

LA ZUCCA

È una pianta erbacea, coltivata per la produzione dei frutti commestibili e ornamentali detti *peponidi*, che sono bacche (botanicamente, le zucche hanno il primato di essere le bacche più grandi). Dire “zucca”, del resto, è riduttivo perché sotto tale termine si accorpore una miriade di peponidi dalle caratteristiche assai diverse secondo le specie.

La pianta è annuale con steli striscianti o rampicanti, coperti di peli, caratterizzata da viticci avvolti a spirale e foglie grandi palmate, dai fiori campanulati di un bel colore giallo vivo o arancione pallido.

La pianta fa parte delle *Cucurbitacee*, chiamate piante *dicotiledoni*, denominazione che designa una vasta famiglia botanica, e che comprende non solamente la zucca, ma anche cetrioli, le angurie e i meloni.

La zucca, come la conosciamo, è arrivata in Europa dopo la scoperta dell’America. Greci e Romani conoscevano molto bene, invece, la “Zucca del pellegrino”, che originava dalle zone calde dell’Asia e dell’Africa, dalla caratteristica forma a bottiglia e ne usavano i semi con l’olio di mandorle come cosmetici per la pelle.

La Zucca del pellegrino fu studiata da un paleobotanico americano, osservando che i suoi semi, capaci di conservare la germinabilità anche per oltre 220 giorni di galleggiamento in mare, ha risolto l’enigma di come mai proprio questa pianta si trovasse allo stato spontaneo (già nel 7000 avanti Cristo) in due continenti lontani come Africa e America. In base a reperti archeologici si è potuto stabilire che le zucche erano presenti ancor prima della civiltà degli Incas nel Messico.

È comunque una delle piante più conosciute nell’antichità a scopo alimentare.

Erano note ai Greci che le chiamavano “*colokùnte*”, o “*sikuos*”, od ancora “*sikùà*” (per quanto spesso con questi termini venissero chiamati sia il cetriolo, sia il melone: così secondo Teofrasto). Gli antichi Romani ne conobbero diverse varietà oltre la Zucca del pellegrino, almeno dagli aggettivi che imposero alla pianta ed al frutto e che sono indicativi: verde, ricurva, serpeggiante, pendente, piena, pesante, selvatica, domestica, ventosa.

La *Cucurbita maxima*, o zucca comune, forma peponidi molto grossi (pesano diverse decine di chili), globosi, più o meno schiacciati oppure allungati, a superficie liscia,

Bruno Pistoni consulente enogastronomico

costoluto o anche bitorzoluto; la buccia è di colore verde scuro, giallo o arancione; la polpa è sempre più o meno intensamente gialla e ha consistenza soda, farinosa, poco fibrosa.

I frutti si raccolgono quando sono completamente maturi e risultano di facile conservazione durante l'inverno.

Le varietà più comuni sono la "Marina di Chioggia", a frutto verde globoso schiacciato ai poli, costoluto e verrucoso detta anche "Barucca", dalla polpa gialla e dolciastra, che si coltiva lungo il litorale adriatico, *Barucca* viene dal latino *verruca*, e si riferisce alla sua scorza bitorzoluto; la "Mammoth", a frutto tondeggiate, colossale (può arrivare a pesare un quintale); la "Hubbard", di forma allungata; la "Butternut", piriforme con buccia gialla; la "Quintale" e la "Melone gigante", entrambe a peponide di notevoli dimensioni; "Bufalo"; "Serpente di Sicilia"; "Violina"; "Cocozzella"; "Noce di Burro"; "Mantovana"; "Val di Chiana". Originale è l'aspetto delle zucche cosiddette "a turbante", dal valore più che altro ornamentale.

Alla specie *Cucurbita moschata*, conosciuta come zucca pepona e zucca torta, appartengono varietà con frutti grossi, allungati, cilindrici, spesso rigonfi all'estremità, di colore verde scuro o arancione; sono caratterizzati da polpa giallastra, farinosa, di sapore dolciastro. Da raccogliersi in autunno, sono facilmente conservabili durante l'inverno.

