

Indice

di zucca in zucca: itinerario gastronomico	3
L'arrivo della zucca a Mantova	4
l "Turtel scapà"	5
La zucca e i suoi simboli tra storia, arte e religione	6
La zucca nel dialetto popolare mantovano	7
Parola d'ordine: biodiversità	8
Zucca, salute e dieta	9
La zucca in medicina	11
Cosmesi	12
Varietà diffuse	13
Ciclo di coltivazione della zucca in Pianura Padana	20
La zucca ornamentale	20
Zucca e nobiltà	22
Mantova, la zucca e i Gonzaga	24
Zucca e civiltà	25
La zucca nella letteratura: "Il tesoro del bigatto"	26
La zucca in cucina	27
La zucca nelle altre cucine	29
Zucca e tortelli abbinamento perfetto	30
Il calendario mantovano dei tortelli ovvero appuntamento a tavola	31
La ricetta dei tortelli di zucca	32
Un menu a base di zucca	33
Divertirsi con le zucche	39

Con il contributo e il patrocinio di



Con il patrocinio di







Per informazioni: Consorzio agrituristico mantovano Verdi terre d'acqua

Strada Chiesanuova, 8- 46100 Mantova - Tel. 0376.324889 - Fax 0376.289820 - Cell. 329.2127504 info@agriturismomantova it - www.consorzioagrituristicomantovano it

Testi di Barbara Denti

Foto di zucche: Archivio Consorzio Agrituristico Mantovano.

Finito di stampare: agosto 2020 da Grafiche Erredici Srl - Padova - info@graficheerredici.com

Di zucca in zucca:

itinerario gastronomico della zucca tra coltura e cultura

dall'8 settembre all'8 dicembre negli agriturismi mantovani

Dall'autunno sino all'inizio della primavera, la zucca compare sulle nostre tavole con i suoi colori vivaci e le sue strane forme. Apprezzata da grandi e piccini per la sua dolcezza e per le sue virtù nutritive, la zucca sta divenendo sempre di più la protagonista della stagione fredda: facile da cucinare, economica e buona, essa rappresenta uno degli

ingredienti più rinomati all'interno dei ricettari mantovani. Parte da queste premesse

"Di Zucca in zucca", evento promosso dal Consorzio Agrituristico Mantovano con uno scopo: quello di esplorare quest'ortaggio nelle sue mille forme, oltre agli aspetti autentici e genuini.

Negli agriturismi che aderiscono all'iniziativa, la zucca sarà la protagonista indiscussa dall'8 settembre fino all'8 dicembre, periodo all'interno del quale si avrà l'opportunità di approfondire le proprie conoscenze relativamente ad un prodotto simbolo della cultura e della gastronomia mantovana con menù interamente dedicati alla zucca. Dolce, saporita ed energetica, la zucca spicca per la sua versatilità, caratteristica che le consente di essere impiegata in numerosi settori che esulano dalla gastronomia, come l'arte, la musica, l'arredamento e la cosmesi. Oltre ai piaceri della gola, la zucca sarà quindi in grado di assecondare le vostre curiosità culturali.

Oltre alle corti contadine anche la città di Mantova sarà coinvolta nelle celebrazioni della zucca, il momento clou è la Festa delle Lumere che si svolge ogni anno l'ultima domenica di ottobre. I più piccoli saranno i protagonisti della giornata con laboratori, spettacoli e merende a base di zucca ovviamente.

ovviamente.

Per informazioni: 0376 324889
info@agriturismomantova.it
www.consorzioagrituristicomantovano.it



L'arrivo della zucca a Mantova

Sapore, colore e versatilità sono da secoli gli aggettivi che fanno della zucca un ortaggio nobile e prezioso, fonte d'ispirazione per un patrimonio culinario unico come quello posseduto dalla provincia di Mantova.

Nonostante fosse apprezzata già al tempo dei Gonzaga, la zucca iniziò a diffondersi nelle campagne padane solo XVIII secolo: l'estensione delle aree coltivabili e la bonifica delle paludi favorì la diffusione di questa coltura, che con lo scorrere del tem-

po si consolidò tanto da essere considerata tuttora una delle più identificative della nostra provincia. La zucca non solo divenne un ortaggio popolare, ma iniziò anche a comparire assiduamente nella dieta delle famiglie meno abbienti: grazie alla limitata disponibilità di cibi proteici e alla possibilità di consumare quest'ortaggio senza gettar via nulla, la zucca iniziò ad essere considerata "carne dei poveri", e quindi simbolo di abbondanza.

ORIGINI

Conosciuta in Perù già dal 1200 aC, la zucca raggiunse le popolazioni europee solo nel Quindicesimo secolo, nonostante egiziani, romani e greci conoscessero la varietà lagenaria già da molto tempo. Fino al 1700, la coltivazione di questo ortaggio non esisteva tra le attività agricole: la zucca cresceva spontanea lungo il corso dei fossi o nei ritagli degli appezzamenti destinati ad altri ordinamenti produttivi.



Cucurbita lagenaria, illustrazione di Ulisse Aldrovandi (Bologna, 1522-1605)

ed una qualità eccelsa.

La zucca delica, è un ibrido giapponese, creato in laboratorio per soddisfare il modello di famiglia di poche persone e che ha poco tempo. Per questo la zucca deve essere piccola, si deve tagliare facilmente e deve avere una standardizzata. La zucca delicata



zucca Delica

re facilmente e deve avere una qualità media e standardizzata. La zucca delica è un prodotto globale perché viene prodotta in tutto il mondo, la zucca mantovana, invece, solamente nel territorio della provincia di Mantova.

La **zucca mantovana**, dalla forma schiacciata e di colore grigio verde, è entrata a far parte dell'elenco dei prodotti tradizionali redatto dal

zucca Mantovana

Ministero delle Politiche Agricole nel 1999. Nonostante le sue sementi per anni siano state selezionate dai singoli produttori, per un periodo era scomparsa, oggi è stata recuperata come varietà da biodiversità. Mantiene inalterate le sue caratteristiche per molti mesi, se conservata in un luogo asciutto, ha una polpa compatta

"I Turtel scapà" Curiosità dal passato e non solo

Intervista a Candido Roveda

A volte dalle tradizioni popolari derivano dei termini che entrano a far parte dell'uso comune, ma che il più delle volte non si sa bene da dove sono nati. È il caso de "i turtel scapà". Ce lo racconta Candido Roveda.

"La massaia prepara il pesto per i tortelli, si va ad occhio, quindi mette la zucca, la fa passare in forno, poi la schiaccia con la forchetta, aggiunge la mostarda, limone, un po' di formaggio un po'di amaretti. Poi prepara la sfoglia,fa tutto come una volta, la impasta, la lascia lievitare, poi la tira e con una rotellina dentata taglia i quadratini, su ogni quadrato mette un po' di ripieno e va avanti così fino a quando non finisce i quadretti di sfoglia tagliati. Poi si gira e vede che le è avanzato del pesto, ma non ha più sfoglia. Che fare? Impastare un'altra sfoglia? No. Prende della pasta, tipo maccheroni, penne, sedanini e farfalle e li condisce con il pesto rimasto.

Come può chiamare questa invenzione? Pasta al sugo di zucca? Pasta al pesto di zucca? Pasta alla zucca? Nessuno di questi nomi le piace... poi le viene in mente: "turtel scapà" perché i tortelli sono finiti (scappati) e dal pesto rimasto è nata questa ricetta".





