

SANTA ZUCCHINA

Verde regina dei due mondi

Ha nutrito per millenni l'America precolombiana, oggi domina le tavole e le campagne italiane. Con leggerezza estiva e salutare

di **GEMMA GAETANI**

■ Ha un nome botanico davvero bizzarro, che potrebbe rivelarsi molto appropriato per la cugina del notissimo maialino dei cartoni animati britannici, Peppa Pig, oppure per qualche altro personaggio della tv per bambini o dei fumetti.

Ma la protagonista di queste pagine non ha niente a che vedere con la fantasia ed è, anzi, un ortaggio di reali e molto seri primati: è la *Cucurbita pepo*, specie del genere *Cucurbita* della grande famiglia delle *Cucurbitaceae* (alla quale appartengono anche zucca, cetriolo, luffa, anguria e melone), che ci è ben più nota col nome di zuccina.

E, al maschile, zucchini, variante di genere opposto probabilmente nata per stabilire già dal nome che non si trattava di zuccina nel senso di piccola zucca, intendendo con zucca la *Cucurbita maxima* (la zucca autunnale tonda ed arancione), come poteva far erroneamente intendere il femminile.

Introdotta in Europa dopo la scoperta dell'America - quindi per noi coltura solo pentasecolare mai conosciuta da greci e romani - insieme con fagioli e mais la zuccina (al pari della zucca) costituiva una sorta di tris essenziale della nutrizione dell'America cen-

tromeridionale introdotto 8-10.000 anni fa e chiamato «le tre sorelle».

La combinazione, rappresentata addirittura sulla moneta da 1 dollaro dedicata ai nativi americani, era un esempio magistrale di sinergia nutrizionale perché il mais ha poco triptofano e per nulla lisina, amminoacidi fondamentali che però venivano forniti dai fagioli, mentre zucche e zucchine offrivano vitamine e sali minerali.

SINERGIA AGRICOLA

Ma «le tre sorelle» formavano anche una perfetta di sinergia agricola, messa in atto con una semplice organizzazione spaziale della coltivazione. Al centro si coltivava il mais, che con i suoi stocchi (i rigidi fusti) alti fino a 2 metri diventava la struttura portante per i fagioli, che sono rampicanti, i quali, a loro volta, distribuivano azoto al terreno per il mais e le varie specie di *Cucurbita*. Queste, crescendo tipicamente in lunghe ramificazioni piene di foglie poggiate sulla terra, funzionavano come una pacciamatura (cioè una protezione fisica del suolo con effetto antinfestante e termoregolatore) viva.

ORTAGGIO DA PRIMATO

Nella storia della nostra zuccina non c'è solo la gloria di aver sfamato per millenni il Nuovo mondo prima che in Europa lo si

battezzasse così e ancora ora.

Le zucchine sono «sacre» anche nella cucina del Vecchio continente. Sono tra gli ortaggi con meno calorie, potendone vantare soltanto 17 ogni 100 grammi, praticamente le stesse della lattuga che ne ha 14. Sono poi gli ortaggi più digeribili, infatti sono le prime verdure che i neonati iniziano a mangiare per lo svezzamento dal seno materno, a 4 mesi di età.

Sono il quarto ortaggio più consumato in Italia dopo patata, pomodoro e insalata.

Nel 2013 in un terreno di Giacalone (Palermo) è stata raccolta una zuccina lunga ben 210 centimetri che ha vinto il Guinness dei primati sbarragliando la zuccina precedentemente vittoriosa, appartenente a un inglese e lunga «solo» 119 centimetri. Ed è da primato anche la sua resa: tipicamente una pianta fornisce almeno 20-25 frutti, che possono arrivare anche a 40-45.



MILLE USI

Le zucchine detengono un primato anche nel trasformismo invisibile a qualsiasi altro ortaggio, perché sono le uniche verdure che si sono reinventate come spaghetti: i foodies, chi evita i carboidrati, i crudisti e anche semplici curiosi che ci si cimentano occasionalmente impazziscono per gli *zoodles*, termine che è una crasi tra zucchine e noodles, con la quale si indicano le strisce di zuccina cruda ottenute con lo spiralizzatore, condite come si condirebbero degli spaghetti veri e propri e mangiate al posto della pasta per evitare, di quest'ultima, le calorie.