Varietà molto diffuse sono la "Piena di Napoli", a frutto clavato lungo fino a un metro; la "Lunga invernale di Napoli", la "Piena di Chioggia" e la "Tromboncino", o "D'Albenga", o "Della Riviera", normalmente coltivata a pergolato, di cui si raccolgono in estate i frutti penduli immaturi, teneri e gustosi, somiglianti a zucchine.

Di una specie differente è la zucca lagenaria (*Lagenaria leucanthera*), capace di formare frutti cilindrici lunghi sino a due metri, ma commestibili solo se raccolti durante l'estate a una misura di circa 25 cm.

Con il nome di zucca bianca è conosciuta la varietà "Benincasa".

Vi sono zucche estive e zucche invernali. Le prime, raccolte non del tutto mature, sono piccole e tenere, hanno un tempo di conservazione limitato e si mangiano con la buccia (le cosiddette *zucchine* o *zucchini* per l'Italia del nord). I tipi invernali, dette così perché possono conservarsi per qualche mese dopo essere state colte, invece, hanno scorza molto grossa, a protezione della polpa. Grazie a questa, se riposte in luogo ben riparato e protette dal gelo, le zucche possono essere conservate e consumate durante tutto l'inverno. Sono uno di quei prodotti che la Natura sembra aver studiato proprio per fornire un alimento vitaminico e fresco durante il letargo delle piante. In passato, sono state uno

Bruno Pistoni consulente enogastronomico

dei generi di sostentamento della gente di campagna e hanno dato origine a ricette ormai “storiche”.

La zucca, insieme alle carote, è uno degli ortaggi più ricchi di caroteni, sostanze preziose per proteggere dai danni causati dall'inquinamento e prevenire l'invecchiamento cellulare (da ricordare che il betacarotene è una molecola stabile al calore, e la cottura ne provoca una perdita limitata). È ricchissima della preziosa vitamina A e contiene anche un po' di vitamina C, fondamentale al nostro organismo per assimilare il ferro. Ha riconosciute virtù diuretiche, lassative, emollienti, sedative e rinfrescanti. Grazie a queste sue proprietà, la zucca è indicata nei casi di astenia, infiammazioni urinarie, insufficienza renale, emorroidi, dispepsie, enteriti, affezioni cardiache, insonnia e... diabete (a conferire il sapore dolce della zucca non sono gli zuccheri, che ne ha pochi, ma particolari sostanze aromatiche). Contiene, inoltre, sali minerali, in particolare potassio, calcio e fosforo (tutti preziosi per la pelle).

Contrariamente a quello che si potrebbe pensare, la sua polpa dolce e farinosa, essendo per la maggior parte costituita di acqua (90% e più), è molto povera di calorie (solo 14/18 per 100 g contro le 83 delle patate) mentre è dotata di un piacevole potere saziante e quindi può essere usata in abbondanza anche da chi ha problemi di sovrappeso, e adatta a programmi alimentari disintossicanti.

Può contare su un buon contenuto di fibra, e svolge una benefica azione regolatrice dell'intestino.

Nonostante le sue numerose proprietà, dal dopoguerra ad oggi il consumo di zucca, nel nostro paese, si è drasticamente ridimensionato, riducendosi ad una sorta di curiosità gastronomica limitata a pochissimi piatti regionali. A decidere la sorte di questo prezioso ortaggio, oggi, sembra essere più che il suo valore nutritivo e per la facilità della coltivazione, la sua scarsa praticità: anche se il prezzo è basso, la preparazione è relativamente laboriosa con un gusto pressoché scipito.