La zucca e i suoi simboli tra storia, arte e religione

Nella Bibbia viene raccontato come Dio fece crescere una piante di zucca per far ombra a Giona (4, 6-7). La pianta divenne per questo un simbolo della resurrezione, ma Dio non invitò Giona ad assaggiarla, così che nessuno pensò alle sue proprietà nutritive, o alle belle e saporite pietanze che si potevano fare con quel frutto. La zucca veniva invece utilizzata – dopo essere stata essiccata e svuotata – dai viandanti e dai pellegrini come borraccia dalla qua-



le dissetarsi nei loro lunghi viaggi tra un luogo santo ed un altro. Così possiamo trovare il frutto della zucca utilizzata come borraccia nelle rappresentazioni di Giacomo Maggiore, di Cristo sulla via di Emmaus e talvolta dell'Arcangelo Raffaele. In un disegno medievale la rappresentazione della zucca ai piedi di Cri-

sto ha probabilmente il significato di resurrezione e più generalmente di rigenerazione spirituale, significato accolto anche in Cina, ma che da noi in Europa non è riuscito a mantenersi stabile, tant'è che non si trovano più raffigurazioni in disegni o dipinti posteriori. Nel tardo Rinascimento italiano la zucca è un attributo della fugacità, della millanteria, della sciocchezza e della speranza delusa che viene raffigurata come una giovane donna alata con un solo occhio in fronte, con una nuvola nella mano destra e una nottola e una zucca nella sinistra.

La caratteristica di essere una pianta annuale, che simboleggia sia la rapida crescita sia il rapido deperimento, e



quindi in sostanza la brevità della vita, è il principale significato che la zucca assume in un'incisione di *Albrecht Dürer* di S. Gerolamo.

Ma a quali simboli si lega la zucca?

Simbolo dell'abbondanza:

- Della zucca non si butta via nulla: un tempo era considerata una riserva alimentare in periodo di carestia.
- La zucca è dotata di una grande velocità di crescita e sviluppo: il frutto della pianta matura in meno di 60 giorni

• Simbolo di procreazione e di forza

La parola zucca proviene dal verbo greco kyèo che significa gonfiarsi. Esso era impiegato anche per indicare uno stato di gravidanza o di totale benessere e forza. Nella medicina ippocratea, la zucca era considerata un antidoto contro la sterilità.

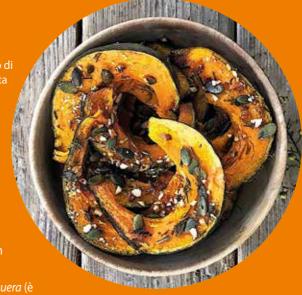
• Simbolo di adulterio

Nel Medioevo, il verbo *cucurbitatio* (legato alla parola *cocurbitacea*, zucca) indicava la relazione extraconiugale tra il vassallo e la sposa del suo signore. Il verbo trae ispirazione dal fatto che il cavaliere, per disonorare pubblicamente l'adultero, faceva piantare nel suo orto di casa una *cucurbita ortolana*, ovvero una zucca.

La zucca nel dialetto popolare mantovano

Oggetto di divertenti esercizi linguistici quali "zuccone", "testa di zucca", "brutto come il culo di una zucca", questa cucurbitacea era considerata un alimento di prestigio nella dieta contadina. La sua ambivalenza come segno, ne ha fatto un mito.

- 1. Pianta la zucca ad Aprile, ti verrà grossa come un barile
- 2. Süchi e melun, tüti a la so stagiun (zucche e meloni, tutti alla sua stagione)
- 3. *Quand a ghè fam, anca la süca la par salam* (quando c'è fame anche la zucca sembra un salame)
- 4. *L'è mei na fèta ad süca in pace che n'arost in guera* (è meglio una fetta di zucca in pace che un arrosto in guerra)
- 5. Fasoei, süca e radet i è la caran d'i puvret (fagioli, zucca e radicchi sono la carne dei poveri)
- 6. Cun süca e fasoei as tira su i fioei (con zucca e fagioli si tira su i figli)
- 7. La süca la dà püsè forsa sl'è cota cun la scorsa (la zucca da più forza se è cotta con la scorza)
- 8. Süchi e süclot i è le cutulete ad l'ort (zucche e zucchini sono le cotolette dell'orto)



Parola d'ordine: biodiversità



EXCHANGE

Il concetto di biodiversità si riferisce a tutte le possibili varietà che possono esistere all'interno di una specie. Quest'ultima, attraverso il microclima esterno, la selezione delle sementi e la genetica, può arrivare ad esprimere varietà diverse per ciascun carattere genetico di cui è portatrice.

Come tante specie esistenti in natura, anche alla zucca appartiene questo concetto: oltre alle varietà più comuni e conosciute, esiste una grandissima tipologia di cocurbitacee, rintracciabili soprattutto in paesi come la Francia e l'America. L'associazione americana Seed Savers Exchange, che si occupa di raccogliere e conservare gli ortaggi storici della tradizione statunitense, nel giro di venticingue anni, ne ha raccolte circa ottocento. Il presidente dell'associazione Kent Whealy e Glenn Drowns, consigliere per le cucurbitacee, misero insieme i campioni di semi di tutte le zucche disponibili e li seminarono. con lo scopo di mantenere i loro campioni nella banca genetica dell'associazione. Nel corso degli anni è arrivata a contare 25 mila varietà ortive, la cui maggior parte corrisponde a varietà recuperate dagli orti familiari.

L'italia, invece, nonostante la provincia di Mantova rappresenti uno dei territori a maggiore produzione di cucurbitacee, rimane un luogo dove le zucche non hanno mai trovato diffusione capillare. La spiegazione, molto probabilmente è da ricercare nella cultura produttiva

che da sempre ha animato la nostra terra mediterranea, il cui clima è, secondo molti esperti, molto più indicato per la coltivazione di pomodori. Alla zucca per crescere serve molta umidità, elemento proprio soltanto delle zone settentrionali della nostra Penisola, dove per l'appunto, sono stanziate le maggiori produzioni ortofrutticole di quest'ortaggio. Necessitando di terreni particolarmente fertili, inoltre, la zucca cresce in particolar modo in aree a profonda vocazione agricola e zootecnica, ben concimate.

A difesa della biodiversità della zucca, nel 2000 ha preso vita l'associazione Civiltà Contadina, il cui fine è di difendere le varietà ortive del passato, tra le quali vi sono anche le zucche: oggi sono centinaia quelle coltivate e recuperate (seedsavers@civiltàcontadina.it). Insieme ad essi, anche l'Istituto d'Istruzione Superiore "Antonio Zanelli", opera con l'obiettivo di creare una raccolta di semi di antiche cultivar orticole, che si caratterizzi come una piccola banca del germoplasma, tramite la quale diffondere gratuitamente la conoscenza di queste specie. È stato allestita a tal proposito, un'area di coltivazione per la riproduzione delle sementi in via d'estinzione e oggi recuperate attraverso associazioni come la Association Kokopelli - Terre de Semences; Le Biau germe; I Seed Savers di Civiltà Contadina e il Comitato organizzatore della Fiera della zucca di Piozzo, Cuneo.

