

## Proprietà nutritive e benefici della zucca

La zucca è un elisir per il nostro organismo, ricca di proprietà terapeutiche e nutritive. È ricca di beta-carotene che contrasta l'invecchiamento cellulare e i radicali liberi. Contiene "grassi buoni" come l'Omega 3 che, riducendo il colesterolo, abbassa la pressione sanguigna e riduce il rischio di ictus e di infarto.

La ricchezza di acqua e di fibre giova all'intestino, riequilibrando la flora batterica. Le fibre saziano e abbassano l'assorbimento degli zuccheri, rendendola ideale per i diabetici o per chi si trova in regime di dieta ipocalorica. L'acqua combatte la ritenzione idrica e aiuta a sgonfiarsi.

Tra i sali minerali, il magnesio che è un

naturale miorilassante aiuta ad alleviare lo stress psichico e fisico. Contiene aminoacidi, tra cui il "triptofano" che, producendo la serotonina, aiuta quindi a combattere l'insonnia, stati ansiosi e depressivi. La "cucurbitina" è un aminoacido presente soprattutto nei semi: li rende antiparassitari e vermifughi e aiutano a combattere disturbi intestinali, delle vie urinarie e le infiammazioni della pelle.

Le vitamine T e K stimolano rispettivamente il metabolismo e la coagulazione del sangue.

Utilizzo della zucca in cucina  
È un alimento ideale per i diabetici, in quanto studi al riguardo hanno evidenziato una azione "ipoglicemizzante", stimolando una maggiore produzione di insulina da

parte del pancreas. Ha poche calorie, è ricca di carboidrati ed è genuina perché inattaccabile dai parassiti, per via della protezione della spessa buccia.

Di questo succoso ortaggio si mangia praticamente tutto: la polpa, le foglie e i semi. Con le foglie si possono fare fresche insalate o possono essere fritte; i semi lavati ed essiccati in forno, leggermente salati, costituiscono una merenda sfiziosa.

Moltissime sono le fantasiose ricette che la riguardano, senza appesantirla con grassi aggiunti. Perfetto cucinarla al forno: con un filo di olio e sale, oppure gratinata. In quest'ultimo caso si prepara un "gratin" con pangrattato, sale, pepe, parmigiano e capperi, per dare una contrastante nota salata.

È un tipo di ortaggio alleato di bellezza. Mescolando la purea con il latte di cocco (e lasciata in infusione per 24 ore), si può applicare sulla pelle per un quarto d'ora e poi risciacquare: la forza antiossidante del beta-carotene, assieme alle vitamine, rende la pelle più soda e giovane.

Un'ottima maschera per capelli secchi (da tenere per mezzora su capelli asciutti) si ottiene mescolando la polpa con due cucchiaini di miele e quattro di yogurt

"Nome scientifico: Cucurbita maxima.

Famiglia: Cucurbitacee.

Terreno ideale: drenante, ricco.

pH ideale: da 6 a 7.

Preparazione del terreno: aratura o vangatura a 15 – 20 cm.

Concimazione: abbondante, letame maturo 5 – 6 kg/m<sup>2</sup>, stallatico pellettato 0,5 – 0,6 kg/m<sup>2</sup>. Ottimo anche il

supplemento di compost e pollina.

Quando trapiantare: da metà aprile con temperature minime di 10 °C.

Clima ideale: temperato, teme il gelo e le temperature superiori ai 32 °C.

Esposizione solare: pieno sole.

Sesto d'impianto: almeno 1 metro tra piante e 2 metri tra le file.

Sostegni: facoltativi, la pianta striscia o si arrampica se trova una rete preventivamente fissata.

Mantenimento: sarchiature per controllare le infestanti.

Potatura: si può cimare dopo la quarta foglia per consentire lo sviluppo di germogli ascellari che successivamente porteranno frutti.

Irrigazione: media, aumentare l'irrigazione in presenza di fioritura.

Rincalzatura: non necessaria.

Pacciamatura: molto utile, contrasta le

infestanti e diminuisce la traspirazione del terreno nei mesi più caldi.

Rotazione colturale: non coltivare zucche dove l'anno precedente sono state coltivate cucurbitacee, aspettare 3 anni prima di coltivare zucche sulla stessa parcella di terra. Alle zucche si possono susseguire leguminose.

Consociazioni consigliate: porri, aglio, cipolla.

Consociazioni sconsigliate: zucchine, melone, anguria.

Coltivazione in vaso: con l'ausilio di grossi vasi possibilmente a contatto con una rete di sostegno.

Avversità principali: oidio, virosi, peronospora, marciume del colletto.

Insetti e parassiti: afidi.

Quando raccogliere: solitamente a ottobre, quando il colletto secca completamente.

Conservazione: in un luogo fresco e

asciutto.

"