

La ZUCCA

É un frutto completamente commestibile. La buccia se ben lavata e cotta insieme alla polpa diventa della medesima consistenza e vi evita la lunga e ardua operazione della "sbucciatura". I semi se mondati e asciugati si possono abbrustolire in padella e assaporare con un pizzico di sale. Senza contare che se siete in possesso di una bacchetta magica potrete andare al ballo trainati da due bianchi destrieri.

Proprietà e Curiosità

Nella sua polpa c'è una buona presenza di fibre, potassio, fosforo e vitamina A, B e C. Indicata per chi soffre di disturbi renali e digestivi, ha proprietà diuretiche, lassative, vermifughe, possiede anche qualità calmanti per chi soffre di problemi nervosi, inoltre favorisce il sonno.

Il termine italiano corrente deriva dal latino CUCUTIA (testa) mediato dalla forma meridionale "cocuzza" si trasforma nell'italiano zucca

Ricette

Costituisce un elemento indispensabile della cucina, a partire dagli antipasti: bucce cotte in mostarda di mele, mezzelune fritte, barchette con alici, fagottini, frittele, tortini e torte salate.

Continuando con i primi dai tortelli di zucca alle creme, dalle paste agli gnocchi, poi risotti e lasagne. Al forno, fritta, nei polpettoni. Infine nei dolci: torte biscotti, budini e gelato.

IN PADELLA O AL FORNO

Lavate, private dei semi un pezzo di zucca, tagliatelo a tocchetti, aggiungeteli in padella insieme ad aglio, olio, rosmarino precedentemente scaldati e rosolati, cuocere finchè la zucca si fa morbida, salare a piacere e usare come condimento di pasta o contorno.

GNOCCHI

500 g di zucca lessata, 1 uovo, 200 g di farina, noce moscata, sale pepe. Amalgamate bene i vari ingredienti schiacciandoli con una forchetta sulla spianatoia di legno, con un cucchiaino ricavare delle palline dall'impasto disporle su un vassoio infarinato, gettarle in acqua salata e bollente. All'affioramento saltare in padella con burro salvia e scaglie di parmigiano.

TORTA NERA

400 g di zucca lessata, 100g di farina, 60 g di cacao, 150 g di burro, 200 g di zucchero, 2 uova, lievito.

Sciogliere in un pentolino burro e zucchero, aggiungere il cacao e le uova sbattute, una volta che sia ben amalgamato aggiungere la zucca la farina e il lievito. Mettere l'impasto in una tortiera imburata e infornare a 160° per 40 min.