



## Zucchine

Periodo di Semina:

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Periodo di Raccolta:

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Irrigazione:



Fila Singola

Terreno:

Tendenzialmente argilloso

Trasformazioni:



Sott'olio 270g

Descrizione:

La zuccina (*Cucurbita pepo*) è una pianta della famiglia delle cucurbitacee alla quale fanno capo anche cetrioli e cocomeri e che non può mancare in un orto domestico: esige molte sostanze nutritive dal terreno ma se coltivata correttamente offre una ricca produzione di ottima verdura, e poi oltre al frutto si potranno cucinare anche i buonissimi fiori di zuccina, da fare appena colti.

Forse non tutti sanno che, come la sua cugina zucca, è originaria dell'America centro-meridionale e venne importata in Europa dopo le spedizioni di Cristoforo Colombo, intorno al 1500.

Tuttavia, è proprio nel nostro paese che si è sviluppato lo zucchini come lo conosciamo e coltiviamo oggi, poi diffuso in tutto il mondo: sono stati infatti gli emigrati italiani che, all'inizio del secolo scorso, hanno esportato negli Stati Uniti questo particolare ortaggio, noto oggi nei paesi anglosassoni proprio con il termine nostrano di "zucchini".

Essendo originaria dei paesi caldi è quindi esigente in fatto di temperatura.

La zuccina è una verdura particolarmente indicata nelle diete ipocaloriche, infatti ha soltanto 20 calorie in 100

grammi di frutto, sono moltissime le ricette con le zucchine, proprio per questo si tratta di una pianta da non dimenticare nell'orto familiare.

Di essa si consumano i frutti tenerissimi, appena formati.

Si utilizzano anche i fiori maschili quando sono ancora in boccio e che sono ottimi fritti. Le Zucche da inverno a fusto rampicante appartengono alla specie *Cucurbita maxima* Duch. e *Cucurbita moschata* Duch.. La prima ha frutti sferoidali talvolta enormi, a buccia variamente colorata, polpa gialla, dolce. A questa specie appartengono anche le caratteristiche zucche a "turbante". La *Cucurbita moscata* si distingue dalla *maxima* per avere frutto allungato, oblungo o cilindrico, più o meno curvato all'apice, polpa consistente di colore giallo arancione.

Attualmente, in Europa, l'Italia ne è uno dei maggiori produttori ed esportatori. Spesso la zuccina viene considerata un ortaggio troppo acquoso ed insapore, ma in realtà si tratta di un ingrediente estremamente versatile in cucina, che si sposa perfettamente con piatti sia di terra che di mare, e di cui esistono molteplici varietà, che usualmente prendono il nome dal luogo di coltivazione.

Le zucchine, dal gradevole sapore dolciastro, possiedono un bassissimo apporto calorico, poiché sono composte per circa il 93% di acqua e dall'1% di fibre: sono dunque un alimento ideale per una dieta bilanciata e leggera, sono sazianti e molto digeribili.

Sono inoltre una fonte di alcune vitamine, quali l'acido folico, contenuto soprattutto nella buccia; la parte più preziosa; e vitamine A e C, importanti per la salute rispettivamente degli occhi e della pelle.

Apportano inoltre indispensabili sali minerali come potassio, magnesio, calcio e zinco. In particolare le zucchine sono note per le loro importanti proprietà diuretiche, aiutando l'organismo a depurarsi dalle tossine: sono quindi un valido aiuto per contrastare e prevenire l'ipertensione e la ritenzione idrica.

Le zucchine, una volta comprate, vanno consumate il prima possibile: sono un alimento molto delicato ed in pochi giorni tendono a perdere le proprietà nutritive e la freschezza originali.

La zuccina è composta da acqua e da minerali come il ferro, utile per la formazione dell'emoglobina nei globuli rossi. Ti aiuta a liberare i tessuti dalle tossine e dagli acidi urici accumulati nella stagione fredda, quando il metabolismo rallenta e i liquidi del corpo si riempiono di scorie. Prova a consumare le zucchine una volta al giorno per 10 giorni per apprezzarne i grandi benefici.

