha portata in Nord America e poi in Africa, questo ortaggio è sbarcato 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 crescita e anche la sua importanza, in particolare in alcune province come quella di Mantova, dove la zucca è entrata come ingrediente principe di molte ricette tradizionali.

Ma 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 fonte importante di cibo ricco di vitamine a un prezzo accessibile, tanto più che della zucca non si butta via niente. Oggi le regioni italiane più interessate alla sua coltivazione sono Veneto, Lombardia ed Emilia-Romagna al Nord, Lazio, Campania e Puglia al Sud.

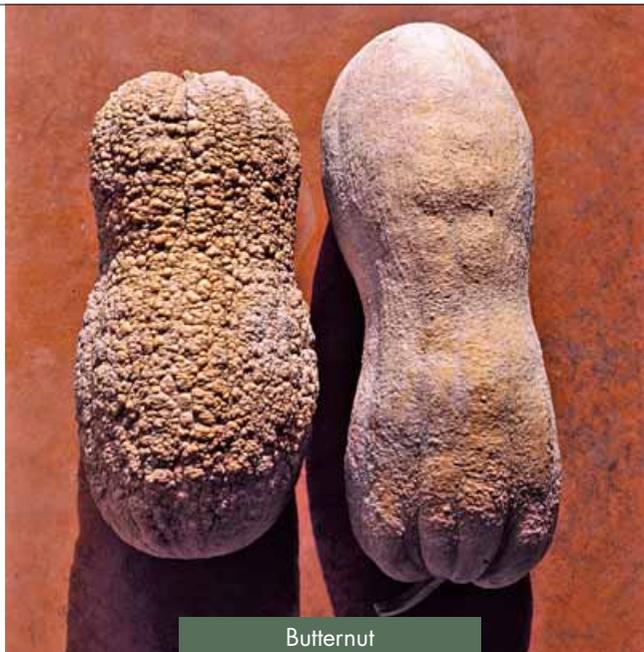
GIALLE O VERDI, MA DOLCI

L'autunno è la stagione ideale delle zucche, che infatti vengono raccolte tra settembre e novembre. Con castagne e vino nuovo sono spesso usate come simbolo di questa stagione, a cominciare dai libri di lettura delle elementari, ma in realtà, come vedremo più avanti, la zucca si presta a essere conservata a lungo senza particolari difficoltà.

Si diceva della grandissima varietà di forme e colori che contraddistingue questa cucurbitacea: esistono decine, se non centinaia, di specie, alcune coltivate per uso alimentare, altre solamente per scopi decorativi. Vediamo brevemente quelle che vengono più coltivate nel nostro Paese.

Butternut (nocciolina americana)

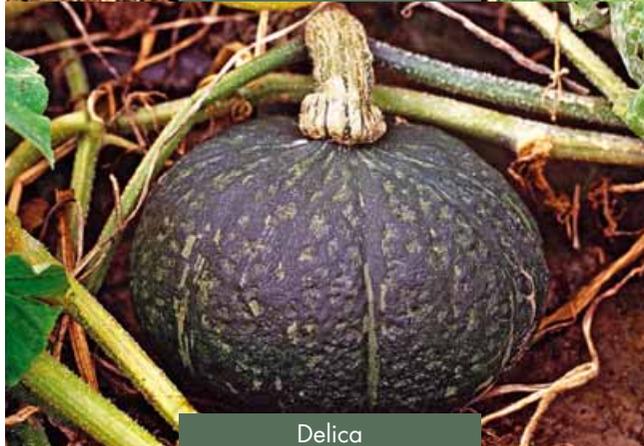
È detta anche violina per la sua forma che ricorda appunto la custodia di un violino: la buccia è color caffelatte e può essere liscia o leggermente bitorzoluta. Si tratta di una delle varietà più apprezzate nel Nord Italia per le ottime qualità organolettiche della sua abbondan-



Butternut



Marina di Chioggia



Delica



Moscata di Provenza

te polpa e viene infatti usata spesso per il ripieno dei tortelli. Il peso può variare da 1,5 a 4 chili circa.

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.

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.

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.

SCEGLIERLA E CONSERVARLA

C'è un modo per capire se una zucca è matura e dolce? Se qualcuno lo conosce farebbe bene a brevettarlo e diventerà ricco. Come per i meloni, si possono solo dare indicazioni generiche, utili più che altro a individuare un prodotto maturo e fresco. Possiamo dire che la buccia non deve presentare macchie e ammaccature e, se viene offerta in pezzi, la polpa, oltre ad avere un bel colore, non deve essere né molliccia né troppo secca, mentre i semi dovrebbero essere ancora scivolosi, segno di un taglio non troppo lontano nel tempo.

Una volta si usava mettere la zucca intera in un recipiente pieno d'acqua: se galleggiava significava che non era ben matura, mentre se andava a fondo era pronta. Più di questo è difficile dire.