La *Cucurbita pepo* è una pianta annuale, con fusto erbaceo flessibile e snello - come detto sopra - che può strisciare a terra ma può anche rampicare (in quest'ultimo caso si parla di coltivazione verticale). Coltura da rinnovo, cioè che movimentano profondamente il terreno, con rotazione triennale, appartenente alla divisione delle Angiosperme, cioè le piante con fiore vero e con seme protetto, la zuccina è una pianta anche monoica, ossia che produce fiori maschili che impollinano tramite insetti, soprattutto api e bombi, i fiori femminili. L'ovario di questi ultimi, impollinato, diventa frutto.

Per mangiare il frutto della zuccina non occorre attendere molto tempo: viene raccolto quando è ancora immaturo (a circa 8-10 settimane dalla semina). Se lo si facesse giungere ad accrescimento completo, i semi sarebbero troppi e troppo grandi e la zuccina non sarebbe più commestibile (infatti, se si vogliono estrarre i semi dalla zuccina per riseminarli nella stagione successiva, la nostra deve essere portata a sovraturazione, così i semi diventeranno legnosi come sono quelli della zucca, che infatti non si raccolgono precocemente).

LE VARIETÀ SUL MERCATO

Le zucchine sono piante da semina primaverile, da effettuare a partire da aprile fino al massimo a giugno, perché hanno bisogno di una temperatura diurna e

notturna che non scenda sotto i 20 gradi centigradi, e di raccolta estiva. Tuttavia, essendo coltivate anche in serra da tempo, sono ormai disponibili tutto l'anno.

Le cultivar più diffuse nei nostri mercati e supermercati sono le zucchine lunghe di colore verde scuro e buccia molto liscia come la zuccina nera di Milano; la zuccina fiorentina e la romanese, entrambe con buccia verde chiaro, striata e costoluta; la zuccina siciliana con lieve forma di pera (in Sicilia c'è anche la zuccina serpente, spesso piriforme anch'essa e molto lunga); la zuccina friulana, con forma a collo d'oca, di colore giallo e buccia rugosa; la zuccina tonda, che è scura se è quella di Piacenza e chiara se è quella di Firenze o di Nizza, ed è molto adatta ad essere cucinata ripiena e cotta in forno come si fa coi pomodori o i peperoni; la zuccina patisson, varietà *Cucurbita pepo patissoniana*, di forma bassa, tendente al tondo, che può essere di vari colori, dal bianco al verde, è sempre lobata (generalmente ha 10 lobi) e in inglese è detta *ufo squash*, cioè disco volante schiacciato, perché questo sembra.

Infine, ci sono le zucchine eccentriche, cioè di forme che non rientrano in nessuna delle precedenti.

Le zucchine sono anche un primato produttivo italiano: la raccolta 2019 è stata di ben 3.590.725 quintali per 14.970 ettari di coltivazione in piena aria e 2.100.503 quintali per 411.397 are coltivate in serra.

Le nostre zucchine sono soprattutto prodotte in piena aria e il 2019 ha presentato una crescita di questa tendenza (nel 2018 gli ettari in piena aria erano 14.159 per 3.453.232 quintali di raccolto, le are in serra 451.232 per 2.148.494 quintali di raccolto).

Considerato che un ettaro corrisponde a 100 are,

abbiamo coltivato in piena aria oltre il triplo degli ettari coltivati in serra.

Secondo uno studio della Fondazione **Edison** 2019 riferito ai dati 2017, l'Italia è al secondo posto in Europa come produttore di zucchine con il 37,1% della produzione totale, preceduta dalla Spagna col 37,6%. Si tratta di un piccolo vantaggio, ma facciamo comunque attenzione a comperare sempre e soltanto zucchine nostrane.