Drenano il colon e spengono le infiammazioni latenti. Questi ortaggi contengono alte percentuali di acido folico (fondamentale per il funzionamento del sistema nervoso e per la formazione di globuli rossi). Consumare due etti di zucchine al giorno soddisfa il fabbisogno giornaliero di questo antiossidante. Queste verdure hanno poi un blando effetto lassativo (grazie alle fibre insolubili e all'acqua che contengono) che le rende un ottimo depurativo intestinale in caso di stipsi, gonfiore e colon irritabile. Ma quali sono le controindicazioni ed effetti collaterali delle zucchine? In realtà non ce ne sono, almeno, non specifiche controindicazioni legate al consumo delle zucchine. Fanno bene alla salute a 360 gradi, possono mangiarle anche bambini piccoli e anziani, per questo è bene affidarsi a ortaggi di agricoltura biologica per evitare eventuali effetti collaterali legati all'uso di pesticidi e fertilizzanti.

Aiuta a perdere peso. La zuccina ha un contenuto di calorie estremamente basso, un alto contenuto di acqua ed è ricca di fibre. Quindi, pur dando senso di sazietà e soddisfacendo così il vostro appetito, non apportano molte calorie e questo rende le zucchine un alimento semplicemente perfetto se siete a dieta.

Le zucchine sono una fonte di luteina, un carotenoide dotato di effetti curativi sugli occhi, che arrivano verso il pieno della primavera e dell'esplosione della luce stanchi, e sono messi a dura prova dai raggi ultravioletti e dall'aggressione del vento. Recenti ricerche scientifiche confermano che la luteina non solo svolge un'azione anti arteriosclerotica e antinfiammatoria, ma protegge anche la retina dalla degenerazione dovuta all'invecchiamento e allo stress.

Le zucchine sono povere di sodio e ricche di potassio, un minerale diuretico fondamentale per la vita, il più presente in tutte le nostre cellule e in grado di regolare l'omeostasi cellulare. Il potassio è il minerale che entra in gioco nella digestione: durante questo processo quando esce una molecola di acido, ne deve entrare una di potassio. Una carenza di questo minerale impedisce una corretta secrezione di acido cloridrico da parte dello stomaco, generando disturbi digestivi.

È ricca di manganese e vitamina C che aiutano a mantenere il cuore in salute. La vitamina C e il beta-carotene aiutano a prevenire l'ossidazione del colesterolo e l'aterosclerosi.

&nbsp;

— Un ortaggio poco "trattato". La zuccina è uno dei vegetali meno sottoposti al trattamento con pesticidi. Essendo, infatti, un ortaggio che si deteriora facilmente, ha bisogno di una filiera corta: fra la raccolta e la distribuzione deve passare al massimo mezza giornata. La zuccina si può trovare tutto l'anno sui banchi del

mercato (fuori stagione e' coltivata in serre riscaldate). La zuccina di stagione coltivata in serre aperte o in pieno campo, e' la migliore perche' e' ricca di sali minerali e vitamine.

Varieta';

Esistono numerose variet' di zucchine, di forme, colori e sapori diversi, le piante si distinguono anche per essere pi' o meno precoci. Ecco alcuni ottimi cultivar di zucchine, ottimali per l'orto familiare:

Zucchini president. Classica zuccina dalla forma allungate, con buccia verde scuro, buona produzione, fortemente soggetta a oidio.

Zuccina tonda di toscana. Zucchini carnoso, ideale da fare cucinato ripieno.

Zucchini romano. Ottima variet' di dimensioni medie, zuccino allungato con striature sulla buccia e polpa molto dolce.

Crookneck. Zucchini dalla forma 'a collo d'oca' con polpa gialla.

Zuccina trombetta o genovese. Frutto dalla particolare forma tubolare stretta e lunga con rigonfiamento all'estremit';

Zucche da zucchini: Zucca tonda senza tralcio da forzare: precocissima, molto produttiva. Zucca lunga d'Italia: precocissima, molto produttiva. Pianta ad internodi brevissimi, a portamento cespuglioso con foglie a lobi grandi, colorate uniformemente di verde non molto intenso. Frutti lunghi 18-20 cm con costolature appena pronunciate. Si presta ottimamente per la coltivazione in serra, in qualunque periodo dell'annata.