Zucca, salute e dieta

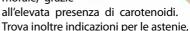
Le proprietà della zucca e i suoi benefici per la salute

La zucca è un prodotto dalle mille virtù. Si tratta di un alimento dal bassissimo apporto calorico (circa 17 calorie per 100 grammi), grazie all'alta concentrazione di acqua (94%) e di un potere saziante molto elevato dovuto alla presenza di molte fibre. Oltre ad essere povera di zuccheri semplici, cosa che la rende molto leggera, è ricca di vitamina C ed A, che contribuisce alla formazione di tutti i tessuti epiteliali, al rinnovamento cellulare e favorisce l'abbronzatura. La polpa, ricca di potassio, calcio, fosforo e magnesio, ha un'azione antiossidante, inibitrice dei radicali liberi, combatte l'invecchiamento precoce e impedisce la degenerazione dei tessuti: esercita effetti emollienti, ed è indicata in casi di spossatezza e disidratazione. Molto apprezzate sono le sue virtù cosmetiche: con la polpa si ottengono maschere nutrienti e tonificanti per la pelle, efficaci contro le rughe e per lenire le scot-

- LO SAPEVATE CHE -

- Insieme a carote, rape, coste e zucchine aiuta a risolvere problemi intestinali dovuti a vita sedentaria.
- La zucca fa bene anche allo spirito: la medicina cinese, proprio come gli anziani di un tempo ritiene che la zucca sia un alimento adatto ai soggetti nervosi e collerici, perchè dotato di un effetto calmante.
- I semi di zucca sono ritenuti potenti afrodisiaci.

tature. Possiede proprietà digestive, rinfrescanti. lassative e diuretiche. abbinate ad una consistente azione antitumorale, grazie

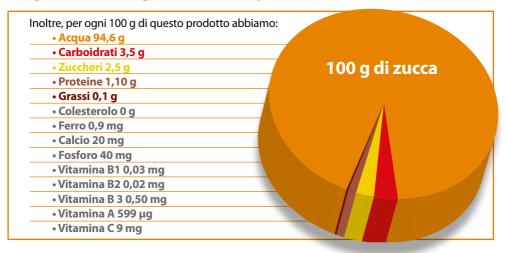


le infiammazioni urinarie, le insufficienze renali, le dispepsie, le enteriti, la dissenteria, la stipsi, le affezioni cardiache e il diabete. I semi sono dotati di proprietà vermifughe, e grazie alla presenza di amminoacidi e altre sostanze utili, rappresentano un'efficace cura per i problemi di prostata.

ANEDDOTI DALLA STORIA

Si racconta che a Mantova, durante l'epidemia di colera d'inizio secolo, molti utilizzassero come antidoto naturale, diete e decotti a base di polpa di zucca.

100 g di zucca contengono 18 kcal / 75 kj.



La zucca, come dicevamo, è un alimento a basso contenuto di calorie. Come tutti gli ortaggi di colore arancione è ricca di caroteni, sostanze che l'organismo utilizza per la produzione di vitamina A e che hanno proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. Contiene, inoltre, molti altri minerali e vitamine, tra cui calcio, potassio, sodio, magnesio, fosforo e vitamina E. Contiene, inoltre, una buona quota di aminoacidi e una discreta quantità di fibre. Alla zucca vengono riconosciute proprietà diuretiche e calmanti. La polpa può essere utilizzata per lenire infiammazioni della pelle. I semi di zucca contengono cucurbitina, una sostanza che aiuta a proteggere la prostata e a contrastare patologie dell'apparato urinario maschile e femminile; aiutano, infatti, anche a **prevenire la cistite**. I semi di zucca sono inoltre ricchi di **proteine**. La zucca è senza dubbio un vegetale di gusto gradevolissimo, che si presta inoltre alla preparazione di numerosi piatti, sia tradizionali, sia di cucina innovativa. La particolarità che la rende uno strumento prezioso nella dietologia è senz'altro la sua capacità di indurre sazietà con contenuti calorici di gran lunga inferiori ad altri cibi.

Raffrontandola ad esempio alla patata, il suo

contenuto calorico è di gran lunga inferiore, con un potere saziante forse superiore; infatti 100 g di patate danno un apporto calorico di circa 80 Kcal contro le 9-18 Kcal della zucca (sola parte edibile). Può essere usata come primo piatto condita con poco burro crudo, sale e una spolverata di grana dando un apporto calorico di 240 Kcal contro le circa 600 Kcal di un piatto di pasta forse meno saziante. La zucca è quindi una perfetta alleata della nostra linea.



La zucca in medicina

La zucca aiuta il nostro corpo nei processi di rigenerazione cellulare e nel ritardare l'invecchiamento causato dal trascorrere del tempo e dal logoramento dei tessuti cutanei e corporei. La polpa **di zucca** contiene vitamine ed in modo particolare: pro-vitamina A, vitamina E e vitamina C. Non mancano inoltre sali minerali ed enzimi benefici. Della zucca possono essere consumati anche i semi, dopo averli accuratamente sciacquati, asciugati e tostati, per via del loro prezioso contenuto di lecitina, tiroxina, fosforo, vitamina A e vitamine del gruppo B. L'olio estratto dai semi di zucca è raccomandato per ridurre il quantitativo di colesterolo in eccesso presente nel sangue. In generale, la zucca, con riferimento alla sua polpa, viene considerata come un alimento protettivo contro l'insorgere di patologie cardiache, soprattutto per via del suo elevato contenuto di antiossidanti. La zucca ha proprietà lassative e viene dunque consigliata in caso di stitichezza e di irregolarità intestinale. Il consumo della zucca permette di migliorare la digestione e l'eliminazione delle tossine a livello dell'intestino e del fegato. Attraverso l'impiego di una centrifuga, dalla polpa di zucca può essere ricavato un ottimo succo, dalle proprietà benefiche riconosciute. Il succo di zucca è indicato in caso di ulcera e di particolari condizioni di acidità all'interno dell'apparato digerente. La **medicina naturale** consiglia, in guesti casi, di consumare un bicchiere di succo di zucca tre volte al giorno, un'ora e mezza prima dei pasti. Il consumo del succo di zucca. e della stessa polpa di zucca, viene consigliato in caso di insonnia, poiché ad esso vengono attribuite delle efficaci proprietà sedative. Il consumo del-

la zucca è inoltre indicato da parte della medicina naturale in caso di scompensi ormonali durante l'adolescenza e la menopausa. Il consumo di semi di zucca e di polpa di zucca è ritenuto benefico inoltre nell'eliminazione dei parassiti intestinali, contro i quali essa rappresenta un vero e proprio rimedio naturale privo di controindicazioni. Per quanto riquarda gli usi esterni, l'applicazione della polpa di zucca o dell'olio di semi di zucca viene raccomandata nel trattamento di stati infiammatori della pelle, di episodi di prurito o di arrossamento, oltre che di scottature o ascessi. La zucca riesce ad ammorbidire la pelle e a contrastare il processo infiammatorio delle mucose. Le sue proprietà emollienti la rendono benefica in caso di punture di insetti. Dei piccoli cataplasmi preparati con della polpa di zucca cotta e frullata o semplicemente schiacciata possono accelerare la guarigione delle punture di insetti. I cataplasmi dovranno essere sostituiti quotidianamente, fino a quando i segni della puntura di insetto non saranno completamente scomparsi. Per le loro proprietà lenitive e antiossidanti, sia l'olio che i semi di zucca vengono utilizzati in cosmesi nella preparazione di creme o di maschere anti-invecchiamento adatte a mantenere un aspetto sempre giovane. Una maschera per il viso lenitiva e purificante può essere ottenuta schiacciando con una forchetta una fettina di zucca lessata o cotta al vapore, dopo averla lasciata raffreddare. L'effetto emolliente sarà dato dalla polpa di zucca stessa, mentre l'effetto purificante verrà conferito grazie all'aggiunta nella sua preparazione di un cucchiaio di succo di limone ricavato dalla spremitura di frutti biologici o non trattati.

