

# CAPITOLO 1

## INTRODUZIONE

### ***1.1 La zucca***

Originaria dell'America, fino a qualche tempo fa la zucca aveva perso importanza a favore di altri ortaggi. Oggi si assiste ad un suo ritorno grazie alla riscoperta dei piatti della cucina tradizionale che la vedono protagonista, al valore estetico dei suoi frutti che attirano l'attenzione per le forme e i colori inconsueti e, talora, per le dimensioni imponenti.

Zucca significa tradizione perché al frutto di questa generosa pianta sono legate usanze consolidate nel tempo. Per alcuni anni queste usanze sembravano non dimenticate, ma offuscate. Ora sono ritornate con forza e specialmente a partire da fine estate con la zucca si preparano i più diversi piatti, alcuni tradizionali, altri suggeriti dalla fantasia.

Ma le zucche hanno qualcosa in più, un'attrattiva che pochi altri prodotti ortofrutticoli possiedono. In qualsiasi forma, colore, dimensione si presentino, hanno in sé una carica di simpatia, che si rinnova ogni volta che arrivano in casa e allietano con la loro presenza l'ambiente familiare e la mensa specialmente nei giorni di festa.

### ***1.2 Classificazione botanica***

Il termine zucca è usato indistintamente per le specie del genere *Cucurbita* appartenente alla famiglia delle *Cucurbitaceae* di cui si annoverano numerose specie, anche se sono cinque quelle coltivate e consumate normalmente:

- *Cucurbita maxima*

- *Cucurbita moschata*
- *Cucurbita pepo*
- *Cucurbita angyosperma*
- *Lagenaria siceraria*

Il vocabolo CUCURBITA (zucca) appare etimologicamente come un raddoppiamento del radicale "carb" o "corb" che richiama il latino "curvus": la pianta che si curva e si avvinghia attorno ad altre piante.

È molto difficile capire oggi quale sia stato il luogo d'origine della zucca, in quanto la sua vasta diffusione in tutti i paesi caldi del mondo rende difficile la ricerca delle piante originarie ed esistono diverse teorie in proposito.

La più accreditata comunque afferma che la zucca è stata introdotta in Europa dopo la scoperta dell'America, quindi il suo paese di origine sarebbe il Nuovo Continente.

La famiglia delle *Cucurbitaceae* è una delle più importanti nel settore alimentare e, malgrado la marginalità attuale di alcune specie, è stata un componente essenziale del regime alimentare delle comunità rurali e di certe comunità urbane di molte parti del mondo. Ciò è dovuto ad un complesso di fattori, quali la generosità alimentare della zucca (si può mangiare tutto), la rusticità della pianta e la sua semplicissima coltivazione in terreni poco fertili o non irrigabili, la grande conservabilità che la rende commestibile fino a primavera inoltrata.

Oltre a tali caratteristiche, che da sempre hanno reso la zucca un ortaggio utile e vantaggioso, occorre metterne in rilievo alcuni pregi "moderni":

- È particolarmente sana, in quanto non è quasi sottoposta a trattamenti con fitofarmaci;
- Non viene coltivata in serra e ha una stagionalità ben riconoscibile;

- È un alimento con poche calorie, ma ad alto potere saziante;
- È ricca di vitamine e altre sostanze ad azione antiossidante;
- Si presta a ricette più o meno elaborate, ma può anche essere cucinata rapidamente.

### ***1.3 Le varietà di zucca***

Le nostre comuni cultivar in genere non sono ben definite nelle loro fondamentali caratteristiche biomorfologiche e ciò sia perché la zucca è pianta per la quale l'agricoltore è solito riprodursi direttamente il seme necessario, sia perché oltre ad essere molto diffuse le cosiddette "varietà locali", sono altresì molto diffuse le denominazioni locali, per cui si dà molte volte il caso che una stessa cultivar si trovi in coltura in zone diverse, anche contigue, con denominazioni diverse. È altresì da considerare, che talvolta anche la varietà dell'ambiente e dei sistemi e tipi di coltura, possono fare assumere ad una stessa varietà caratteri diversi da luogo a luogo, venendo in tal modo ad accrescere le difficoltà di individuazione (biodiversità).

Sono elementi di classificazione pratica la forma del frutto (tondeggiate, cilindrico, elevato, allungato), il colore della buccia alla maturità commerciale del frutto (bianco, verde variamente intenso, striato, ecc.) e il colore della polpa (giallo, arancio più o meno intenso).

Un problema per questo ortaggio è rappresentato dalle dimensioni spesso notevoli che, se da un lato danno prestigio e appagano il coltivatore, creano problemi per l'utilizzazione. Anche i rivenditori sono costretti, per collocare alcune varietà, a tagliarle a pezzi. Questo spiega perché si sono affermate, accanto a quelle tradizionali, anche varietà con frutti più piccoli (1.5-4 kg), ma assai apprezzabili dal

punto di vista gustativo e spesso conservabili più delle varietà comunemente diffuse.