Cocuzzella di Napoli: variet' molto produttiva con pianta ad internodi brevi, foglie intensamente lobate, di colore verde a chiazze pi' o meno intense. Frutto allungato di colore verde scuro a striature pi' chiare.

Zucca mezza lunga da forzare: adatta per la coltura forzata, ma poco apprezzata dal mercato.

Zucche invernali: Zucca marina di Chioggia: pianta a fusto (tralcio) lunghissimo. Frutto enorme rotondo, schiacciato ai poli, a spicchi molto marcati, buccia di colore verde, polpa giallo arancione.

Zucca gialla mammoth: variet' a frutto enorme schiacciato ai poli, con costole molto marcate, polpa gialla dolce.

Zucca grigia di Bologna: buona per marmellate.

Zucca turbante: variet' molto coltivata nell'Italia centrale e meridionale. Frutto grosso formato da una cupola di colore scuro da cui sporge una specie di calotta costoluta intensamente colorata di rosso arancione o d'altri colori.

Zucca piena di Napoli: pianta a tralcio molto sviluppato, foglie intere, verdi con chiazze grigiastre, frutto molto lungo, di forma cilindrica, ingrossato all'estremit' e leggermente ricurvo, con buccia di colore giallo rossastro, polpa gialla, zuccherina.

Le zucchine vengono coltivate in tutta Italia. La prima distinzione che caratterizza questi ortaggi e' fra zucchine scure e zucchine chiare. All'interno di queste due grandi famiglie esistono moltissime variet' diverse, anche in base alla regione in cui vengono coltivate.

Le scure: sono pi' diuretiche e vitaminicheLe zucchine scure sono una buona fonte di vitamina C, di acqua e fibre insolubili. Inoltre contengono pi' clorofilla, la sostanza che stimola in modo naturale il ricambio cellulare e il metabolismo anche all'interno del nostro organismo, ripulendo il sangue dai radicali liberi. Le scure sono ideali da consumare crude tagliate a julienne o a rondelle sottili. Ecco le variet' pi' diffuse. LA NERA DI MILANO: con la buccia scura, lucida e uniforme. TONDA SCURA DI PIACENZA: di forma rotonda e di colore verde scuro. LA STRIATA DI ITALIA: molto diffusa, e' piccola, sottile e con il fiore.

Le chiare: sono pi' sazianteLe zucchine chiare hanno un sapore pi' delicato e sono pi' dolci di quelle scure.

Inoltre risultano pi' nutrienti e meno acquose delle altre, quindi con un minore potere drenante. Le tipologie pi' diffuse in Italia sono soprattutto queste. LA ZUCCHINA ROMANESCA: con costole longitudinali, ricoperta da una sottile peluria e con il fiore. LA TONDA CHIARA DI NIZZA: tondeggianti e appiattite alle estremit'. LA FIORENTINA: con la buccia striata e con il fiore attaccato. LA ZUCCHINA DI SICILIA: molto lunga e di colore verde pallido.

Semina, raccolta e trasformazione

Per la buona riuscita della coltura, la zucca deve essere coltivata in terreni fertili e freschi, ben preparati con un buon lavoro profondo 30-35 cm, seguito da accurati lavori superficiali di sminuzzamento e spianamento.

Le zucchine idealmente richiedono un pH del terreno compreso tra sei e sette, sono una pianta molto esigente in quanto a materia organica e sostanze nutritive e per questo occorre un terreno ricco, cosa che possiamo aiutare con una buona concimazione. Per prevenire malattie quali l'oidio è importante che non vi siano ristagni d'acqua, scegliamo preferibilmente un appezzamento assolato.

La zuccina è una pianta di origine tropicale, per questo motivo richiede un clima abbastanza temperato e teme il gelo, sotto i 10 gradi si ferma e smette di crescere, ma temperature intorno ai 15 di notte e 25 durante il giorno.

Questo è da tenere conto in particolare al momento dell'impianto: spesso la coltivazione fallisce perché gli zucchini vengono piantati troppo presto.