Cosmesi Zucca e cura del corpo

La maggior parte delle proprietà nutritive e cosmetiche della zucca, risiedono all'interno della polpa e dei semi, che ridotti in poltiglia e miscelati ad altri ingredienti, sanno creare numerose maschere di bellezza. Ecco di seguito alcuni esempi di come farsi belle con la zucca.

Maschera antistress

Cuocere un bel pezzo di zucca, schiacciarla con una forchetta, aggiungere olio extravergine d'oliva, miele, spalmare sulla zona interessata per venti minuti e risciacquare.

Maschera per pelle infiammata e impura

Usare del succo di zucca cruda unita a qualche fiore di camomilla lasciato in infusione. Filtrare e applicare sul viso.

Maschera rinfrescante, tonificante e per ristabilire l'equilibrio di acidità

Schiacciare la polpa di zucca gialla cotta e aggiungere meno di un cucchiaio di succo di limone. Stendere sul viso per quindici minuti e risciacquare.

Maschera di semi di zucca per ringiovanire l'epidermine (per gli over 35)

Tritare e pestare semi di zucca, melone e cetriolo in parti eguali. Impastarli con olio di mandorle e massaggiare accuratamente con i polpastrelli, sul viso, collo e seno. Risciacquare dopo 30 minuti.

Maschera di zucca contro le pelli grasse e con i punti neri

Unire 4 cucchiai di polpa di zucca (possibilmente

quella gialla) a 2 cucchiai di panna fresca e 3 cucchiai di miele. Schiacciare la polpa con gli altri ingredienti e mescolare bene. Applicare sul viso per 10 min. circa e sciacquare con acqua tiepida. Maschera dei tre semi purificante e rasso-

Maschera dei tre semi purificante e rassodante

Pestare in un mortaio i semi di zucca, di cetriolo e di melone e impastarli con olio di mandorle. Tenere sul viso venti minuti e risciacquare.

Maschera purificante

triturare i semi di zucca, aggiungere la polpa ammorbidita facendola scottare con l'acqua e della crema nutriente. Mescolare e stendere sul viso con leggeri massaggi. Dopo 15 minuti risciacquare.

Spugna di luffa cilindrica: da questa tipologia di zucca, originaria dei paesi tropicali e subtropi-

cali, è possibile ottenere delle spugne, grazie alla sua fibrosità e al suo scheletro spugnoso. È ottima per la cosmesi del corpo, grazie alle sue proprietà esfollianti, e per la sua capacità di migliorare la circolazione del sangue. In francese, è conosciuta come courge-torchon, ovvero panno di zucca.



LO SAPEVATE CHE... -

- i semi e l'olio di zucca sono una riserva naturale di zinco, e sono utili rimedi contro l'acne.
- la buccia serve a curare le scottature artificiali

Varietà diffuse

- **1- Zucca a Fungo** (*Cucurbita maxima*): varietà molto decorativa, a forma di fungo, sempre più diffusa nel nostro paese negli ultimi tempi. È detta anche mini turbante. Probabilmente la zucca è descritta come "piccolo turbante cinese" nell'opera del Vilmorin del 1885.
- **2- Zucca a Pera Bicolore** (*Cucurbita pepo*): minuscola zucca utilizzata per scopi ornamentali grazie alla sua bellezza. Può crescere come rampicante o tappezzante, ed è spesso utilizzata per i pergolati. I frutti possono essere facilmente essicati.
- **3- Zucca a Tromboncino o d'Albenga** (*Cucurbita maxima*): si raccoglie ancora immatura durante l'estate, quando i suoi frutti sono ancora simili a zucchini. La sua polpa è di color biancastro, e molto gustosa.
- **4- Zucca Americana** (*Cucurbita pepo*): varietà coltivata nella bassa reggiana e mantovana e nota come zucca americana, probabilmente perché originaria del Messico. Si diffonde nelle province di Reggio Emilia e Mantova nel secondo dopoguerra. È nota anche come zucca tonda padana.
- **5- Zucca Atlantic Giant** (*Cucurbita maxima*): varietà americana di zucca gigante, che ha battuto tutti i record del mondo di taglia e peso, arrivando a superare anche i 500 kg. È relativamente facile ottenere zucche di pesi superiori a 50 kg, cimando i tralci e lasciando solo un frutto per pianta ed inoltre fornendo una buona irrigazione e lasciando molto spazio a disposizione per la crescita.
- **6- Zucca Berrettina Piacentina** (*Cucurbita maxima*): varietà selezionata in Italia, simile alla Marina di Chioggia. Ha polpa dolce e soda; si conserva a lungo nell'inverno. Molto diffusa nelle province di Piacenza e Mantova, un po'meno nel reggiano.
- **7- Zucca Big Max** (*Cucurbita maxima*): varietà americana che può raggiungere dimensioni considerevoli (fino a 35 kg). Molto ricca di zuccheri è adatta alla preparazione di torte e dolci.
- **8- Zucca Black Futsu** (*Cucurbita moschata*): varietà tipica del Giappone, con una buccia molto dura e verrucosa, di colore verde scuro che vira al rosa antico a maturità. Il gusto è quello tipico di nocciola, che caratterizza la specie *C. moschata*.
- **9- Zucca Blu d'Ungheria** (*Cucurbita maxima*): varietà originaria dell'Ungheria, dove viene chiamata "*Nagydobosy sütotok*", e











dove è tuttora ampiamente coltivata. Produce qualche frutto per pianta, del peso variabile dai 3 ai 10 kg. Le zucche sono di eccellente qualità gastronomica, dolci e molto saporite.



10- Zucca Blue Ballet (*Cucurbita maxima*): antica varietà originaria degli Stati Uniti. I suoi frutti somigliano alla più nota (in USA) Hubbard blue, ma in miniatura. I frutti infatti pesano al massimo 2 kg. L'epidermide è liscia e di colore grigio-blu, con polpa arancio intenso, senza fibrosità e con sapore zuccherino. Buona capacità di conservazione.



11- Zucca Butternut (*Cucurbita moschata*): varietà americana tardiva, a forma di campana, con pelle liscia di colore verde chiaro, che invecchiando diventa color ocra. La polpa e soda ma tenera, di colore giallo arancio. Di eccellente qualità culinaria, con il gusto di nocciola fresca tipico della C. moschata. La porzione rigonfia del frutto contiene una piccola cavità con i semi, mentre la parte cilindrica è completamente piena di polpa. È una pianta molto vigorosa, di buona produttività, che forma da 4 a 7 zucche del peso di 1,5 - 3 kg. Si conserva fino ad un anno.



12- Zucca Butternut Rugosa (*Cucurbita moschata*): una delle varietà di zucca più conosciute ed apprezzate nel Nord Italia. Nota anche come "zucca violina" per la sua forma caratteristica, viene chiamata anche zucca olandese nel reggiano e zucca Gandiotti nel mantovano; ottima fritta.



13- Zucca Chioggia (*Cucurbita moschata*): a causa del suo aspetto bitorzoluto, è conosciuta in veneto con il nome di suca baruca, ovvero verruca. Baruca, si rifarebbe anche all'etimologia ebraica della parola santo, altro appellativo assegnato a questo esemplare di cucurbitacea.



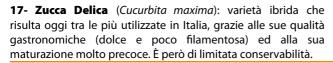
14- Zucca Cochiti Pueblo (*Cucurbita argyrosperma*): antica varietà americana, risalente ai popoli nativi, utilizzata soprattutto per farne puree. Ha foggia piriforme, con scorza di colore bianco e verde striati.



