



Zucca

Quello delle zucche è un genere che comprende centinaia di specie a crescita spontanea e un numero di gran lunga maggiore di varietà selezionate dall'uomo. In Europa le prime specie da coltivare, provenienti dall'Oriente, hanno rappresentato una risorsa alimentare fondamentale per le zone più povere, in considerazione del fatto che le tante varietà disponibili assicuravano la presenza della zucca sulle tavole praticamente durante tutto l'anno. In passato, la zucca veniva considerata un simbolo di fertilità per l'altissima quantità di semi che contiene.

I Latini indicavano la zucca con il termine 'cocutia', donde 'cocuzza', termine ancora oggi usato al Sud per indicare una varietà di zucche (*Cucurbita moschata*) di forma allungata, rigonfia a un'estremità, con scorza variabile dal verde scuro all'arancione. Tra queste zucche in Veneto è assai comune la zucca violina. Altre specie di zucche sono arrivate d'oltreoceano a bordo dei galeoni spagnoli provenienti dal Messico, paese in cui sono stati rinvenuti semi risalenti a circa 6000-7000 anni fa. Tra queste una specie a grandi frutti tondeggianti (*Cucurbita maxima*), particolarmente indicata per le nostre latitudini. Tra le sue varietà, la pregiata zucca marina di Chioggia, a scorza verde spessa e bitorzoluta, una delle migliori dal punto di vista gastronomico, e l'altrettanto diffusa zucca Delica, a scorza verde liscia e sottile.

La facile conservabilità fa della zucca l'alimento invernale per eccellenza. La semplice cottura in acqua, nel forno della cucina economica o sotto la cenere del camino, trasforma la zucca in un alimento speciale per morbidezza e per gusto zuccherino che le sono caratteristici.

Dal punto di vista gastronomico assai note sono una minestra autunnale denominata 'risi e suca', a base di brodo di zucca, e il 'minestron de suca', in cui la zucca e le patate sostituiscono i consueti fagioli.

Assai particolare è la 'mosa', dove la zucca si abbina al latte per ottenere una crema delicatissima, oppure, qualora si impieghi della farina di mais, una polenta molto fluida. Un primo piatto molto gustoso sono gli gnocchi di zucca, preparati con la polpa dell'ortaggio e farina bianca a formare un impasto, piuttosto molle, da far colare nell'acqua bollente con l'aiuto di un cucchiaio. Non mancano i dolci, per i quali la zucca si dimostra particolarmente adatta: si possono ricordare a tal



proposito le 'fritole de fiori de suca', durante il periodo estivo, e la "torta de suca baruca" , tipica dell'inverno.

In salute con la zucca

Da un punto di vista nutrizionale la polpa della zucca è sicuramente un alimento ipocalorico(18 kcal/100g), con un ridotto tenore in grassi, con un' alta concentrazione di acqua, che raggiunge anche il 94% e con una bassa percentuale di zuccheri semplici. Queste caratteristiche fanno della zucca un alimento facilmente digeribile, particolarmente adatto per i bambini, e per chi soffre di disturbi epatici, stipsi o dispepsie.

La polpa possiede, inoltre, un'elevata concentrazione in betacarotene, in proporzione circa la metà di quello presente nella carota. Il betacarotene è un precursore della vitamina A, viene trasformato a livello intestinale in vitamina A, sostanza essenziale per la vista, per potenziare le difese immunitarie e per il mantenimento delle mucose e della cute. Il betacarotene interviene anche nei processi di crescita e sviluppo corporeo, svolge inoltre un'importante azione antiossidante.

La vitamina C presente nella polpa assicura una protezione contro i processi di invecchiamento delle cellule. Molto basso è il tenore in sodio della polpa che apporta anche potassio, calcio e fosforo ed una buona fornitura di acidi grassi essenziali, come gli omega3 e omega6, notoriamente forti antiossidanti.

Zucca: dove come quando

Una zona particolarmente vocata alla coltivazione della zucca marina, da cui il nome, è sicuramente il territorio di Chioggia, ma i confini di produzione si estendono anche ad altri comuni veneziani quali Cavarzere e Cona.

E' possibile gustare quest'ottimo ortaggio da agosto ad ottobre, mesi in cui è presente sui banchi dei mercati della zona di produzione e dei territori circostanti.

La zucca marina di Chioggia

Questa varietà di zucca è inconfondibile: il frutto si presenta grosso, rotondo e schiacciato ai poli, con un caratteristico "ombelico" simile ad un turbante. La buccia verrucosa ha una colorazione che varia dal verde scuro al grigio, mentre gli spicchi sono ben marcati. Ciò che più conta di questa ortaggio è sicuramente la polpa di colore giallo arancione, farinosa e senza fibre, e con un sapore



zuccherino che la rende particolarmente appetibile. Si tratta di una varietà molto esigente dal punto di vista climatico: la zona vocata per la sua coltivazione è infatti l'entroterra costiero di Chioggia, caratterizzato da terreni sabbiosi. La produzione si estende tuttavia anche al Polesine, in particolare al comune di Merlara. La raccolta avviene in agosto e settembre con una resa produttiva che assicura per i mesi successivi un'abbondante fornitura ai mercati.