

La zucca, regina dell'orto autunnale

25 Novembre 2015



L'origine della zucca è controversa e un po' incerta. Quest'ortaggio era conosciuto e coltivato, in varietà diverse, dai popoli più antichi, tra cui gli Egizi, i Romani, gli Arabi e i Greci; questi popoli la importarono con molta probabilità dall'Asia Meridionale, più precisamente dall'India. La sua coltivazione non era solo scopo alimentare, pensate che gli antichi Romani una volta svuotata la polpa e fatta essiccare la zucca la utilizzavano come contenitore per il sale, latte o cereali o addirittura né ricavavano piatti, ciotole, cucchiari e i più fantasiosi né ricavarono persino uno strumento musicale, le maracas sudamericane.

La zucca fu conosciuta dagli europei solo dopo la conquista delle Americhe quando Cristoforo Colombo portò in Italia diverse varietà di zucca; né arrivano varietà più disparate e di tutti i tipi: bislunga o rotonda, grande o piccola, verde, gialla, striata, rossa.

Tuttavia non godette affatto di ottimo prestigio e venne comunemente ritenuto un cibo della bassa plebe.

La zucca inizialmente fu usata per sfamare il popolo contadino che col passare del tempo né ricavò sapientemente ricette prelibate. Le lunghe carestie fecero cadere i pregiudizi sulle zucche e iniziarono a essere apprezzate anche dalle classi sociali più abbienti. Anche se inizialmente di quest'ortaggio colpì la sua stranezza, finalmente aveva attirato l'attenzione del palato. Ci si accorse, infatti, che la sua polpa, diventava ottima se preparata con condimenti e aromi giusti. Tant'è che oggi si cucina in svariati modi, si può utilizzare per realizzare un primo o un secondo piatto e perché no anche per un dolce.

Le varietà di zucche conosciute sono molteplici ma quelle commestibili appartengono soprattutto alla famiglia delle Cucurbitacee.

Una delle varietà più conosciute è la Cucurbita maxima, definita la zucca dolce: è appiattita all'apice, ha una buccia verde spessa, ha delle striature, ha una polpa gialla-arancio farinosa e dolciastra, può pesare anche 80 kg. Un'altra varietà è la Cucurbita moschata, detta anche zucca torta o zucca pepona: ha una forma allungata e gonfia all'estremità, ha un colore verde scuro o arancio ed ha una polpa tenera.

In Italia le varietà più coltivate e conosciute sono la Marina di Chioggia, diffusa soprattutto al nord, la Lunga di Napoli che troviamo maggiormente al sud. Puoi mangiarne tutte le parti. La

buccia, i semi, le foglie (si possono usare per insaporire le zucche, o friggerle finché non diventano verde brillante per poi mangiarle calde), i fiori, i viticci, i germogli e i fiori. Oltre a essere ottima al forno e nei ravioli o per preparare vellutate e zuppe, la zucca ha anche proprietà cosmetiche: è infatti emolliente, vellutante, tonificante e idratante per la pelle. Può essere applicata localmente in caso di scottature e infiammazioni. Inoltre è ottima come alimento "dietetico", data la scarsa quantità di grassi e proteine.

La ricetta: riso con zucca, scamorza affumicata e pancetta croccante



Ingredienti (per sei persone):

1 kg di zucca; 400 gr riso vialone nano; 200 gr scamorza affumicata
200 gr pancetta (pezzo unico); 150 gr parmigiano; olio extravergine d'oliva
prezzemolo fresco; 1 sedano; 1 carota; 1 cipolla; 1 scalogno

Preparazione:

Tagliare a pezzi grandi la zucca, una volta privata della buccia; fare un trito di sedano carota e cipolla e rosolate il tutto in un tegame capiente aggiungendo l'olio EVO.

Aggiungere circa 3 litri di acqua e lasciare cuocere. Dopo circa 30 dall'ebollizione togliere la zucca con l'aiuto di una schiumarola e passarla al minipimer. Tagliare metà della pancetta a dadini e l'altra metà a striscioline molto sottili; in un pentolino far soffriggere i dadini nel proprio grasso e non appena avranno cominciato a diventare croccanti e profumati togliere dal fuoco. Soffriggere lo scalogno con l'olio EVO, aggiungere i dadini di pancetta e una parte della purea di zucca; Procedete con l'aggiunta del riso e lentamente il brodo, continuare al cottura mescolando spesso; Al termine unire la purea rimanente e la scamorza tagliata a dadini, aggiustando di sale. Soffriggere le striscioline di pancetta senza l'aggiunta di altro grasso fino a che cominceranno ad arricciarsi. A cottura ultimata, fuori dal fuoco, mantecare il riso con il parmigiano. Servire il riso in un piatto fondo e guarnire con qualche strisciolina di pancetta e una spolverata di prezzemolo tritato.

Buon appetito, dal vostro Chef Gianni Bono