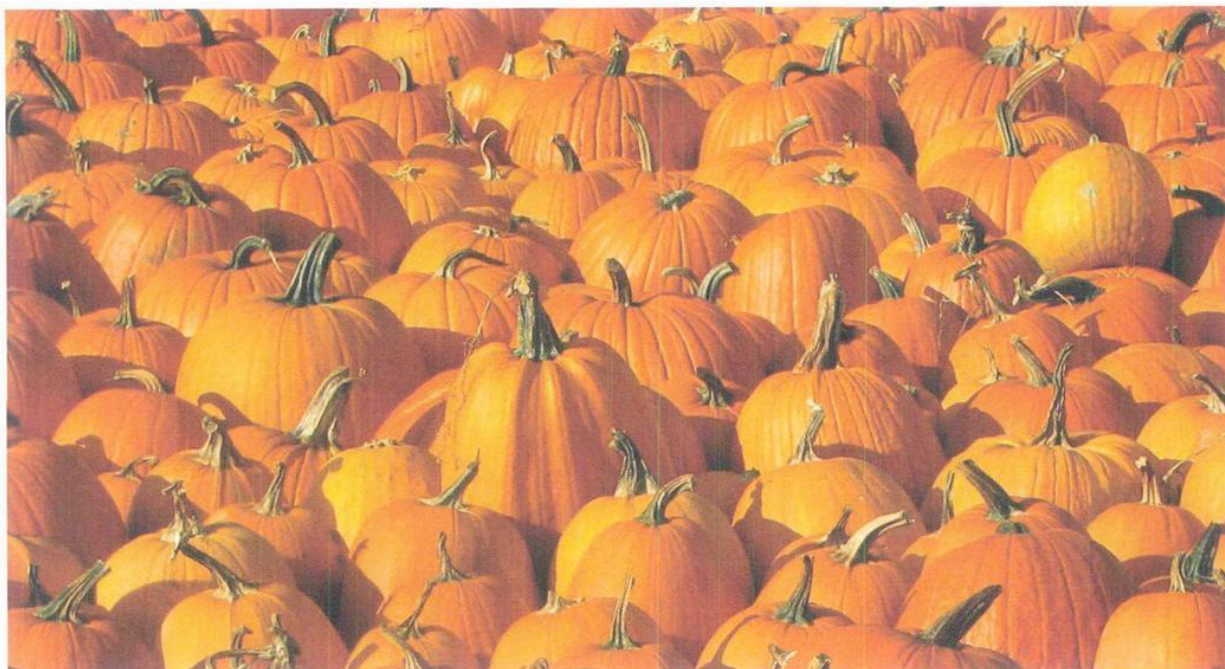


Vie del gusto novembre 2011



Sua maestà la zucca

62

di Valeria Marucci

C'era una volta la zucca. E, per fortuna, c'è ancora. Anche se la sua origine è controversa e un po' incerta. Pensate che quest'ortaggio era conosciuto e coltivato, in varietà diverse, dai popoli più antichi, tra cui gli Egizi, i Romani, gli Arabi e i Greci, questi popoli la importarono con molta probabilità dall'Asia Meridionale, più precisamente dall'India. La sua coltivazione non era solo scopo alimentare, pensate che gli antichi Romani una volta svuotata la polpa e fatta essiccare la zucca la utilizzavano come contenitore per il sale, latte o cereali o addirittura né ricavano piatti, ciotole, cucchiari e i più fantasiosi né ricavarono persino uno strumento musicale, le maracas sudamericane. Dagli europei, però, la zucca fu conosciuta solo dopo la conquista dell'America quando Cristoforo Colombo portò in

Italia diverse varietà di zucca, ne arrivarono varietà più disparate e di tutti i tipi: bislunga o rotonda, grande o piccola, verde, gialla, striata, rossa. Tuttavia non godette affatto di ottimo prestigio e venne comunemente ritenuto un cibo della bassa plebe. Molto apprezzata fin dai tempi più antichi, ancora oggi è possibile sentire gli agricoltori più anziani chiamarla "il maiale dei contadini poveri", perché come del suino, un tempo, di questo ortaggio non si buttava via niente. Se la polpa veniva apprezzata non solo per il gusto, ma anche per l'alto potere saziante (superiore addirittura a quello delle patate) i semi macinati o essiccati, guarnivano perfettamente a m e n t e