15- Zucca Connecticut Field: varietà di origine americana, nota anche come "Big Tom". Molto in voga nel 19° secolo, non sono registrate segnalazioni anteriori al 1.700. Epidermide arancione e tenera, che la rende ideale per essere scolpita per la festa di Halloween, di cui rappresenta la zucca tradizionale. Viene anche impiegata per l'alimentazione animale o per preparare le pumpkin pies, ovvero le torte di zucca.

16-Zucca Del Siam (*Cucurbita ficifolia*): il suo nome ha un'origine curiosa: venne introdotta in Francia da quella regione quando vennero importati degli Yak per il Museo di Storia Naturale di

Parigi. Queste zucche erano impiegate per l'alimentazione degli animali durante il viaggio. La pianta è estremamente produttiva ed un autore di fine '800 riportò che da 4 piante riuscì ad ottenere 70 frutti, del peso complessivo di 370 kg! L'aspetto più che quello di una zucca è simile ad un cocomero da confettura. La polpa è bianca, filamentosa e dolce, i semi neri. Si utilizza per le marmellate. Si conserva per più di due anni.



18- Zucca Delicata (*Cucurbita pepo*): antica varietà selezionata nel 1894. La pianta ha crescita semi-cespugliosa, ha buona produttività e dà frutti del peso di 0,5-1 kg. La polpa è gialloarancio, consistente e dolce. Consumata cruda ha un sapore che ricorda la mela renetta, mentre da cotta ricorda la castagna. Il frutto si conserva fino ad un anno.

19- Zucca Dolce del Berry (*Cucurbita moschata*): antica varietà francese della regione centrale del Berry, con polpa zuccherina e molto profumata.

20- Zucca Dolce Francese (*Cucurbita maxima*): zucca di piccole dimensioni, in Francia è chiamata "potiron doux". Viene utilizzata soprattutto per i risotti.

21- Zucca Flat Striped (*Cucurbita pepo*): pianta rampicante o tappezzante, che produce piccoli frutti decorativi. Impiegata per pergolati.

22- Zucca Galeux d'Eysines (*Cucurbita maxima*): antica varietà francese, menzionata nell'opera di Vilmorin - Andrieux (1885). Ha un aspetto molto decorativo, ma si utilizza anche in cucina ed è ideale soprattutto per minestre e zuppe. Polpa di color giallo-arancione, molto zuccherina. Di breve conservabilità.

23- Zucca Gialla Grossa di Parigi (*Cucurbita maxima*): di origine francese, può raggiungere grandi dimensioni. Ha polpa gialla, soda e zuccherina, ed è impiegata per la preparazione di minestre.

24- Zucca Gialla Quintale (*Cucurbita maxima*): varietà italiana simile alla Gialla Grossa di Parigi. E' la nostra varietà di zucca gigante, che può raggiungere notevoli dimensioni. La polpa è gialla, compatta e leggermente zuccherina.

25- Zucca Hokkaido Red Cury (*Cucurbita maxima*): varietà di origine giapponese, dal colore rosso intenso e del peso di 1,5 - 2 kg. Polpa di colore arancio, dalle caratteristiche simili alla zucca Hubbard. Si conserva dai 4 agli 8 mesi.











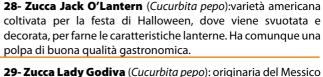




26- Zucca Hubbard (*Cucurbita maxima*): è la varietà americana tradizionale per eccellenza. Venne selezionata in USA nel 1790. Ha pelle molto dura e polpa consistente, asciutta, di colore giallo-arancio, di ottima qualità gastronomica. La pianta si sviluppa considerevolmente prima di produrre i suoi numerosi frutti. Si conserva fino ad un anno.



27- Zucca Jack Be Little (*Cucurbita pepo*):varietà americana di mini-zucca. Utilizzo decorativo ed alimentare. La polpa è dolce e leggermente farinosa. Si conserva per oltre un anno.





29- Zucca Lady Godiva (*Cucurbita pepo*): originaria del Messico e del Sud degli Stati Uniti, è coltivata per cibarsi dei suoi semi di colore verde, privi di rivestimento e ricchi in proteine e con alto valore nutrizionale. Ogni pianta può produrre da 12 a 15 frutti del peso da 3 a 6 kg.



30- Zucca Moscata di Provenza (*Cucurbita moschata*): varietà tipica del sud della Francia. La pianta tende ad espandersi molto sul terreno, con ramificazioni che si possono sviluppare fino a 6 metri di lunghezza. I frutti sono semisferici, costoluti e di grandi dimensioni. Il colore della buccia è verde scuro, ma evolve ad ocra con la maturazione o con alcune settimane di stoccaggio. La polpa è soda, di fine tessitura e profumata, con il gusto di nocciola fresca che caratterizza la C. moschata. Molto adatta per cotture al forno.



31- Zucca Olive (*Cucurbita pepo*): varietà francese tardiva, coltivata oltralpe fin dall'800. Forma frutti ovoidali, del peso di 3 - 5 kg. La scorza è di colore verde oliva scuro, liscia e facilmente asportabile, mentre la polpa è gialla, consistente, filamentosa e farinosa; migliora con la conservazione. Di buona conservazione (3 - 7 mesi) ed eccellente qualità gastronomica.



32- Zucca Panasco Cheese (*Cucurbita pepo*): zucca originaria del Messico. I frutti sono appiattiti e ricordano una forma di formaggio. Peso variabile dai 3 agli 8 kg. L'epidermide è dura e di colore grigio, mentre la polpa è arancio, densa e dolce. Si conserva dai 4 ai 9 mesi.



33- Zucca Patisson Blanche (*Cucurbita pepo*): questo tipo di zucche erano coltivate dai nativi nordamericani, in epoca precolombiana. La più antica rappresentazione di queste zucche è datata 1591 (nell'opera "Plantarum Seu Stirpium Icones"). L'attuale varietà fu ottenuta da un incrocio, in Francia, nel 1850.

I bei frutti a forma di stella, si possono consumare giovani come fossero zucchine, ed hanno un sapore di carciofo. Le zucche si conservano molto bene e possono essere essiccate.

34- Zucca Patisson Jaune (*Cucurbita pepo*): queste zucche erano coltivate dai nativi nordamericani. L'attuale varietà fu ottenuta da un incrocio, in Francia nel 1850. Si consumano i frutti giovani come fossero zucchine. Questa è la variante gialla.



35- Zucca Patisson Orange (*Cucurbita pepo*): questo tipo di zucche erano coltivate dai nativi nordamericani. L'attuale varietà fu ottenuta da un incrocio, in Francia nel 1850. Si consumano i frutti giovani come fossero zucchine. Questa è la variante arancione.



36- Zucca Patisson Panachè (*Cucurbita pepo*): questo tipo di zucche erano coltivate dai nativi nordamericani. L'attuale varietà fu ottenuta da un incrocio, in Francia nel 1850. Si consumano i frutti giovani come fossero zucchine.



37- Zucca Piena di Napoli (*Cucurbita moschata*): varietà tipica del sud Italia, in particolare della Campania. La pianta ha un forte sviluppo orizzontale, e si espande fino a 4 metri. Ha maturazione molto tardiva, per cui si sviluppa meglio in climi caldi. I frutti sono rigonfi alla base ed hanno colore verde striato di chiaro, che vira all'ocra a maturazione o con alcune settimane di stoccaggio. La polpa arancio vivo, ha sapore eccellente, dolce e col gusto che caratterizza la C. moschata.



38- Zucca Pink Banana Giumbo (*Cucurbita maxima*): varietà originaria degli Stati Uniti, molto popolare tra le famiglie dei pionieri nel 19° secolo. Ancora oggi molto apprezzata, soprattutto in California. Le zucche hanno una lunghezza variabile da 30 a 120 cm, con peso da 5 a 20 kg. La polpa è arancio intenso e sapore abbastanza zuccherino. Adatta per le torte e per essere cotta al forno. Capacità di conservazione da 3 a 6 mesi.



