

La zucca: il “maiale dei poveri”

GIORNATA NAZIONALE DELLA ZUCCA

Ambasciatrice [Sabrina Fattorini](#) per il [Calendario del Cibo Italiano - Italian Food Calendar](#)

“Va in giardino e portami una zucca.”

Cenerentola subito andò a cogliere la più bella che le riuscì di trovare e la portò alla comare, senza capire come mai quella zucca l'avrebbe fatta andare al ballo.

La comare la vuotò e quando fu rimasta solo la scorza, la percosse con la sua bacchetta.

La zucca fu subito mutata in una bella carrozza tutta dorata.

(Charles Perrault)

IL MAIALE DEI POVERI

La zucca è uno tra gli ortaggi più conosciuti, consumati ed apprezzati in tutte le culture, ormai da millenni.

Molto del suo successo si deve al fatto che se ne utilizzano tutte le parti: la polpa in mille ricette diverse; i semi, essiccati e salati, ottimi in insalate e come snack, oltre ad essere usati nella medicina naturale ed in cosmesi; e poi i fiori, buoni fritti ed in molte altre preparazioni ed addirittura la buccia che, svuotata dalla polpa ed essiccata, diventa così leggera ed impermeabile da fornire materiale per piatti, vasi, cucchiai e suppellettili, oltre che per strumenti musicali come le *maracas* sudamericane.

Per queste sue straordinarie caratteristiche, essa si è meritata l'appellativo di “maiale dei poveri”, sia perchè anche della zucca “non si butta via niente” e sia per il ruolo fondamentale che ha ricoperto nella storia dell'alimentazione come alimento base per i poveri.



IL NOME

L'etimologia del termine zucca è incerta. Secondo il dizionario Zingarelli, potrebbe derivare dal latino “*cucutia*”, cioè testa. Quando dal latino si passa alla lingua “volgare” il termine diventa cocuzza ed infine zucca.

LA STORIA

Le origini della coltivazione della zucca sono remote ed incerte. Si ritiene che il genere “*lagenaria*” (di forma cilindrica e lunga fino a due metri) sia quella arrivata per prima in Europa dall'India. Forse furono gli Etruschi a coltivarle, oppure ancor prima i navigatori Fenici approdati alle foci dei fiumi italici. Comunque la zucca era conosciuta dagli antichi Egizi, dagli Arabi e dagli Africani del Niger, anche se si

trattava di specie molto diverse tra di loro. Ma è in Messico che abbiamo la testimonianza più antica della presenza di questo ortaggio: infatti vi sono stati ritrovati semi di zucca risalenti al 7000/6000 a. C.

Sia Discorde che Plinio definiscono la zucca "*refrigerio della vita umana, balsamo dei guai*".

Il poeta Marziale scrisse nel I° secolo d.C. un divertente epigramma su un cuoco che cucinava solo zucche:

*"...le zucche Cecilio
taglia in mille pezzettini.
Le mangi all'antipasto
te le da nella minestra
te le serve per pietanza
le mette nel contorno".*

Le zucche turchesche (il genere *cucurbita*, quelle che sono oggi più diffuse), vennero introdotte in Europa nel XVI secolo dopo la scoperta dell'America: gli indiani d'America le coltivavano già quando arrivarono gli europei. Le zucche che venivano dal Nuovo Mondo erano molto grandi e succose e da queste sono derivate le specie più diffuse e consumate in Lombardia, Veneto ed Emilia, le regioni dove l'ortaggio si è meglio acclimatato.



LE VARIETÀ

Chiamata "*cocuzza*" nell'Italia meridionale e "*suca*" in quella settentrionale, la zucca vanta una famiglia - quella delle *Cucurbitacee* - molto allargata, di cui si contano 90 generi e 900 specie. In realtà solo una decina sono quelle destinate alla cucina, perché, con tutta questa scelta, è ovvio che si coltivino solo quelle più gustose al palato. In Italia si coltivano con successo molte specie diverse, ognuna con caratteristiche particolari.

Una delle migliori è la "Marina di Chioggia" (*cucurbita moschata*) tondeggianti e schiacciate ai poli, con la scorza rugosa che sfuma dal grigio al verde e la polpa zuccherina particolarmente saporita. A causa del suo aspetto bitorzolato è conosciuta in Veneto come *suca baruca* ovvero verruca. E' particolarmente adatta per la preparazione degli gnocchi.



<http://www.mangiamondo.com/files/chioggia.jpg>

Altra zucca di grande qualità è la "Lunga di Napoli" a forma di clava; può raggiungere il metro di lunghezza ed ha la scorza che varia dal ruggine all'arancio. E' detta anche *zucca piena*, perché non presenta la cavità interna di altre tipologie di zucca.