La semina, nella coltura normale delle "zucche da zucchini", si inizia appena cessato il pericolo delle gelate tardive, si fa in posto e si protrae scalarmene fino ad agosto. Le zucche da inverno si seminano una sola volta in aprile-maggio. Il seme viene messo in buchette alla distanza di 1 metro lungo un solchetto tracciato in precedenza col filo, sempre alla distanza di 1 metro per le zucche a cespuglio e fino a 2 metri per le zucche a tralcio di grande sviluppo. Nelle semine estive, in terreno asciutto, prima di mettere i semi si annaffia in fondo alla buchetta, ricoprendo poi con terra fina ed asciutta. In ogni buchetta si mettono di solito 3 semi e sono necessari 300-500 grammi di seme per 100 m quadrati di terreno a coltura. Dopo qualche giorno dalla nascita, si fa il diradamento, lasciando una pianta per buchetta. Il periodo in cui si raccolgono e quindi in cui è preferibile consumare le zucchine, sempre nella logica del rispetto della stagionalità dei cibi, comincia in primavera e si protrae per tutta l'estate.

La raccolta degli zucchini è scalare ed è fatta al momento in cui il fiore che si lascia attaccato al frutto sta per schiudersi.

Le zucche da inverno si raccolgono ai primi d'ottobre e si conservano in locale asciutto e ventilato fino alla fine dell'inverno.

La zuccina è un frutto che si raccoglie acerbo. Maturando diventa amara, mentre raccolta di piccole - medie dimensioni è una verdura dal gusto migliore. Inoltre dopo aver prodotto tre o quattro frutti grandi la pianta smette di produrre, mentre se si colgono le zucchine tempestivamente continua a fare un frutto giornaliero per due mesi. Ogni pianta può tranquillamente fare una zuccina da 150 grammi al giorno, nell'orto familiare bastano quindi due o tre piante coltivate bene a coprire il consumo della famiglia.

La zuccina si raccoglie prendendo il frutto in mano e torcendo il picciolo delicatamente, se si usa un coltello occorre far attenzione a non trasmettere eventuali malattie della pianta. Attenzione sempre a non rompere le foglie, le ferite trasmettono virus.

La produzione di una pianta di zucchine inizia a un mese dalla semina e può continuare fino al primo gelo, con l'abbassarsi delle temperature si riducono le dimensioni dei frutti e aumentano i tempi di crescita (se un frutto si sviluppa in un giorno a luglio ne servono due a settembre e anche 3 o 4 a ottobre).

I fiori della zuccina come quelli della zucca sono buonissimi, sia fritti in pastella che in diverse ricette di sughi e risotti. Si distinguono i fiori maschili da quelli femminili (i fiori maschili alla base dei petali hanno la corolla a forma di trombetta), mentre i fiori femminili sono più corti perché hanno il picciolo con l'ovario. Sono tutti commestibili a conviene lasciare i fiori femminili in modo che possano produrre il frutto e cogliere solo i maschi. Curiosità e Consigli

La zuccina è la prima verdura dei neonati! Per capire quanto questo ortaggio sia salutare, basti pensare che è la prima verdura a entrare nella dieta dei neonati, durante lo svezzamento, e uno degli ortaggi consigliati alle donne in gravidanza per la ricchezza di acido folico (vitamina B9), fondamentale per lo sviluppo del feto.

In Galles nel 1990 è stata trovata la zuccina più grande del mondo, dal peso di ben 29 kg, mentre il record di lunghezza spetta all'Italia, dove è stata raccolta una zuccina di oltre 2 metri! Quando fai la spesa: come capire se sono fresche? Il sapore amaro della zuccina è spia di un'eccessiva maturazione dell'ortaggio e di una scarsa freschezza (è passato troppo tempo fra il momento della raccolta e quello della vendita). Per evitare di acquistare ortaggi amari, osserva la consistenza scartando quelli troppo flessibili al tatto (segno di una perdita di acqua). Ricorda sempre che... la presenza del fiore segnala che la zuccina è stata raccolta nelle ultime 24 ore.

&nbsp;

Ricette

&nbsp;