39- Zucca Potimarron a grossi frutti (*Cucurbita maxima*): varietà originaria del Giappone ed introdotta in Europa da Mr. Oshawa, fondatore della macrobiotica. I frutti pesano 2-3 kg.



40- Zucca Queensland blue (*Cucurbita maxima*): varietà originaria dell'Australia, dal colore blu-grigio e dalla forma caratteristica. Polpa spessa e soda, zuccherina, di eccellente qualità. Si conserva per tutto l'inverno.



41- Zucca Rotonda di Nizza (*Cucurbita pepo*): varietà molto antica originaria del Sud della Francia. Di norma si consuma giovane, come zucchino, spesso ripieno grazie alla sua forma tondeggiante. A maturità il peso oscilla dai 600 grammi a 1,5

kg e l'epidermide vira ad un colore giallo intenso. La pianta ha una crescita a cespuglio ed è molto produttiva. Le zucche si conservano per alcuni mesi.



42- Zucca Rouge Vif d'Etampes (*Cucurbita maxima*): antica varietà francese, di bell'aspetto e buona qualità gastronomica; chiamata dagli americani "Cinderella" ovvero zucca di cenerentola. I frutti hanno forma leggermente appiattita e sono fortemente costoluti, con un bel colore rosso vivo. La polpa è di colore arancio, tenera, acquosa ed un po' insipida. Ogni pianta forma da 1 a 4 zucche, del peso variabile da 4 a 20 kg. La conservabilità è media (qualche mese).



43- Zucca Serpente di Sicilia (*Lagenaria siceraria*): così chiamata per la sua forma allungata e sinuosa. Una volta essiccata, veniva impiegata per realizzare strumenti musicali tradizionali. Ha anche un utilizzo alimentare.



44- Zucca Spaghetti Vegetali (*Cucurbita pepo*): varietà originaria della Manciuria. I frutti hanno colore bianco che vira al giallo-ambrato a maturità. Ogni pianta produce dai 2 ai 5 frutti, con peso da 1 a 3 kg, che si conservano fino a 6 mesi. Dopo la cottura la polpa si disfa in filamenti che somigliano a spaghetti, che però hanno basso potere calorico.



45-Zucca Stiria Hulles (*Cucurbita pepo*): varietà originaria della Stiria, regione austriaca, con semi verdi e privi di rivestimento, utilizzati per il consumo diretto e per produrre un olio di alto valore nutrizionale. Una varietà simile alla "Lady Godiva", che produce meno frutti per pianta, ma di maggiori dimensioni (fino a 10 kg).



46- Zucca Sweet Dumpling (*Cucurbita pepo*): piccola zucca del peso variabile tra 300 e 600 grammi, di color avorio con righe verdi. La polpa è arancione e molto dolce, con un sapore che ricorda la castagna. Si conserva da 3 a 6 mesi.



47- Zucca Table Gold (*Cucurbita pepo*): zucca di origini americane, appartenente al gruppo "Acorn", che ha forma di ghianda. A differenza della Table Queen ha fin da subito color arancione intenso. Il gusto migliora con la conservazione.



48- Zucca Tahitian (*Cucurbita moschata*): varietà tradizionale, originaria degli Stati Uniti. Ha frutti di tipo butternut, di grandi dimensioni: il loro peso è variabile dai 4 ai 15 kg. Il sapore è eccellente e migliora con la conservazione. La polpa è arancione e si può mangiare anche cruda, grattugiata finemente; ha un contenuto di zuccheri molto elevato. La pianta ha una crescita vigorosa e può produrre fino a 50 kg di frutti. Ha un periodo di crescita lungo ed è adatta ai climi molto caldi.

49- Zucca Tan Cheese (*Cucurbita moschata*): il nome è dovuto al fatto che la zucca ricorda vagamente una forma di formaggio. I frutti sono tondi e leggermente costoluti, con un peso variabile dai 3 ai 6 kg. L'epidermide diventa color ocra a maturità completa. La polpa è rosso-arancio, con un sapore delizioso di carota e nocciola. Conservazione dai 3 ai 9 mesi.



50 - Zucca Mantovana "Cappello del prete" o "Berretta mantovana" (*Cucurbita maxima*): zucca coltivata principalmente nelle province di Mantova, Reggio Emilia, Piacenza e Cremona. Il nome deriva dalla forma, simile ad un cappello, con falda inferiore più o meno sviluppata. Il colore è grigio verde, mentre la polpa si presenta giallo-arancio, soda, dolce e farinosa, è l'ideale per la preparazione di piatti della tradizione mantovana come i tortelli o gli gnocchi. La presenza di queste zucche nel nord Italia almeno dal XVII secolo è testimoniata da diversi dipinti dell'epoca. Presenta somiglianze con la Berrettina e la Marina di Chioggia, ed era la varietà di zucca più diffusa nelle campagne padane fino all'ultimo dopoquerra.



51 - Zucca Tri Star (*Cucurbita maxima*): varietà originaria dell'Australia, con una forma a 3 lobi. Polpa un poco filamentosa, di buon sapore. Ha ottime capacità di conservazione.



52- Zucca Turbante(*Cucurbita maxima*): conosciuta anche con il nome di cappello da prete o turca, possiede calotta inferiore più piccola della superiore, e spesso di colore diverso. È apprezzata soprattutto per il suo valore ornamentale.



53- Zucca Whangaparoa Crown (*Cucurbita maxima*): varietà originaria della Nuova Zelanda. Produce bei frutti di color grigio chiaro, ornati di un piccolo cappello o corona. La polpa è arancio, dolce, con un leggero gusto di castagna.



54- Zucca tonda scura di Piacenza (*Cucurbita maxima*): è una zucchina dalla forma tonda, molto simile alla varietà "tonda di Nizza", ma dal colore più scuro. Va raccolta quando raggiunge le dimensioni di una pallina da tennis.







IL NOME DELLA ZUCCA NEI DIALETTI E NEL MONDO

Cucurbita Maxima Cucurbita Moscata Cucurbita Pepo Lagenaria Vulgaris

Italiano - Zucca

Ligure - Cugussar e sücca

Piemontese - Suca

Veneto - Zuca

Toscano - Cocuzza

Abruzzese - Cocuzza

Campano - Cocozzenella

Calabrese - Cucuzzara

Sardo - Corcoriga

Francese - Courge, Potiron

Inglese - Pumpkin

Spagnolo - Calabaca

Portoghese - Aboboreira, cabaca

Ungherese - Tok, forotok

Tedesco - Kurbis

Peruviano - Zapallu



COME CRESCERE UNA ZUCCA NEL PROPRIO GIARDINO (TRAPIANTO)

Scavare una buca larga e profonda (almeno 50 cm). Disporre letame sul fondo della buca o compost. Ricoprire tutto con uno stato di terra alto almeno 25 cm. Eseguire il trapianto. Per favorire un'abbondante produzione di zucche, irrigare abbondantemente.



Da un punto di vista prettamente artistico, le zucche si possono decorare con semplici tempere ad acqua e smalti. Tagliandole e lisciandole con carta a vetro, sanno trasformarsi anche in maschere: in Corea, esiste la cosiddetta danza delle maschere, una delle forme più tipiche del teatro contadino, dove gli attori si coprono il volto con zucche intagliate.