Un prodotto straordinario è la Berretta Piacentina (*cucurbita maxima*), varietà selezionata in Italia, simile

alla Marina di Chioggia, con polpa dolce saporita e farinosa, molto diffusa nelle province di Mantova e Piacenza e adatta per i tortelli.



La zucca Butternut Rugosa (*cucurbita moschata*) è una delle varietà più note ed apprezzate del Nord Italia. E' di origine americana, di varietà tardiva, a forma di campana con la scorza verde che, invecchiando, diventa color ocra. La polpa è soda ma tenera e di colore giallo/arancio. Il sapore ricorda la nocciola fresca ed è tipico della *cucurbita moschata*. La porzione rigonfia del frutto contiene una piccola cavità con i semi e la parte cilindrica è tutta polpa.



Della stessa famiglia anche la zucca violina, chiamata così per la sua forma caratteristica e la buccia liscia: detta anche zucca olandese nel Reggiano e zucca Gandiotti nel Mantovano, è ottima per i tortelli.



La "Delica", più nota con il nome di "Giapponesina", di taglia media, verde nella scorza e dolce di polpa è adattissima per essere frita e per i tortelli.



"Americana" (*cucurbita pepo*): coltivata nella Bassa reggiana e mantovana, è probabilmente originaria del Messico ed è nota anche come zucca tonda padana: di forma rotonda, con costolature evidenti, con la scorza screziata nei colori arancio/verde e la polpa arancio.



La zucca a tromboncino o zucca di Albenga (*cucurbita maxima*), originaria dell'America centro-settentrionale, si è diffusa in tutti i continenti. Si raccoglie immatura d'estate, quando i frutti sono simili a zucchini, con la polpa di colore biancastro molto saporita.



Come tutti gli alimenti color arancio, la zucca è ricca di vitamina A (toccasana per la pelle e per il rinnovamento cellulare) e di potassio (indispensabile per la trasmissione degli impulsi nervosi, la sintesi di alcuni enzimi e, con il sodio, per l'equilibrio idrico delle cellule).

NEL MITO E NELLE FAVOLE

La zucca da sempre ha stimolato la fantasia dell'uomo ed è protagonista di molte storie che vanno dalla mitologia alla favola. In molti miti, questo ortaggio è legato all'acqua come simbolo di fertilità, nascita e

rinnovamento.

In America centrale, ad esempio, è celebre la storia di un ragazzo seppellito dal padre dentro una zucca e trasformatosi in acqua così abbondante da formare fiumi e mari.

Un mito dell'Indocina racconta che solo un fratello ed una sorella si salvarono dal diluvio universale, rinchiudendosi in una zucca. Dai due nacque la nuova umanità: la ragazza infatti partorì una zucca ed i suoi semi, una volta sparsi per pianure e montagne, diedero origine alle varie razze.

Nei poemi epici Ramayana e Mahbharata della religione induista si narra la nascita dei figli di Sagara, re di Ayodhya, che aveva due mogli: una partorì un figlio, l'altra una zucca. Dal cielo una voce ammonì di custodire con cura la zucca e porre ogni seme in una giara piena di burro. Da ogni giara (erano circa sessantamila) uscì un ragazzo, avverando la profezia che voleva per il re la nascita di una numerosissima stirpe.

In Giappone, sono numerosi i racconti che hanno per soggetto la zucca ed i suoi semi portentosi, di solito donati da animali pieni di gratitudine per qualcosa che è stato donato loro.

In Africa ritroviamo la zucca protagonista di favole in diverse aree: Ghana, Senegal, Costa D'Avorio, Burkina Faso, Mali, dove l'ortaggio è un contenitore di saggezza e quando viene rotto, viene dispersa.



Nell'antichità la zucca, con i suoi molti semi, fu considerata sia in Occidente che in Oriente anche simbolo di resurrezione dei morti, come testimoniano le tombe preistoriche di Wurttemberg, vicino a Stoccarda, dove sono state ritrovate noci, nocciole e zucche, che gli archeologi hanno interpretato come simboli dell'ascesa al cielo.

Nel mondo Celtico, la notte tra il 31 ottobre ed il 1 novembre era quella più importante: si celebrava la festa del *Samhain*, il Capodanno. Si facevano grandi falò propiziatori per il nuovo anno ed in quella notte i morti tornavano nelle loro case a scaldarsi e a comunicare con i vivi. Queste celebrazioni erano molto radicate in Irlanda nel V secolo; quindi la Chiesa decise di non abolire la festa, ma di assorbirla nell'ambito cristiano e più tardi, nell'835, il Papa Gregorio II, spostò la festa di Ognissanti da maggio al 1° novembre.