*Regina incontrastata
di tanti piatti.
In commercio
ne esistono diverse
forme e tipologie adatte
ad altrettante preparazioni*



A OGNI VARIETA' IL SUO PIATTO

Le zucche si possono raggruppare in due grandi categorie: quelle estive e quelle invernali. Le prime, raccolte all'inizio dell'estate, tenere e dalla buccia sottile, conservano sapore e foggia simili a quelli delle zucchine. Si consumano preferibilmente crude, nelle insalate marinate e in pinzimonio, ma anche cotte, nelle zuppe e nei minestrini. Le zucche invernali, invece, dal caratteristico sapore dolciastro e persistente, sono le regine delle paste ripiene.

AL MERCATO

Le zucche al mercato in questa stagione appartengono alle specie *Cucurbita maxima* (a turbante o ovoidali) e *Cucurbita moscata* (claviformi) e hanno fusto rampicante. La prima ha frutti sferoidali spesso molto grandi (può arrivare fino a 80 chilogrammi) a buccia variamente colorata, polpa gialla, farinosa e dolce.

A questa specie appartengono: la zucca a turbante, dal grosso frutto costituito da una cupola di colore scuro avente una calotta sporgente e costoluta di un colore rosso arancio intenso, ed è largamente coltivata nell'Italia centrale e meridionale. Della stessa famiglia anche la zucca grigia di Bologna, ottima per preparare marmellate, la zucca marina di Chioggia, ha un fusto molto lungo, frutto tondo e molto grosso schiacciato ai poli e dagli spicchi molto pronunciati di colore verde e polpa gialla arancione e la zucca gialla mammoth: con frutto enorme avente costole molto pronunciate e schiacciato ai poli, con polpa gialla dolciastrosa.

La *Cucurbita moscata*, invece, ha frutto allungato, oblungho o cilindrico, più o meno curvato all'apice, buccia di colore verde scuro o arancione, polpa consistente di colore giallo-arancione dolce e tenera. A questa specie appartiene la zucca piena di Napoli, con foglie verdi con chiazze grigie, frutto allungato e cilindrico con estremità ingrossata e appena ricurvo, e buccia gialla rossastra con polpa gialla e dolce.

dolci e insalate mentre tostati sulla cenere, diventavano uno snack irresistibile.

SULLE TAVOLE PIU' NOBILI

Cibo povero, dunque, tanto "miserabile" da non essere neppure citato da Pellegrino Artusi nel suo "La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene" (1891) anche se solo qualche secolo prima, in pieno Rinascimento, la zucca era considerata degna dei banchetti di corte. Sulle tavole dei Gonzaga, a Mantova, e degli Estensi a Ferrara le zucche farcivano tortelli e cappellacci, ma si trasformavano anche in scenografiche zuppe degne delle cene più solenni.



Vie del gusto novembre 2011

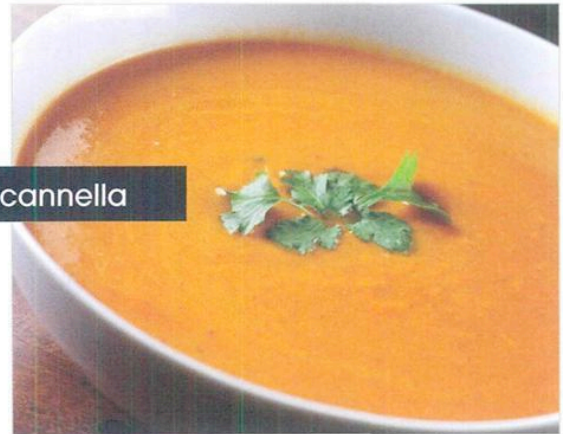
Crema di zucca alla cannella

Ingredienti:

1 kg di zucca, 2 cipolle, 1 spicchio di aglio, 0,5 dl di olio extravergine di oliva, 1 mazzetto di erbe aromatiche, 2-3 foglie di salvia, 100 g di parmigiano grattugiato, sale, pepe, cannella in polvere