I semi di zucca, al contrario della polpa, sono molto calorici per via dell'elevato contenuto di grassi (45-55%) fra cui sono da annoverare preziosi acidi grassi polinsaturi, squalene e fitosterine, sostanze che fra le diverse azioni svolgono una funzione antinfiammatoria e influenzano positivamente il livello di colesterolo nel sangue. I semi, inoltre, sono un'ottima fonte di proteine ricche di aminoacidi essenziali, calcio, ferro, magnesio, zinco (che rafforzano pelle, unghie e capelli), selenio e vitamina E, nonché di altri composti attivi che ne fanno l'ingrediente di base di alcuni medicinali usati per prevenire infiammazioni e

Bruno Pistoni consulente enogastronomico

problemi alla prostata. La tradizione contadina li annovera, insieme all'aglio, fra i rimedi per combattere i "vermi". La medicina popolare li ha saputi sfruttare in maniera curiosa: crudi, e sbucciati, i semi pestati (50 g) vengono fatti inghiottire ai bambini affetti da tenia; la droga contenuta nei semi (cucurbitina) ha la proprietà di agire come anestetico sul parassita, che così si paralizza e si stacca dagli intestini; un buon purgante dato qualche ora dopo libererà completamente dal "verme solitario" il sofferente.

I semi di zucca hanno anche altre proprietà già note agli antichi: "si prendano le sue granella, monde, e si cuociano alquanto in acqua d'orzo, e si dia contro all'oppilativo del fegato (che lo può occludere), delle reni, della vescica, e contro all'apostema (infiammazione purulenta) del petto...".

In alcuni stati africani si mangiano molti semi perché si è convinti che aiutino a potenziare l'intelligenza.

Mangiando i semi di zucca, i Taoisti cinesi si garantivano l'immortalità: per ottenere tale effetto, dovevano però consumarli in primavera, quando domina lo *yang*, una delle componenti che, secondo questa religione, dà origine all'universo.

I semi essiccati e salati (a Roma si chiamano *bruscolini*), sono i precursori dei pop-corn, e vengono venduti anche come "rompidigiuno".

Zucca si usa, scherzosamente, per *testa umana*.

Zucchetto è il copricapo rosso, a calotta emisferica, che portano i cardinali.

In Europa e in America, *zuccone* si dice di una persona che non è dotata di grande acume: l'origine è dovuta a certe varietà di zucca che lasciate maturare e lasciate essiccare sulla pianta, si svuotano internamente, trasformandosi in un duro involucro ma senza niente dentro.

In America centrale e in molte zone dell'Asia (soprattutto in Cina), la zucca veniva addirittura indicata come "l'imperatore dei vegetali", il "re del Cosmo".

In Cina, inoltre, le zucche rappresentano la possibilità di avvicinare gli esseri umani al cielo: si pensa, infatti, che arrampicandosi sul loro fusto si possa arrivare fino alle nuvole.

Il detto "avere sale in zucca", deriva dagli antichi Romani che lo introdussero perché avevano l'abitudine di conservare questo prezioso alimento, proprio nelle zucche.

Certe zucche, lasciate seccare con tutti i semi all'interno, con aggiunta di sassolini per accrescerne il suono, diventarono all'origine quegli strumenti musicali che sono le *maracas* sudamericane.

Bruno Pistoni consulente enogastronomico

Nel Tibet si adoperava come maschera rituale.

Le zucche non commestibili, in forma di bottiglia, venivano svuotate, essiccate, e trasformate in contenitori per liquidi (l'immagine di uno di quei fiaschetti è appeso al bastone di pellegrino di San Rocco).

La zucca è un cibo che mette allegria, protagonista di feste e sagre. In Italia, una delle più importanti si svolge a Murta, un paesino alle spalle di Genova, per la festa patronale di San Martino, che riprende una tradizione medioevale. Durante la festa si procede alla premiazione dei peponidi più grossi e dalle forme più strane.