SEMI DA SGRANOCCHIARE

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 un ca-

novaaccio 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. ●



ECLETTICA IN CUCINA

Posto che la zucca intera generalmente si conserva abbastanza a lungo, purché tenuta in un luogo fresco e arieggiato, può capitare di trovarne una particolarmente buona e di non consumarla tutta: in questo caso si può conservarla in diversi modi. Il più semplice è ovviamente il frigorifero, almeno per periodi di una o due settimane, ma se si vuole farne scorta è meglio congelarla. Si taglia a cubetti la polpa cruda, privata della buccia, e la si mette nel freezer negli appositi sacchetti.

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.

Della zucca non si butta via niente: si possono usare i fiori (quelli maschili) fritti, i semi tostati e salati e, ovviamente, la polpa che si presta a preparazioni sia dolci che salate.

Con la zucca si preparano primi piatti: tortelli, risotti, minestre, gnocchi. Oppure contorni: lessata, arrostita o fritta; ma anche dolci come budini o



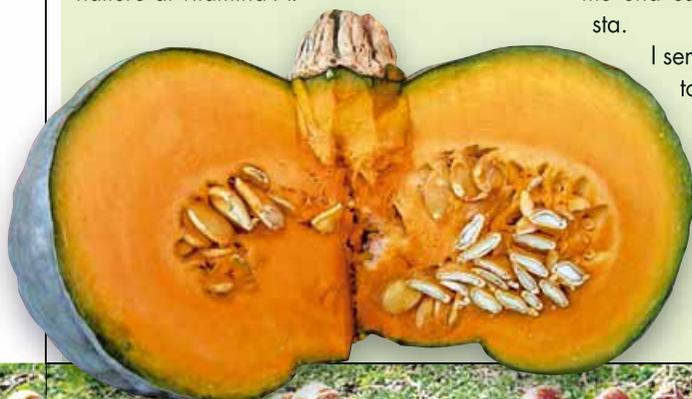
INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

A fronte di un modestissimo apporto calorico (solo 18 kcal per 100 g), questo ortaggio è una fonte privilegiata di principi nutritivi come vitamine, sali minerali, enzimi e fattori antiossidanti che proteggono e riparano le cellule dell'organismo. La zucca, ad esempio, è così ricca di caroteni che soli 100 g di questo vegetale coprono per intero il fabbisogno giornaliero di vitamina A.

La zucca, inoltre, fa parte a buon diritto dei cosiddetti alimenti «rinfrescanti»: assieme a carote, coste, zucchine e rape, la zucca aiuta a risolvere alcuni problemi intestinali (come la colite e la stitichezza) spesso associati a un regime di vita sedentario. La zucca si può consumare cotta (a vapore, al forno, in minestra di riso, ecc.), ma anche cruda, grattugiata come una carota per arricchire un'insalata mista.

I semi della zucca, crudi o leggermente tostati, costituiscono uno spuntino sano e nutriente: sono ricchi di acidi grassi polinsaturi e di zinco, che migliorano l'efficienza del sistema immunitario e prevengono l'ingrossamento della prostata.

Paolo Pigozzi
Medico nutrizionista



frittelle. Non è raro trovare anche il pane alla zucca, un espediente che durante la guerra serviva principalmente a risparmiare farina. Nella sterminata quantità di ricette di tutti i tipi, dai classici risotti ai tortelli o cappellacci, ne abbiamo selezionate due un po' meno note, suggerite dal Consorzio agrituristico mantovano.

Crema di zucca e porro

Gli ingredienti per 6 persone sono: 500 g di zucca tagliata a dadini, 300 g di porro a rondelle, 1,5 litri di brodo di verdura, 250 g di panna fresca, sale, pepe e semi di zucca abbrustoliti. Soffriggere i porri e la zucca nel burro per circa 10 minuti; aggiungere 2 mestoli di brodo e continuare la cottura per altri 15 minuti, quindi frullare il tutto. Rimettere sul fuoco per 10 minuti aggiungendo il resto del brodo, salare e pepare e infine aggiungere la panna. Per guarnire la crema aggiungere nel piatto un po' di semi abbrustoliti.

Purè arancione

Ingredienti per 6 persone: 600 g di zucca, una patata, 350 g di latte, 40 g di burro, 30 g di formaggio grana grattugiato, cannella, pepe. Tagliare a fette la zucca sbucciata e cuocerla in forno a 200 °C per mezz'ora. A parte lessare la patata e quindi unire le due polpe passandole allo schiacciapatate. Mettere il composto amalgamato in una pentola, aggiungere il latte e scaldare mescolando. Aggiungere il burro, il formaggio e la cannella sempre mescolando per non formare grumi. Cuocere a fuoco lento per 5 minuti.

TUTTO SULLA ZUCCA

Per conoscere tutto sulla zucca, a cominciare dai cento modi per mangiarla, consigliamo di fare una visita sul sito www.agriturismomantovano.it, alla pagina Eventi: fino al 9 dicembre si svolge nella provincia la manifestazione «Di zucca in zucca», durante la quale agriturismi e ristoranti offrono menu completamente a base di zucca.

Alberto Andrioli