Di seguito sono illustrate le varietà coltivate in Italia:

***Butternut.*** Varietà con frutto di dimensioni abbastanza contenute (peso 1.5-4 kg) con buccia di colore caffelatte-camoscio (avana). Polpa di ottima qualità. Il ciclo di coltivazione è abbastanza precoce e la conservazione piuttosto buona. Esistono selezioni con buccia liscia oppure più o meno bitorzoluta e frutto di maggiori dimensioni di quello descritto. Commercialmente questa zucca viene chiamata con il nome generico di “violina”.

***Early Butternut.*** Varietà ibrida che ha caratteristiche simili alla Butternut, ma è più precoce. Frutti che possono raggiungere i 3 kg. Buccia liscia, polpa di colore arancio e di sapore particolarmente delicato. Più che buona la conservabilità pur essendo una varietà precoce.



***Butternut***



***Early Butternut***

***Marina di Chioggia.*** Frutto abbastanza grosso, appiattito, di colore grigio o grigio-verde che presenta bitorzoli piuttosto accentuati (zucca bernoccoluta) e solcature irregolari. Peso che spesso supera i 5 kg (fino a 10 kg). La polpa è di colore giallo intenso, fine e dolce. Si conserva molto bene durante la stagione invernale. È una delle varietà più diffuse non solo nel Veneto.



*Marina di Chioggia*

***Moscata di Provenza.*** Frutto di forma appiattita che presenta costolature piuttosto marcate. Buccia di colore marrone con tonalità arancione (bronzato-ocra) e solcature accentuate. La polpa che ha tinta aranciata, è di qualità molto buona, il peso è di 4-6kg e più. Conservazione buona.



*Moscata di Provenza*

***Rossa d'Etampes.*** Frutto appiattito con buccia in genere liscia di colore arancio carico lucente con evidenti costolature. Anche la polpa, di buona qualità, è di colore arancio. Peso di 4-6kg (fino a 20 kg). Si conserva alcuni mesi.



*Rossa d'Etampes*

***Lunga di Napoli.*** Molto diffusa, ne esiste anche qualche selezione. Frutti allungati fino a 70 cm e più che presentano un ingrossamento all'apice e possono superare i 5 kg. La buccia è fine, di colore verde con tonalità più o meno scure. La polpa, di tinta giallo aranciata con variazioni di intensità, è di buona consistenza. Si conserva con discreta facilità.



***Lunga di Napoli***

***Lunga dell'agro nocerino-sarnese.*** Selezione precoce della lunga di Napoli con frutti di forma allungata che possono arrivare a 80 cm e più. Cavità apicale poco accentuata. La buccia si presenta di colore verde-grigio con striature giallo paglierino. La polpa zuccherina di ottima qualità si presenta di colore arancio.



***Lunga dell'agro nocerino-sarnese***

***Gigante quintale.*** Frutto di notevoli dimensioni, di forma sferica un po' schiacciata. La buccia è di colore giallo-arancio e presenta delle costolature appena rilevate. La polpa è abbastanza spessa, di colore

giallo in diverse tonalità. La cavità centrale del frutto che contiene i semi è piuttosto ampia. Può raggiungere e superare i 30 kg (fino a 50 kg). Si conserva con discreta facilità.