LE DOTI NUTRITIVE

Se acquistare zucchine italiane fa bene alla salute dell'economia del Paese, mangiarle fa bene alla nostra.

Infatti 100 grammi di zucchine contengono 94,23 grammi di acqua. Così ricchi di acqua e di sali minerali, sostanze che in estate perdiamo a causa del caldo e del sudore, questi ortaggi sono idratanti, rimineralizzanti e rinfrescanti, anche consumati centrifugati crudi.

Facendo attenzione a lavarle bene, non conviene togliere la buccia delle zucchine, che contiene nutrienti importanti come folati e vitamine, luteina e zeaxantina (2.125 microgrammi): questi ultimi due sono importantissimi antiossidanti utili innanzitutto per la salute degli occhi (ne contrastano l'invecchiamento e aiutano nella visione notturna).

Un etto di zucchine contiene poi 1,2 grammi di fibra, utile per una leggera regolazione intestinale. Questo effetto molto delicatamente lassativo e insieme diuretico delle zucchine (hanno soltanto 2 milligrammi di sodio) ha anche la capacità di alleviare i sintomi dell'ipertrofia prostatica.

Il minerale più copioso tra quelli presenti nella zuccina è il potassio (262 milligrammi): fondamentale per la contrazione muscolare, compresa quella del muscolo cardiaco, aiuta anche a mantenere la pressione normale e riduce il rischio di calcoli renali.

MUSCOLI RILASSATI

Anche il magnesio (17 milligrammi) è importante, perché rilassa la muscola-

tura e aiuta a ridurre il rischio di attacco cardiaco e ictus (ciò avviene anche grazie ai folati, che contribuiscono a scindere l'omocisteina, anch'essa responsabile dell'aumento dei rischi sud-

detti). Ancora importante è il manganese (0,175 milligrammi), che aiuta il metabolismo di proteine e carboidrati e la digestione dei grassi, contribuendo altresì ad abbassare la pressione arteriosa in caso di ipertensione.

Quanto alle vitamine, nella zuccina spiccano la vitamina A (10 microgrammi), anche detta retinolo, che tutela la vista ed è utile per la crescita dei denti, lo sviluppo osseo, la salute della pelle e del sistema immunitario, e la vitamina C (17 milligrammi, il 28,3% della Rda, quindi con 3 etti di zucchine ci assicuriamo l'intera razione giornaliera consigliata), che rafforza il sistema immunitario, aiuta nell'assorbimento del ferro e presenta azione antiossidante.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I NUMERI

37,1%

La quota italiana della produzione totale di zucchine in Europa nel 2017. Secondo i calcoli della Fondazione **Edison**, il nostro Paese è il secondo produttore del continente dopo la Spagna (37,6%).

3.590.725

Quintali di zucchine prodotti in piena aria in Italia nel 2019, 14.970 gli ettari adibiti allo scopo.

2.100.503

Quintali coltivati in serra, per un totale di 411.397 are di terreno impiegate.

17

Le calorie contenute in 100 grammi di zucchine. La lattuga ne ha 14.



IL DESSERT

Come sfruttare il suo fondo dolce per una torta sana ma gustosa

Le zucchine presentano un gusto neutro, vagamente dolciastro, un po' come e per le carote. E infatti esiste un equivalente della torta di carote che impiega le zucchine al posto delle radici arancioni, con lo stesso, gustoso, risultato.

Per preparare una torta dolce di zucchine per 8 persone, vi serviranno: 3 uova, 300 grammi di zucchine, 300 grammi di farina tipo 0, 180 grammi di zucchero integrale, 100 grammi di noccioline sghisiate, 120 millilitri di olio a scelta (va bene l'extravergine di oliva così come le varianti ricavate dai semi), una bustina di lievito istantaneo vanigliato per dolci, un limone non trattato. Per prima cosa tritate le zucchine in un frullato-

re, dopo averle ben lavate, asciugate e private delle estremità; quindi mettetela a scolare in uno scolapasta. Lavorate le uova con lo zucchero e il frullino finché lo zucchero sarà ben sciolto e il colore della crema sarà diventato chiaro. Aggiungete la scorza grattugiata del limone, l'olio, le noccioline tritate, la farina setacciata, il lievito e, infine, le zucchine tamponate con della carta da cucina. Mescolate bene.

