

ZUCCA, PER SEMPRE

Un ortaggio da non dimenticare , così' potremmo definire la zucca che assurge agli onori della celebrità' nei giorni di Halloween, per poi essere spesso relegata alle tradizioni locali. Ricca di proprietà', versatile in cucina, prezzo calibrato: tutte doti che stanno facendo diffondere con maggiore vigore l'ortaggio più grande del mondo, che può arrivare infatti fino a 400 chili di peso. E' ricca di vitamina A, la sua polpa e' poco calorica in quanto contiene un'alta concentrazione d'acqua ed una bassissima di zuccheri, e' inoltre ricca di fibre, Vitamina A , C, e betacarotene . Contiene inoltre minerali come il potassio, il fosforo, il calcio. E poi rappresenta una realtà' produttiva e gastronomica fortemente radicata sul territorio, comunemente usata nella cucina di diverse culture: oltre alla polpa, se ne mangiano i fiori, e anche i semi, opportunamente salati, da cui si ottiene anche un olio rossiccio usato in cosmesi e nella cucina tradizionale. La zucca è dunque un ortaggio che appartiene alla tradizione italiana tanto che la produzione e' la più' alta a livello europeo. Le regioni maggiormente interessate sono l'Emilia-Romagna(Ferrara) , la Lombardia (Mantova, Cremona, Brescia), il Veneto e la Campania. Ed ecco la zucca grigia di Bologna, ottima per marmellate, quella marina di Chioggia dagli spicchi molto pronunciati , la Zucca gialla mammoth con frutto enorme, o la Zucca piena di Napoli, frutto allungato e ricurvo, buccia giallarossastra . Accanto a varietà internazionali molti imprenditori agricoli, sono impegnati nella conservazione di quelle tradizionali come la zucca marina di Chioggia del Veneto, la zucca violina di Ferrara, quella di Castellazzo Bormida in Piemonte e la zucca lardaia di Siena. E anche i piatti della tradizione sono legati ai territori: tortelli di zucca (nelle diverse versioni, con mostarda, marmellata, amaretti o mandorle) per i quali è necessaria una zucca dolce, compatta, non granulosa e un po' farinosa., i caplaz in Emilia, la farinata in Liguria, gnocchi e tortelli in Lombardia, la pasta con la varietà napoletana della Campania, quella gialla con peperoni e aglio in Abruzzo, il macco in Sicilia . esiste anche la Zucca Spaghetti che si spappola in filamenti simili ai capelli d'angelo, e le zucche ornamentali con poca polpa ma durissima come la buccia, e se essiccate, risultano cave abbastanza da contenere dei liquidi; gli antichi infatti ne ricavano dei contenitori per l'acqua o il vino.

Se comprate una zucca a pezzi, fate attenzione che il pezzo tagliato non sia asciutto, e quindi che i semi siano umidi e scivolosi. La zucca intera può essere conservata in ambiente buio, fresco e asciutto anche per tutto l'inverno; la zucca in pezzi invece, si conserva in frigorifero, avvolta nella pellicola trasparente e va consumata velocemente poiché tende a disidratarsi. La sua polpa può essere anche congelata, meglio se preventivamente sbollentata.