

LA ZUCCA

Tra leggenda e tradizione

Quando si parla di zucca il pensiero va facilmente ad Halloween e alla leggenda irlandese di Jack, fabbro dallo stile di vita dissoluto che riuscì a ingannare il diavolo e che per questo alla sua morte fu respinto dall'inferno. Questi, non avendo i requisiti per accedere in paradiso e rifiutato anche dagli inferi, fu condannato a vagare nel buio. Si narra che per illuminare il suo cammino, lo spirito di Jack utilizzasse una torcia e che per proteggerne la fiamma dai venti la inserì in una rapa.

In seguito all'emigrazione irlandese verso il Nuovo Mondo, la rapa fu rimpiazzata nei racconti popolari da una zucca, ortaggio più comune sul territorio americano e divenuto col tempo simbolo della festa celtica.

Questa leggenda, unita a un'abile azione di marketing, ha contribuito ad associare la zucca alle celebrazioni della notte tra il 31 ottobre e il 1° novembre e probabilmente a farne aumentare la richiesta. Tuttavia, il consumo globale di questo ortaggio è cresciuto negli anni in maniera significativa, andando oltre l'impatto di Halloween. Eppure, non tutti i consumatori sono consapevoli che la grande variabilità di forme e colori dell'ortaggio rappresenta un patrimonio di biodiversità, frutto anche dell'attività di selezione e miglioramento genetico condotta nel tempo.

Questa scheda mira di fornire in breve alcune informazioni sulla zucca allo scopo di incrementare la conoscenza su uno degli ortaggi più tipici dell'autunno, versatile in cucina e dalle ottime caratteristiche nutrizionali.



Gusto e salubrità

La zucca è un alimento consumato in tutto il mondo non solo per il ricco contenuto di sostanze nutritive, ma anche per il gusto e la sua adattabilità alle tante ricette che la vedono protagonista. In Italia, l'impiego della zucca in cucina offre molte possibilità che spaziano dai piatti più tradizionali fino alle soluzioni più



innovative, potendo contare su un gran numero di ricette come risotti, torte, gnocchi, creme, minestrone, pasta e vellutate.

In effetti, molte parti della pianta sono edibili (frutto, fiori, semi), tutte con ottime proprietà benefiche per la salute. Secondo uno studio dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, il consumo di semi di zucca contribuisce a ridurre i sintomi legati all'allargamento della



prostata (WHO).

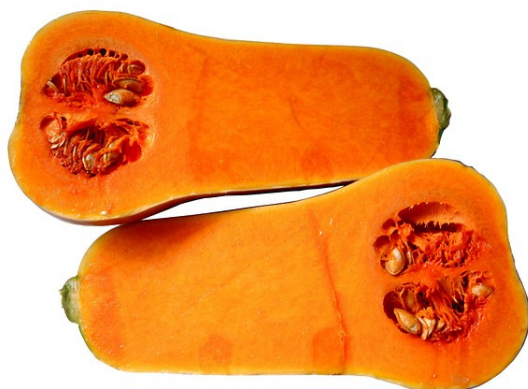
Inoltre, le foglie di zucca verdi scure sono un'ottima fonte di vitamina A che gioca un ruolo importante nello sviluppo corporeo e nella difesa dalle malattie. Le foglie sono anche una buona fonte di calcio, vitamina C, ferro e proteine. I semi sono ricchi di vitamina A, ed anche di vitamina B1 (tiamina) e niacina che aiutano il corpo a trasformare i carboidrati in energia e calore (FAO, 1986).

Cos'è la zucca?

Noi tutti sanno che la zucca è un ortaggio e che le tipologie esistenti sono molteplici. Da un punto di vista botanico, le zucche appartengono alla famiglia delle Cucurbitaceae e le specie più diffuse alle nostre latitudini sono la *Cucurbita maxima* Duchesne e la *Cucurbita moschata* Duchesne. Originarie dell'America centrale, sono poco adatte ai climi freddi. La riproduzione avviene per seme (Ronchi, 1999).

La *Cucurbita maxima* ha frutti sferoidali che possono raggiungere dimensioni molto elevate, la polpa è di colore giallo e dal sapore dolce.

A questa specie appartengono ad esempio le caratteristiche zucche a "turbante" (vedi foto a destra), ampiamente usate a scopi ornamentali per le loro peculiarità e per la particolarità di conservarsi a lungo.



La *Cucurbita moschata* si distingue invece per avere il frutto allungato o cilindrico, curvo, con polpa di colore arancione e più consistente.