Non resta che imburrare e infornare uno stampo tondo da 26 centimetri di diametro e rovesciare al suo interno l'impasto. Cuocete in forno caldo a 180 °C per 45 minuti. Sformate a fine cottura e lasciate raffreddare prima di estrarre dalla teglia.

IL PIATTO UNICO

Barchette ripiene di carne di manzo immerse nella salsa di pomodoro

Per le zucchine ripiene per 4 persone vi occorreranno: 8 zucchine grandi, 400 grammi di macinato sceltissimo di manzo, un uovo, due cucchiaini di pangrattato, sale, pepe, noce moscata, prezzemolo, un pizzico di zucchero, 20 grammi di pecorino, 400 grammi di polpa di pomodoro, una cipolla piccola, olio evo.

Sbucciate la cipolla e tagliatela a metà, fatela soffriggere nell'olio (un cucchiaio), aggiungete la polpa di pomodoro, il sale, il pizzico di zucchero, mescolate bene, incoperchiate e lasciate cuocere a fuoco delicato. Intanto, lavate bene le zucchine, eliminate le estremità, tagliatele in due e scavate ogni metà con uno scavino. Mescolate in una ciotola il macinato di manzo, il pangrattato, l'uovo, il pecorino, il sale, il pepe, il prezzemolo e una piccola grattugiata di noce moscata. Distribuite il composto con un cucchiaino nella parte concava delle «barchette» ottenute con le zucchine, premete bene, posizionate le barchette nella salsa di pomodoro (dalla quale avrete provveduto a togliere la cipolla), abbassate il fuoco e fate cuocere tutto per 15-20 minuti con coperchio.

Se al momento della farcitura avanzasse del ripieno, potrete prepararvi delle polpettine da far cuocere insieme alle barchette di zucchine.



210

La misura in centimetri della zucchina più lunga del mondo, raccolta nel 2013 a Giacalone (Palermo)

IL PRIMO

Una forchettata di Sud con le busiate trapanesi

La busiata è un tipo di pasta lunga che ricorda il maccherone ma che, diversamente da questo, è arrotolato su sé stesso, proprio come se fosse un fusillo di misura extralong. Tipiche della Sicilia, nello specifico di Trapani, devono il proprio nome alla «busa», lo stelo dell'*Ampelodesmos mauritanicus*, una pianta graminacea tipica della prateria mediterranea sul cui stelo, appunto, si arrotolano le busiate per dar loro la forma a spirale. Oggi si trovano anche prodotte industrialmente e sono perfette da condire con la zucchina serpente, siciliana anch'essa. Se non trovate né le une, né l'altre, sostituite le busiate con spaghetti o tagliatelle e le zucchine serpente col tipo di zucchine che preferite.

Per quattro persone vi serviranno: 320 grammi di busiate, due zucchine serpente o quattro zucchine normali, 16 pomodorini ciliegini, uno scalogno, 50 millilitri di olio extravergine di oliva, 60 grammi di parmigiano reggiano, sale e pepe. Lavate e tagliate a fettine sottili le zucchine, sbucciate e riducete a dadini lo scalogno e tagliate a spicchi i pomodorini dopo averli ben lavati. Mettete a bollire una pentola con acqua salata sufficiente per le busiate: quando giungerà a bollore immergetele delicatamente per farle lessare il tempo indicato sulla confezione. Nel frattempo, in una padella larga fate soffriggere lo scalogno nell'olio evo, aggiungete le zucchine e, dopo cinque minuti di cottura con coperchio e a fuoco basso, girando ogni tanto, aggiungete i pomodorini. Salate, pepate e fate andare finché avrete scolato la pasta. Fate mantecare quest'ultima, ben scolata, nel condimento, togliete dal fuoco, impiattate e completate ogni piatto con un'abbondante manciata di parmigiano grattugiato.