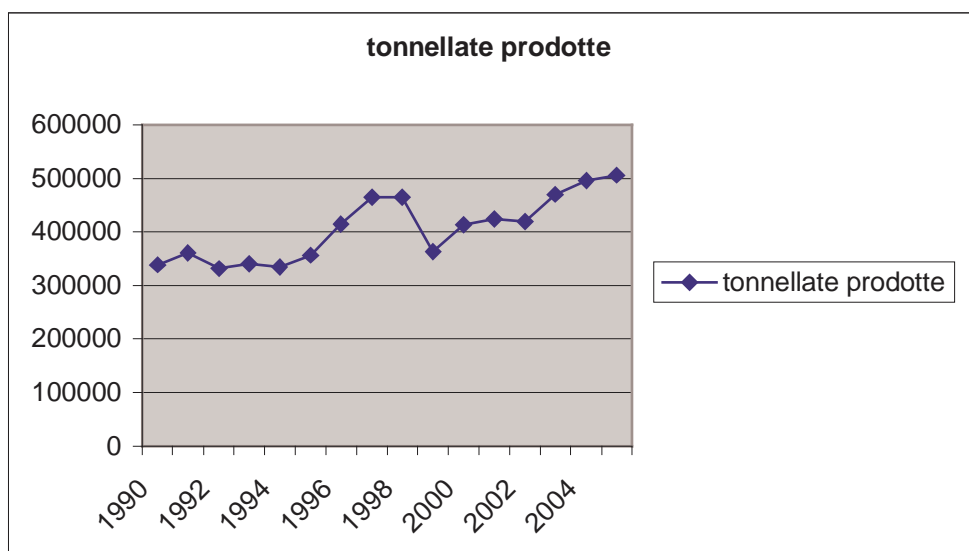


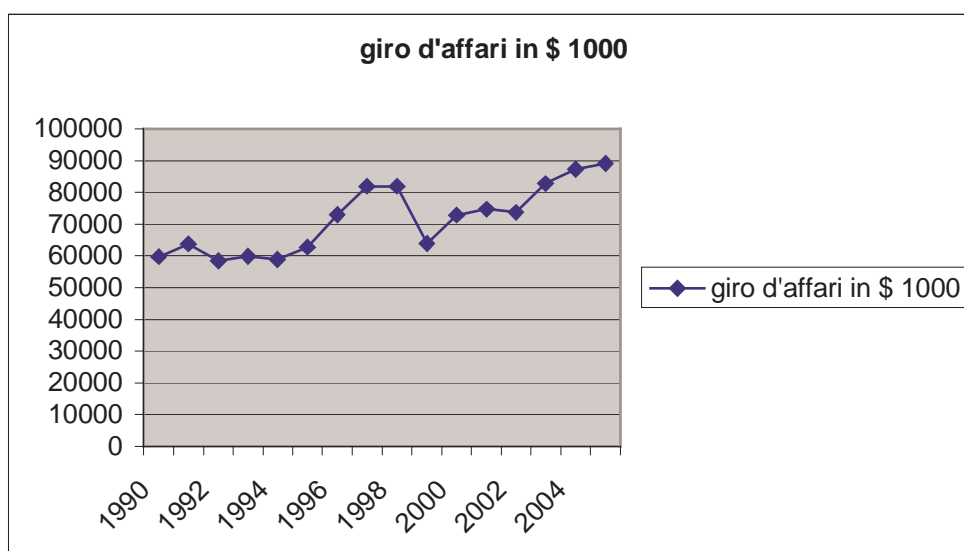
*Quintale*

#### ***1.4 La produzione***

In Italia è coltivata soprattutto in Lombardia, Emilia Romagna, Veneto e, in misura minore, in Campania e Puglia. Le zucche vengono coltivate principalmente per uso alimentare, ma anche per decorazione, intaglio e cosmesi.

Nel mercato nazionale assistiamo da alcuni anni ad una riscoperta della zucca e a un aumento medio annuo dei consumi di zucca alimentare di circa il 10%. Nel 2005, in Italia sono stati commercializzate circa 500.000 tonnellate di zucca pari alla metà delle zucche europee su un totale comunitario di circa un milione di tonnellate.





<i>anno</i>	<i>\$ 1000</i>	<i>Tonnellate</i>
<i>1990</i>	59698	338770
<i>1991</i>	68792	360019
<i>1992</i>	58362	331187
<i>1993</i>	59976	340350
<i>1994</i>	58930	334412
<i>1995</i>	62731	355982
<i>1996</i>	72928	413847
<i>1997</i>	81963	465117
<i>1998</i>	81944	465007
<i>1999</i>	63990	363127
<i>2000</i>	72740	412779
<i>2001</i>	74715	423989
<i>2002</i>	73731	418555
<i>2003</i>	82729	469466
<i>2004</i>	87294	495372
<i>2005</i>	89091	505000

*Fonte FAOSTAT*

### ***1.5 Le proprietà nutrizionali della zucca***

La polpa di zucca è ipocalorica (15 calorie ogni 100 grammi) grazie alla presenza al suo interno di un'alta concentrazione di acqua (94%) e una bassissima percentuale di zuccheri semplici.

Come ogni ortaggio e ogni frutto di colore giallo-arancione, la zucca è particolarmente ricca di beta carotene e vitamina C. Contiene, inoltre, molti minerali quali il potassio, il calcio e il fosforo e molte fibre.

I carotenoidi devono il loro nome al carotene, una sostanza giallo arancio, trovata per la prima volta nella comune carota (*Daucus carota*).

Sono un gruppo di pigmenti molto diffusi in natura, privi di azoto nella molecola e solubili nei grassi. L'intensità del loro colore è dovuta al sistema cromoforico, costituito da un elevato numero di doppi legami coniugati, responsabili anche della grande instabilità dei carotenoidi, che si ossidano facilmente all'aria e sono notevolmente modificati dalla presenza di acidi minerali. Per esposizione alla luce e ad altri agenti, i carotenoidi naturali, in cui i doppi legami non ciclici sono sempre nella configurazione *trans*, possono trasformarsi in una miscela di stereoisomeri (isomerizzazione *trans-cis*).

Per il  $\beta$ -carotene, ad esempio, è stata ipotizzata l'esistenza di 272 isomeri, anche se poi in realtà il numero di quelli che si ottengono, per ragioni di ingombro sterico, è minore. I carotenoidi sono terpenoidi, di solito a 40 atomi di carbonio, formati da otto unità isopreniche presenti in tutte le parti delle piante (frutti, foglie e fusti) dove partecipano alla fotosintesi ma sono anche essenziali nella protezione delle stesse piante dalla grande produzione di radicali liberi che si verifica durante tale processo.

Di particolare importanza per l'uomo è la trasformazione del  $\beta$ -carotene in vitamina A, a livello della mucosa intestinale, che ci permette di ottenere questa molecola indispensabile per il nostro organismo.