La zucca ornamentale

La natura ha donato alle zucche le forme più strane. Esistono quelle a forma di turbante, di clava, di trottola, di lampadario, di cappello da prete, di bottiglia, di fiasco, di violino, di pera, con scorza rugosa o liscia, tonde, ovali, panciute, allungate, a tinte variegate, arancioni, bianche, gialle e verdi. Quella a fiasco, a causa del suo alto contenuto d'acqua, non essendo molto saporita, si presta ad essere seccata, per poi divenire un recipiente per la conservazione dei liquidi. Gli antichi romani la impiegavano come contenitore leggero ed impermeabile, ideale per il trasporto di sale e vino, latte e cereali, ma anche per la creazione di cucchiai e ciotole. Le zucche ornamentali, apprezzate per la loro forma e per la loro bellezza, presentano colori vivaci e si conservano per mesi, ed, essendo nella cultura popolare simbolo di prosperità per il nucleo domestico, sono oggetto d'arredamento per interni, balconi e giardini. Nel XVII secolo una piccola zucchetta arancione era utilizzata nelle *orangeries* dei giardini nobili, appesa alle piante di agrumi, affinché vi fosse l'illusione della presenza dei frutti anche nei mesi invernali.











Zucca e nobiltà:

la cucurbitacea nei cognomi e nelle insegne araldiche

Nel vastissimo panorama dei cognomi italiani, se ne rilevano moltissimi che nei secoli hanno determinato la creazione degli stemmi gentilizi o da questi sono stati a loro volte generati. Stiamo parlando dei cosiddetti "stemmi parlanti o cantanti", arme agalmoniche che esprimono a mezzo della loro figurazione il cognome del detentore o, al contrario, dal cognome traggono l'essenza propositiva.



ZUCCONI: Di verde alla zucca fogliata d'oro

Se, ad esempio, analizziamo lo stemma della famiglia DRAGHI, osserveremo come questa sia rappresentata da un drago in campo o da una figura mostruosa (animale chimerico), senza tuttavia poter sapere, senza studi di approfondimento, se questo origini dal cognome o viceversa. Allo stesso modo potremmo citare i SOLDI, rappresentati da una pentola piena di monete d'oro; i LEONI, il cui stemma innalza due leoni affrontati; i PANCALDI, con una stemma che presenta le tire di pane mentre si cavano dal forno; gli SCALA, con un scala a pioli posta in palo; i COLONNA, che innalzano una colonna coronata; ecc.

Tutto ciò per dire che notevole importanza ebbero in secoli lontani gli elementi di natura araldica che rappresentavano sotto il profilo figurativo e simbolico il nome della famiglia.

Insospettabilmente, sono numerosi i cognomi che per un verso o un altro rinviano alla zucca. Possiamo così citare:

ZUCCA – ZUCCABELLA - ZUCCALA' – ZUCCATI – ZUCCATO – ZUCCHELLI – ZUCCHETTI – ZUCCHINI – ZUCCHINI - ZUCCONI - ZUCCOTTI e probabilmente altri che non conosciamo, ma che potrebbero disporre di un proprio stemma gentilizio rinviante alla zucca.

Tutto ciò per significare che la zucca è a titolo proprio depositaria di un ruolo simbolico di grande interesse e impatto, i cui contenuti di sequito illustriamo.

Sotto il profilo strettamente araldico essa è simbolo della fragilità umana e della speranza falla-











ce, ovvero mal riposta; tuttavia se essa è rappresentata d'oro dimostra sincerità d'animo; virtù alla quale si riservano i trionfi dell'onore e della gloria. Come dire che quando si parla di simboli si giunge anche ad esprimere tutto e il suo contrario. Un'ambivalenza collegata alla fragilità intellettuale mentre nel contempo si rileva come i suoi semi siano consumati al fine di procurarsi l'intelligenza.

La zucca è simbolo di vanagloria, ma per i suoi numerosissimi semi essa si incarna a simbolo di fecondità e di abbondanza. Molte culture la indicano come contenitore della vita primordiale; spesso si dice di chi è nato sotto un cavolo, ma anche dentro una zucca; le "zucche celesti" contenevano infatti tutte le specie umane, tutte le varietà di riso e, soprattutto, i manuali delle scienze segrete.

Le zucche sono fonte di vita, simbolo della rigenerazione e nutrimento d'immortalità, in quanto si riteneva che crescessero nell'Isola degli Immortali. Esse venivano (e vengono) poste nei padiglioni d'ingresso delle logge delle società segrete, come segno di rigenerazione spirituale, di accesso al soggiorno dell'immortalità. Religioni orientali considerano il significato cosmico della zucca: il Cielo è a forma di zucca; un Cielo scoperto dal Saggio all'interno di se stesso diviene la Caverna del cuore. La perennità della zucca disseccata induce al simbolismo della longevità.



ZUCCHELLI: Spaccato d'azzurro e d'oro. nel I: alla stella di 8 raggi d'argento; nel II: a tre zucche di verde poste 2, 1

Omaggio della zucca alla camera *picta* di Andrea Mantegna

Mantova, la zucca e i Gonzaga



La nostra generosa terra, divenuta ufficialmente patrimonio dell'umanità nelle sue manifestazioni artistiche più alte, è ormai universalmente identificata con i suoi signori, i Gonzaga, che l'hanno plasmata e le hanno dato la forma che ancora oggi è riconoscibile nelle città, nelle strade e nelle acque.

C'è però un altro simbolo, forse meno alto e nobile, ma sicuramente accattivante, che oggi rende riconoscibile Mantova quanto la sua gloriosa storia, ed è la zucca. Nelle pagine che seguono apparirà chiaro come anch'essa, ormai, costituisca un tesoro da scoprire, conoscere, toccare e assaggiare. Lungi dal voler essere irrispettosi verso la figura di Ludovico II Gonzaga, in questa pagina immaginiamo un incontro forse mai avvenuto, ma che avrebbe sicuramente dato luogo ad un rapporto d'amore, tra i signori di Mantova e la signora della cucina mantovana. Lungi dal voler essere irrispettosi verso la figura di Ludovico II Gonzaga e del maestro Andrea Mantegna, in questa pagina immaginiamo un incontro forse mai avvenuto (la zucca diffusa a quei tempi era la lagenaria, tutta un'altra storia), ma che avrebbe sicuramente dato luogo ad un rapporto d'amore, tra i signori di Mantova e la signora della cucina mantovana.

Zucca e civiltà

La zucca è vecchia come il mondo. Nata, pare, 80 milioni di anni fa nell'Asia meridionale, si è poi diffusa in tutto il pianeta, arrivando a diversificarsi in quasi 800 specie conosciute. La famiglia di zucche che fino alla scoperta dell'America si conosceva ed utilizzava in Europa era la Lagenaria, detta anche zucca da vino. Dal '500 in poi invece, arriva nel vecchio continente una zucca nuova, diversa, polposa e

dolce, la Cucurbita, che si diffonde ben presto negli orti di popolo e nobiltà. Apprezzata per la facilità di coltivazione, resistente alle malattie ed agli attacchi degli insetti, la zucca ha anche una prerogativa assai singolare: ogni sua parte è commestibile, a partire dal fiore e dalle foglie, fino ai semi. La zucca, scoperta dai contadini ma ormai apprezzata da tutti, è stata per secoli fonte di sostentamento per la famiglia

agricola. Ma c'è qualcosa, oltre al suo valore alimentare, che la rende protagonista di fiabe, racconti, quadri, miti, leggende: il suo aspetto, che la trasforma in qualcosa di magico agli occhi di grandi e bambini. Non esiste, infatti, una sola tipologia di zucca, ma la natura ha donato a questo ortaggio le forme più bizzarre e combinazioni di colori che neanche il miglior pittore saprebbe inventare.