La festa più famosa del mondo, però, nella quale la zucca gioca un ruolo importantissimo, è Halloween, ovvero la Vigilia di Ognissanti. Proprio la notte del 31 ottobre di ogni anno, sulle finestre delle case americane (e oramai in tutto il mondo), appaiono ghignanti faccioni ricavati da zucche scavate, all'interno delle quali viene posto un lumino acceso. Così continua, anche se forse molti dei protagonisti ne ignorano l'origine, uno dei tanti antichi riti propiziatori creati dai coloni americani per tenere a bada gli spiriti maligni durante quella notte; si credeva che i morti potessero tornare sulla Terra. Altra supposta derivazione è quella sorta di carnevale celebrato in anticipo, la cui nascita risale al VII e VI secolo a.C., quando i Celti, proprio il 31 ottobre festeggiavano il loro Capodanno.

Nelle fiabe, la zucca è protagonista, in quella di Perrault, come elemento magico. <<Vai nel giardino e portami una zucca!>>: così la Fata Madrina disse a Cenerentola. E quando le venne consegnata la più bella zucca dell'orto, la trasformò in una magnifica carrozza dorata per andare al gran ballo...

Un aneddoto curioso ci viene da Haiti, quando nel 1807 conquistò l'indipendenza, il nuovo stato, ancora privo di un proprio sistema monetario, confiscò tutte le zucche verdi del paese per utilizzarle come moneta. Nel giro di un anno l'economia del Paese migliorò visibilmente e poté essere coniata una vera e propria moneta che conserva da allora il nome di "Gourde", cioè zucca.

Una curiosità: le zucche possono esplodere. Anche se molto raramente, la fermentazione dell'interno fibroso può produrre un accumulo di anidride carbonica e zuccheri (con conseguente assorbimento d'acqua), tale da generare una pressione sufficiente a far "scoppiare" il guscio.

La nomenclatura nei dialetti italiani ha vari curiosi nomi: *cugussar* in Liguria; *suca* in Piemonte; *sūca* in Lombardia; *zuca* in Veneto; *cocuzza* in Toscana; *cucuzza* in Abruzzo, Calabria e Sicilia (c'è da notare che la definizione *cocuzza* e *cucuzza* è influenzata dal

Bruno Pistoni consulente enogastronomico

latino *cucurbita* che ha dato poi il nome botanico alle *cucurbitacee*); *corcoriga* in Sardegna. In Francia è nota come *courge*; in inglese *pompkin*; in tedesco *kürbis*; in olandese *pocupoen*; in danese *groeskar*; in spagnolo *calabazza*; in portoghese *gabaza*; in turco *kabak*.

Nella letteratura, stranissima è l'alternanza delle zucche nell'opinione di vari scrittori in ogni secolo. È il dramma degli alimenti "poveri" che non riescono a diventare di moda. Era ritenuta cibo plebeo, come conferma Virgilio: "*pesante la bassa zucca nel grosso ventre*". Apicio ne parla a lungo, e ci fornisce diverse ricette, facendola lessa, frita, ripiena; Plinio la volle "salutare e dolce", contro l'opinione di Marziale. Ma questi era forse nauseato dai pranzi di Cecilio, costituiti di sola zucca dall'antipasto al dolce, perché a lui pareva "*bella cosa allestire tutto un pranzo con tre quattrini*". Il crollo dell'impero non la travolse. Continuò ad essere imbandita su deschi ricchi e poveri. È sempre presente nelle cucine dei monasteri. Nel XIV secolo, la si ritrova in quel primo ricettario italiano noto come *Anonimo toscano*. È proposta in vari modi. Il più semplice dice: "*Prendi zucche novelle; tagliale; lavale con acqua calda e strizzale forte in un panno. Mettile a cuocere con carne di porco fresca, pepe e zafferano*". In un altro la si trova già a dar corpo ai ravioli: "*Prendi zucche novelle; lavale; strizzale fortemente. Cuocile in acqua con uova sode, cipolle, cacio molto tritato, pepe, zafferano, olio quanto basta e sale. Con questo impasto puoi anche fare dei ravioli, aggiungendo carne mista tritata, così come puoi fare anche dei pastelli*". Nel XVI secolo, il Mattioli, ragionando sulla coltura della zucca, disse: "*Si costuma di mangiarla o allessa, o frita in padella, o arrostita. La allessa non ha in sé nessuna qualità... arrostita... ovvero frita nella padella lascia veramente assai dell'umidità sua: nondimeno per la natural sua acquee qualità meritatamente si mangia coll'origano*". Sembra averne un'opinione incerta. Non così accade presso le corti di un tempo. Cristoforo di Messisburgo, nei suoi "*Banchetti, etc*" del 1549, ne fa un piatto da gran signori. La Scuola Salernitana le ignora del tutto, mentre il Pisanelli (1600) ci fornisce brutte notizie: "*la zucca è un cibo da non mangiare... essendo insipida crea humori non benefici nel ventre*". Attenua poi il suo dire ammettendo che "*cotta à lessa si fa alquanto migliore*"; ma poi insiste: "*una specie di zucca si conserva per tutto lo inverno, ma gli è pasto da gente vile*". Il De Crescenzi anziché considerarlo un ortaggio, ne parla come se si trattasse di un medicamento: "*si confà a coloro che sono di calda natura imperocché mitiga il calore, e spegne la sete, e massimamente se col sugo delle melecotogne, o con*

