

Halloween e le zucche

Ed eccoci in pieno Halloween (corrispondente alla vigilia della festa cristiana di Ognissanti), festa popolare di origine pre-cristiana, ora tipicamente statunitense e canadese, le cui origini antichissime affondano nel più remoto passato delle tradizioni europee: quando le popolazioni tribali usavano dividere l'anno in due parti in base alla transumanza del bestiame. Nel periodo fra ottobre e novembre, preparandosi la terra all'inverno, era necessario ricoverare il bestiame in luogo chiuso per garantirgli la sopravvivenza alla stagione fredda: è questo il periodo di Halloween di cui oggi è simbolo la zucca e che ormai abbiamo importato nel calendario degli eventi festosi dell'autunno. È usanza intagliare zucche con volti minacciosi e porvi una candela accesa all'interno. Usanza che insieme a quella di fantocci rappresentanti streghe, è documentata anche in Europa ed in particolare in molte regioni italiane: alcune località del Piemonte, della Campania, del Friuli (dove si chiamano Crepis o Musons), dell'Emilia-Romagna, dell'alto Lazio e della Toscana, e in molti paesini della Sardegna. E in effetti anche nel nostro territorio, produzione e consumo di zucche sono in aumento, anche perché dall'antipasto al dolce, di zucca si può riempire un intero menù. Ed ogni piatto sarà gustoso e soprattutto salutare, perché la zucca è un ortaggio dalle mille virtù. La polpa è ipocalorica (15 calorie ogni 100 grammi) grazie ad un'alta concentrazione di acqua (94%) e una bassissima percentuale di zuccheri semplici. Come ogni ortaggio e ogni frutto di colore giallo-arancione, la zucca è particolarmente ricca di vitamina A, di minerali quali il potassio, il calcio e il fosforo e di molte fibre. Contiene, inoltre, tanta vitamina C e betacarotene. La zucca è indicata nella prevenzione dei tumori e per mantenere un corretto equilibrio idrico dell'organismo e delle mucose. La polpa tritata può essere usata anche come lenitivo per infiammazioni cutanee, mentre la buccia può essere usata per piccole scottature. Al momento dell'acquisto è importante che il prodotto sia fresco, ben maturo e sodo. Una zucca ha queste caratteristiche se, dando dei leggeri colpetti, emette un suono sordo. Il picciolo, inoltre, deve essere morbido e ben ancorato alla zucca. Intere possono essere conservate per tutto il periodo invernale in ambiente buio, fresco e asciutto: la tradizione vuole che si mangino entro carnevale. I pezzi di zucca cruda si conservano in frigorifero, nel reparto delle verdure, avvolte dentro la pellicola trasparente, e vanno consumate nel giro di pochi giorni, poiché si disidratano con facilità. Tolta la buccia e tagliata a dadini, eventualmente scottati per qualche minuto in acqua bollente, può essere anche congelata. Utile anche per la bellezza, è possibile preparare una maschera per il viso schiacciando una fettina di zucca cruda e un pugno di semi, mescolando con un po' di miele. Con molta probabilità, questo ortaggio è originario dell'America Centrale: i più antichi semi, infatti, sono stati ritrovati in Messico e risalgono al 7000 A.C. In Nord America la zucca era un alimento base della dieta degli Indiani sin dagli anni precedenti lo sbarco dei pellegrini sulla costa atlantica. I primi coloni impararono dagli Indiani a coltivare la zucca che, insieme alla patata e al pomodoro, è stato uno dei primi ortaggi importanti dopo la scoperta dell'America.