La zucca è stata molto celebrata anche nella pittura e nella letteratura moderna: il pittore tedesco Albrecht Durer, nel suo "*San Girolamo*", l'ha dipinta come emblema della caducità della vita, in quanto cresce moltissimo in un tempo breve, ma la pianta, una volta dati i frutti, muore velocemente.

Leonardo da Vinci l'ha immortalata in una favola: "*Il salice, la gazza ed i semi della zucca*", ma qui la zucca è veicolo di morte.

Nel 1600 Jean La Fontaine le dedica uno dei suoi apologhi morali, "*La ghianda e la zucca*"; Charles Perrault, nel 1697, pubblica la prima versione di "*Cenerentola*", dove la zucca, per magia, si trasforma in carrozza. "*Cenerentola*" viene riprodotta in centinaia di versioni e nel 1950 diffusa a livello mondiale da

Walt Disney, con l'omonimo film.

Nel 1959 anche Gianni Rodari la celebra nel suo racconto *"Le avventure di Cipollino"* dove, tra i vari ortaggi protagonisti, troviamo la "Sora Zucca".

IN CUCINA

La zucca è in cucina un ingrediente molto versatile: ottima per zuppe, risotti e contorni, si presta anche come ingrediente per i dolci.

Naturalmente la zucca regala il meglio di sé nei ripieni di quelle meraviglie gastronomiche che sono i tortelli di Mantova e i cappellacci di Ferrara, ma è ottima anche nelle torte salate e per fare pane e focacce. Può diventare purè, come quello di patate ed essendo dolce come un frutto è molto utilizzata per fare dolci, dalle crepes al gelato, dalle torte da credenza a creme, mousse e bavaresi.



Rispetto ad un tempo, la zucca ha fatto molta strada: da cibo povero della cucina contadina è salita alle cucine ducali o di corte, dov'è stata ingentilita ed arricchita, per poi diffondersi a vasto raggio in quelle borghesi. Oggi, grazie alle molte qualità sul mercato e ai metodi di conservazione perfezionati, è possibile gustarla tutto l'anno. Infatti, in un ambiente fresco e asciutto le zucche intere si conservano per molti mesi, mentre una volta tagliate vanno consumate nel giro di qualche giorno. Nel momento dell'acquisto la zucca deve essere pesante, dalla buccia dura e spessa, senza ammaccature e la polpa deve essere profumata, asciutta e farinosa.

La zucca è dolce, ma non ingrassante; anzi, per il suo scarso valore calorico - 17 calorie ogni 100 grammi - il buon contenuto di fibre e il gratificante potere saziante, è ideale per dimagrire. A patto, naturalmente, che sia consumata senza eccessiva aggiunta di condimenti.

Bibliografia:

<https://it.wikipedia.org/wiki/Zucca>

<http://www.greenme.it/mangiare/altri-alimenti/8884-zucca-calorie-proprietà-benefici>

<http://www.ricettezucca.com/>

<http://www.mangiamondo.com/818-guida-zucche-commestibili/>

<https://mimmapallavicini.wordpress.com/tag/varietà-di-zucca/>

<http://fiabeinanalisi.blogspot.it/2013/10/la-zucca-nelle-fiabe.html>

<https://zuccanellorto.wordpress.com/2012/09/28/la-zucca-nelle-favole/>

<http://www.prodottipolesine.it/cultura-e-tradizione-zucca/storia-e-leggende-zucca.html>

<http://ww2.raccontidifata.com/2011/10/zucca-zucca.html>

Partecipano come contributors:

[Sara Sguerri, Tagliatelle di Farro con Zucca, Capocollo e Salvia](#)

[Alessia Massari, Maritozzini di zucca al cedro e cioccolato \(metodo tang zhong\)](#)

[Daniela Ceravolo, Vellutata di zucca senza lattosio](#)



Associazione Nazionale
Città dell'Olio

[Stefania Pighi, Pane alla zucca](#)

[Daniela Boscarolo, Mini brisè salate con farina d'orzo zucca asiago e finferli](#)

[Giuliana Fabris, Gnocchi di zucca a modo mio](#)

[Alessia Calzolari, Budino alla zucca](#)

[Maria de Candia, Zucca in agrodolce](#)

[Sara Tosato, Torta alla zucca con nocciole cioccolato e cannella](#)

[Pamela Niero, Risotto alla zucca e scampi](#)