Bruno Pistoni consulente enogastronomico

agresto, o con aceto di melagrane viene ammannito". E poi ancora: "se si arrostitisce, involta nella pasta, il sugo che dentro si troverà, si dà a bere ad alcun febbricoso".

Per tornare alle mense patrizie, Bartolomeo Scappi, cuoco segreto di Pio V, dedica alla zucca altre interessanti preparazioni, tanto per sani che per convalescenti. Ai primi propone minestre, corabazzate, zucche turchesche, intere al forno e ripiene di diverse composizioni. Ai secondi, minestre di zucche nostrali, minestre di zucche con latte di mandorle, minestre di zucche ripiene. Dallo Scappi si apprende, inoltre, che c'era largo uso di zucche secche. Si possono accomodare in vari modi, diceva: *"le scorze delle zucche secche al sole portate da Savona e Genova a Roma e in diversi altri luoghi dopo che sono lessate nell'acqua bollente per mezz'ora e poi state al freddo per un quarto d'ora. Si possono ancora, dopo che sono state infarinate, friggere nell'olio o in altri liquidi e servirle con diversi sapori sopra".*

Quel XVI secolo non è importante solo per le zucche aristocratiche. È il secolo del Nuovo Mondo. alle varietà mediterranee, si aggiungono e si sovrappongono, quasi a far sparire le nostrane, le diverse varietà precolombiane, coltivate dagli Indios in associazione con il mais. La zucca fiorisce ancor più, diventa anzi pianta ornamentale di molti giardini, con colori e forme stravolgenti.

Nel XVII secolo, trova un suo cantore. Si chiama Vincenzo Tanara. Pubblica, nel 1657, *L'economia del cittadino in villa*. Dà un quadro, si può dire favoloso, dei mille impieghi di questa generosa cucurbitacea. Esordisce ricordando l'antico uso romano: *"appena comincia la zucca a scorrer con le sue braccia la terra, serve alla cucina perché, dovendosi cimare affinché produca più bracci e frutti, quelle cime, cotte allessa e servite in insalata con pepe ammaccato sopra, sono rare anche se avessero unito qualche zucchetto tenerissimo".* Il "rare", va da sé, sta per squisite. Prosegue, quindi, con un assaggio di alcuni modi di farla cotta senza mancare di alludere alle zucche vuote. Dice: *"La zucca si serve cotta in molti modi, ma sempre con questa avvertenza che, essendo umida e insipida, è necessariamente frigida e si accompagna, sia da magro che da grasso, con altre cose calde, saporite, ancorché talvolta la si cuocia in latte o siero ovvero si frigga per levare l'umidità; poi in minestra, mondata, tagliata in bocconi, fatta bollire in buon brodo grasso, con frullo da cucina passata, servita con uova e coperta di cacio; cotta e spremuta dell'umidità, si fa in torta accompagnata con cacio grattugiato, ricotta, uova e pepe; in qualsivoglia modo deve essere accompagnata da altra cosa, altrimenti non è né buona né sana, onde si prese come simbolo della speranza svanita perché col veder la*

Bruno Pistoni consulente enogastronomico

zucca di così gran corpo, la si crede di molto nutrimento, ma di per se stessa non ne ha nessuno o poco e quel poco le cresce con la compagnia, oltre a farsi gustosa”.