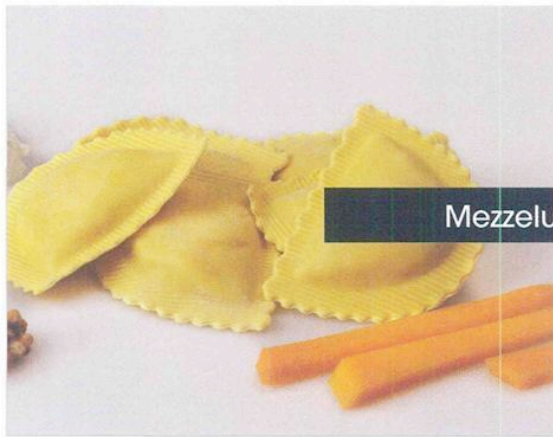
Procedimento

- Sbucciate la zucca, tagliatela prima in grossi spicchi, quindi eliminate i semi e poi riducetela a dadini più piccoli. Sbucciate e tritate finemente le cipolle, fatele soffriggere in un paio di cucchiai di olio extravergine, unitevi l'aglio sbucciato e pestato, e i dadini di zucca.
- Lasciateli cuocere sino a farli diventare quasi teneri, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaio di



legno, unite il mazzetto di erbe e la salvia già puliti, aggiungete 1,5 litro di acqua e fate bollire dolcemente a tegame scoperto per una mezz'ora. Eliminate il mazzetto di erbe e passate la minestra al frullatore.

- Trasferite la crema ottenuta in un tegame e fate cuocere per altri 15 minuti, insaporendo con un pizzico di sale e di pepe, la cannella e l'olio extravergine rimanente. Servitela con parmigiano grattugiato.



Mezzelune alla zucca

Ingredienti:

300 g di pasta all'uovo da ripieno, 1 kg di zucca, 80 g di amaretti, 80 g di parmigiano, 130 g di mostarda di Verona piccante (a scelta), 200 g di semola per stendere, 50 g di burro, 2-3 foglie di salvia, 1 uovo, noce moscata, sale

Procedimento

- Tagliate la zucca in spicchi, eliminate i semi, mantenendo la buccia, quindi mettetela in forno a 180 ° C per circa un'ora. Trascorso il tempo, estraete le fette, lasciatele intiepidire, sbucciatele e passatele al passaverdura.
- Aggiungete al purè ottenuto gli amaretti sbriciolati, il parmigiano e, se piace, la mostarda tritata. Aggiustare di sale e di noce moscata.
- Stendete la pasta abbastanza sottile, utilizzando


un matterello e aiutandovi con la semola per evitare che si attacchi sul piano di lavoro. Sbattete l'uovo con un po' di acqua fredda, ritagliate dall'impasto tanti cerchi di circa 6 cm di diametro, quindi disponete nel centro un po' del ripieno preparato e richiudete a mezzaluna sigillando bene i bordi con una spennellata del composto di acqua.

- Fate cuocere le mezzelune in acqua bollente e salata per circa 4-5 minuti, scolatele e fatele saltare in padella con il burro e la salvia ben pulita.

GUIDA ALL'ACQUISTO

Quando acquistate una zucca intera è importante che il prodotto sia sempre maturo e ben sodo al tatto, il picciolo deve essere morbido e saldamente attaccato all'ortaggio. La buccia deve essere priva di ammaccature ed emettere un suono sordo se le si danno dei leggeri colpetti. Se, preferite la zucca in fette, fate attenzione che la polpa sia ben matura e soda, che il pezzo tagliato non sia asciutto.

COME SI CONSERVA

Una volta raccolta, la zucca intera può essere conservata in ambiente buio, fresco e asciutto, come una cantina, anche per tutto l'inverno. Quella in pezzi, invece, si conserva in frigorifero nel reparto delle verdure, avvolta in un foglio di pellicola trasparente e va consumata velocemente poiché tende a disidratarsi. La sua polpa, inoltre, può essere anche messa nel freezer solo se preventivamente sbollentata. 

VALORI NUTRIZIONALI (per 100 g di prodotto)

Calorie	Grassi	Proteine	Fibre	Acqua
26	0.1	1	0.5	91.6

65

