

Gli ortaggi autunnali

Patate , melanzane, carote, cipolle, gli ottimi ortaggi del periodo che consentono la preparazione di tutti i piatti autunnali. Ma ci possono stare anche le zucchine , un po' aumentate visti i freddi di questi giorni che ne hanno diminuito la quantità, ma ancora valide nel rapporto qualità prezzo.

Nome scientifico Cucurbita Pepo : la pianta è originaria dell'America centro meridionale e appartiene alla stessa famiglia dei meloni, dei cetrioli e delle zucche gialle, cioè alle cucurbitacee. Le zucchine hanno una buccia verde chiaro o scuro, talvolta con striature gialle. Ne esistono tante varietà (striata, tonda di Nizza, verde di Milano, bianca, rampicante). Tutte sono facilmente deperibili e si conservano per poco tempo. Altra caratteristica della pianta che le produce è lo sviluppo di fiori, alcuni all'apice dell'ortaggio, altri che crescono su steli. Questi ultimi vengono raccolti, raggruppati in mazzetti e venduti col nome di fiori di zucca. Con i fiori di zucca si possono realizzare tanti piatti, dalle famose frittelle ad alcune torte salate (torta salata con fiori di zucca). Le zucchine sono ormai reperibili sul mercato tutto l'anno anche se sono un prodotto dell'orto tipico della tarda primavera e dell'estate. Con le serre e l'importazione da altri continenti il problema è stato superato. Conviene però gustarle nella loro stagione perchè più complete dal punto di vista nutrizionale, più buone e naturalmente più convenienti. Le zucchine forniscono poche calorie e inoltre hanno uno scarto limitato se sono giovani e non grosse. Inoltre non hanno grassi, l'importante è saperle cuocere nella maniera corretta (mai a lungo) e arricchirle con le giuste erbe aromatiche. In questo modo si possono sfruttare a nostro vantaggio i loro principi nutritivi e gustarle pienamente. Le zucchine infatti sono buone fonti di potassio, di vitamina E (che ci aiuta a difenderci dai radicali liberi), di luteina e zeaxantina (due carotenoidi), di vitamina C e di acido folico. A proposito di quest'ultimo è bene ricordare che due etti di zucchine contengono la metà del livello giornaliero raccomandato dai ricercatori per l'adulto. Inoltre sia la vitamina C quanto l'acido folico sono molto sensibili al calore; pertanto bisogna cuocere questi ortaggi nel modo giusto. L'ideale sarebbe il loro consumo a crudo. Dal punto di vista terapeutico le zucchine hanno quindi un'azione altamente lassativa, antinfiammatoria, diuretica e disintossicante. Scegliete sempre zucchine ben sode, con buccia tesa e lucida, dando preferenza in particolare a quelle piccole e sottili che hanno il vantaggio di non contenere semi. Non devono presentare ammaccature a devono avere una leggera peluria. In genere, se le zucchine sono giovani e piccole, basta spuntarle alle estremità. Se sono più grosse, è necessario eliminare anche i semi interni. I tagli classici sono: a fette (per cuocerle alla griglia), a rondelle (per trifolarle o per utilizzarle in minestre e risotti), dadolata (adatta per cotture in umido o minestre), brunoise (per il loro consumo a crudo), a fiammifero o a julienne (per friggerle o preparare dei sughi ...) Ottime le zucchine lessate (intere, a dadi o a tocchetti) per pochi minuti perchè devono rimanere croccanti, o cotte al vapore.