I suoi erano tempi nei quali quaresime e astinenze ancora avevano rispetto generale. Né si può dimenticare che Bologna, patria del Tanara, viveva l'aria degli stati della Chiesa. Ecco allora che: *“per giorno di magro, le tenerissime si cuociono lesse ovvero sotto la brace avvolte in carta, si servono in fette con aceto rosato, olio, pepe e sale, oppure in fette, salate, infarinate e fritte. Si servono con agresta e in grasso e burro nei giorni assoluti, nel qual modo, perdendo l'umidità, si rendono più sane. Ma volendo fare in minestra di magro cotte e disfatte, si legano con latte di mandorle e pinoli, ma migliore di tutte è il latte del loro seme, con il quale si lega meglio il riso e simili. Le zucche tenere, liberate della scorza, si vuotano dalla loro midolla e si riempiono con agresto, spezie, mosto cotto. Si possono ancora riempire con un battuto di polpa di pesce, con un po' di tarantello secco trito minutamente, mescolato con uva passa e spezie. Si riempiono ancora con molte polpettine di luccio, fegatelli e milze dello stesso ovvero con aringhe, tartufi di mare, code di gamberi, capperi di Genova conditi, e similari”.*

Va detto che per esser piatti di magro erano piatti assai ricchi e succulenti; per altro, l'astinenza chiedeva solo di rinunciare alla carne. Nei giorni di nessun rigore il Tanara ci spiega: *“per i giorni di grasso si riempiono con fegatelli e rigaglie di pollo, animelle di vitello, battuto di carne magra di vitello o polpa di cappone. Le più grosse, prima lessate, si possono riempire di uccelletti, di piccioni di primo pelo, di pollastrini senz'osso ripieni, tutti questi mescolati con fette di prosciutto o mortadella o con l'uno e l'altra battuti. Infine, si riempiono ancora con l'ordinario ripieno di ricotta, cacio grattugiato, uva passa, uova e simili; altri le hanno riempite di uova sode”.*

Il Tanara conclude riassumendo: *“tagliansi le zucche in bocconcini e mescolati con cipolle, prezzemolo trito, olio, agresto e pepe, si fanno soffriggere e cuocere in tegame o stufare in pentola... Le zucche bianche lunghe, dette Cucuzze a Roma... colà le tagliano in fette e, seccate al sole, le fanno venir toste come sassi, poi le mandano per tutto il mondo con molto utile per adoprarle in minestre, per farne coperture di carni lesse, cotte, accompagnate da salami e salsicce... tagliate in fette si friggono in olio e si servono con agro, ovvero, si friggono in grasso o burro; poi, ancora, le vuotano e le riempiono con qualsivoglia dei suddetti ripieni oppure di provature fresche poi, cotte o stufate, le servono”.*

Molti di quegli usi sono sopravvissuti fino a noi.

Bruno Pistoni consulente enogastronomico

La zucca non ha mai fatto gola al popolino. Ma, essendo costretto a mangiarla perché abbondante ed economica, ecco la vendetta, che si concreta in una serie di modi di dire e proverbi, maldicenti questo ortaggio. A causa del suo sapore scipito, la zucca ha bisogno di molto condimento ed ecco l'ironico modo di dire che, tradotto, suona pressappoco così: "zucchero mettine una bisaccia; preparala come vuoi; ma è sempre cucuzza (zucca)". Per la caratteristica di mantenere per molto tempo il calore di cottura, in Abruzzo si dice che: "la zucca passa il mare e non si raffredda"; in Sicilia ve ne è uno simile: "la zucca venne calda calda dalla Spagna!".