A questa appartengono le zucche impiegate nelle celebrazioni di Halloween e la varietà *butternut* (vedi foto a sinistra), molto diffusa nei paesi anglosassoni, specialmente negli USA, ma apprezzata anche in Italia.

All'interno delle due specie è possibile individuare molte varietà di piante coltivate, che mostrano differenze a volte marcate tra specifici caratteri morfologici, fisiologici e agronomici. Tra le più conosciute nel nostro paese possiamo citare:

- la Zucca marina di Chioggia
- la Zucca invernale di Napoli
- la Zucca mantovana
- la Zucca grigia di Bologna
- la Zucca violina di Ferrara
- la Zucca Turbante, molto coltivata nell'Italia centrale e meridionale
- la Serpente di Sicilia
- la Zucca Castellazzo Bormida, della provincia di Alessandria
- la Zucca Lardaia, originaria di Siena

In Italia la produzione di zucche è in aumento e nel 2017 si è attestata intorno alle 40.000 tonnellate, interessando una superficie agricola complessiva di circa 2.000 ettari. Sono in crescita anche le esportazioni, che hanno fatto registrare un aumento del 16%.

Il ruolo del mondo sementiero

Le superfici destinate alla moltiplicazione di sementi di zucca in Italia sono in rapido aumento, basti pensare che sono cresciute negli ultimi 10 anni del 58%, passando da 17 ai 27 ettari di oggi. Nel 2016 la produzione di sementi di zucca è stata di circa 95 quintali (Assosementi, 2017). Sono Lombardia ed Emilia Romagna le regioni leader per la moltiplicazione delle sementi, mentre l'Inghilterra è il primo paese destinatario del nostro export.

La grande diversità che esiste all'interno delle due specie è frutto in gran parte dell'attività di miglioramento genetico operata dall'uomo. Questa variabilità costituisce una fonte di biodiversità, un termine che va inteso come differenziazione tra gli individui di una stessa specie e quindi come un arricchimento biologico da tutelare e sostenere.



Il mondo delle sementi ha contribuito a questo arricchimento, perseguendo obiettivi di miglioramento genetico volto a valorizzare le varietà tradizionali e individuarne di nuove in grado di aumentare le rese produttive, migliorare le caratteristiche qualitative dei frutti e incrementare la resistenza alle malattie (Hazra et al. 2007).

Dunque, che vada ad arricchire un buon piatto o le celebrazioni di Halloween, le caratteristiche organolettiche e cromatiche della zucca dipendono dalla tradizione e dall'innovazione entrambe contenute nel seme da cui deriva l'ortaggio.

Fonti

- Assosementi (2017), *Indagine superfici sementi da orto: campagna 2016*, available at <http://www.sementi.it/statistiche/462/indagine-moltiplicazione-orticola-campagna-2016>
- FAO (1986), *Pumpkin: leaflet N. 12*, FAO. Available at <http://www.fao.org/WAIRdocs/x5425e/x5425e0c.htm>
- Hazra P, Mandal A.K., Dutta A.K., Ram H.H. (2007), *Breeding pumpkin (Cucurbita moschata Duch. Ex Poir) for fruit yield and other characters*, International Journal of Plant Breeding 1(1), 51-64.
- Ronchi R. (1999), *il milleortaggi: guida agli ortaggi d'Italia*, Edizioni Il millepiante.
- WHO, *Keep fit for life: meeting the nutritional needs of older persons*, World Health Organization and Tufts University School of Nutrition and Policy. available at http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42515/2/9241562102_annexes.pdf

Immagini

Le immagini inserite in questo documento sono state reperite sul sito web di pixabay (<https://pixabay.com/it/>), in accordo alle [condizioni d'uso](#) riportate alla data del 30.10.2017.

ASSOSEMENTI – Associazione Italiana Sementi - rappresenta a livello nazionale il settore sementiero: costitutori di varietà vegetali, aziende produttrici di sementi e aziende distributrici di sementi in esclusiva. Assosementi aderisce a ESA (European Seed Association), l'Associazione sementiera europea, e a ISF (International Seed Federation), la Federazione internazionale delle sementi.

Assosementi è autore documento "LA ZUCCA", pubblicato il 31.10.2017 sul suo sito www.sementi.it. Non sono posti vincoli all'utilizzo, alla duplicazione ed alla diffusione del medesimo documento né a porzioni dello stesso. È comunque gradita la citazione. Per ulteriori informazioni: Agenzia stampa HAIKU RP, Domenico Avolio e Simone Iemmolo, Tel. 02 4351 1671 www.sementi.it