La zucca nella letteratura

"Il tesoro del bigatto"

di Giuseppe Pederiali che narra di una discesa lungo il Po alla ricerca della grande zucca.

Il tesoro del Bigatto è un romanzo di Giuseppe Pederiali del 1980.

Il romanzo si svolge alla fine dell'anno 1076, in un'ambientazione ricca di elementi fantastici.

Sulla Pietra di Bismantova vive l'eremita Anselmo da Alberone, circondato da fama di santo e costantemente tentato dal Demonio. Anselmo viene contattato da Matilde di Canossa, che nel suo castello è in attesa, assieme al papa Gregorio VII, della visita dell'imperatore Enrico IV, per una delicatissima missione diplomatica: egli dovrà recarsi ad Aquileia allo scopo di ottenere l'appoggio del patriarca per il partito papale.

Anselmo scende così dalle montagne e si reca fino al porto fluviale di Brescello, per imbarcarsi su una nave che discende il corso del Po, la *Gogamagoga*, capitanata da un re-ragazzo di nome Vitige. Tra il suo composito equipaggio spiccano Galaverna, uno strano mendicante che si era già proposto ad Anselmo come compagno di viaggio e sulla cui vera identità il santo nutre sospetti, e una donna di nome Parpaia (farfalla). L'obiettivo della spedizione della *Gogamagoga*, per contro, è quello di trovare un'enorme zucca, che si dice custodita da un gigantesco bigatto (lombrico), che, coltivata su larga scala risolverebbe i problemi di scarsa alimentazione delle classi umili.

Dopo varie vicissitudini, che comprendono l'allontanamento dalla nave, l'imprigionamento di



Anselmo a Finale Emilia ad opera del feudatario locale e la fuga grazie alla collaborazione di un topo parlante, l'incontro con l'alchimista Gidnone (che ha scoperto la formula per trasformare l'acqua in vino rosso) e col bambino selvaggio Ranin e la scoperta effettiva della grande zucca e del bigatto, la missione di Anselmo giunge al compimento e viene fatta intuire l'identità di Galaverna.

La zucca in cucina

Apprezzata per la sua vastità d'impiego, la zucca si distingue dagli altri ortaggi essenzialmente grazie al fatto che ogni sua parte, dalla pianta alle foglie, dai semi ai fiori, è commestibile. Cotta a vapore, al forno o fritta, può essere impiegata sia come semplice spuntino, sia in centinaia di preparazioni articolate e avvincenti.

I fiori maschili possono essere immersi in pa-

stella e poi fritti, uniti all'insalata, ai risotti e alle minestre di verdure, purché siano freschissimi, senza alcun segno d'avvizzimento. La polpa è protagonista di un ventaglio di proposte culinarie che la ritraggono abbinata e cucinata in tutti i modi possibili, mentre i semi, tostati e poi salati sono ottimi con gli aperitivi.

PER SAPERE SE È MATURA

- La zucca dev'essere soda, con il picciolo integro e con la buccia senza macchie o ammaccature.
- Dandole leggeri colpetti, la zucca deve emettere un suono sordo: serve a stabilire se la massa è compatta, mentre in caso contrario significherebbe che il tessuto è lasso, con una scarsa presenza di zucchero.
- Se il prodotto viene acquistato a tranci, è necessario controllare che la parte tagliata non si presenti molliccia né asciutta e che i semi siano ancora umidi e scivolosi.
- Il colore dell'interno dev'essere acceso e vivo.
- Un tempo si testava la maturità, immergendo le zucche in una bacinella piena d'acqua: se la zucca restava a galla era ancora acerba, mentre se andava a fondo era sufficientemente matura. Alcuni usavano anche un'ago: se entrava con fatica significava che la zucca era buona.

PER CONSERVARE LE ZUCCHE

- La zucca va conservata in luogo buio, asciutto e ventilato: nelle vecchie corti di campagna le zucche erano lasciate nei granai, arieggiate per la presenza di finestre sempre aperte.
- Può essere utile essiccare il frutto al sole per favorirne la concentrazione di zucchero e per risanarla da eventuali spore e funghi presenti nella buccia.
- È importante che la temperatura non scenda mai al di sotto dello zero, affinché la zucca possa conservarsi per diversi mesi a seconda della varietà.





PER CONSERVARE LA POLPA

Refrigerazione

Le zucche già tagliate vanno lasciate in frigorifero avvolte in una pellicola per alimenti e consumate entro pochi giorni.

Congelazione

Tolta la scorza e le estremità, tagliare la polpa a cubetti, congelarli, metterli in un sacchetto e risistemarli nel freezer.

Salamoia

Scottare la polpa tagliata a cubetti in acqua bollente (2 minuti) e sistemarla in vasi. Riempire i vasi con salamoia, costituita da mezzo litro d'acqua, mezzo litro d'aceto, 300 gr di zucchero e 300 gr di sale. Chiudere i vasi e sterilizzarli per 20 minuti.

COTTURE POSSIBILI

Bollitura, a vapore, al forno, al microonde e alla brace. Croccante e saporita è la *zucca fritta*, che si prepara cospargendo di farina o di pastella le fette di zucca, successivamente immerse nell'olio bollente



RICORDA CHE...

- L'acqua in cui è stata cotta la zucca, ricca di sali minerali, può essere impiegata per minestre e zuppe.
- Le spezie si sposano bene con la zucca: spolvera le fette con pepe e noce moscata, aggiungi alla purea rosmarino, salvia, alloro, maggiorana, origano, timo e basilico. Per addolcire la polpa, utilizza cannella, garofano, anice stellato e zenzero.
- Grattugiata cruda, la zucca può essere unita anche all'insalata.

· CURIOSITÀ

In tempo di guerra era molto diffusa la produzione di **pane alla zucca** in quanto la polpa di zucca consentiva di risparmiare farina di frumento e programmare il consumo di quella disponibile per un numero maggiore di giorni.



La zucca nelle altre cucine



LA ZUCCATA

Si tratta di zucca candita, impiegata per la decorazione di numerosi dolci siciliani. È prodotta a partire da una zucca allungata e cilindrica, un tempo coltivata con prestigio dalle suore della Badia del Cancelliere di Palermo. Si prepara tagliandola a piccoli pezzi, successivamente cotti in una soluzione di acqua e zucchero.



LA CUCUZZATA

Tipica della Sicilia, si tratta di è una conserva di zucca, preparata riducendo in purea la polpa, che è cotta insieme allo zucchero.

LA MARMELLATA DI ZUCCA

A base di cubetti di zucca, zucchero e spezie come cannella e chiodi di garofano.



IL PESTO DI SEMI DI ZUCCA

Esclusivamente a base di semi di zucca e olio extravergine d'oliva, il pesto si usa come snack per insaporire tartine e crostini, ma anche per condire linguine e gnocchetti sardi.



SCORZA DI ZUCCA FRITTA

In Calabria, un tempo, la scorza della zucca si essiccava al sole, appesa alle finestre e, fatta rinvenire con acqua, si cospargeva di farina e si friggeva.



L'OLIO DI SEMI DI ZUCCA

È un prodotto artigianale austriaco, tipico della regione della Stiria. Si tratta di un olio verde intenso, ottenuto tramite pressione a freddo dei semi di zucca, che sono tolti manualmente dai frutti, puliti ed essiccati.

LA GRAPPA DI ZUCCA

Dopo aver fatta macerare per almeno sessanta giorni zucca, alcool puro e zucchero, si ottiene un liquido che fatto filtrare, può essere impiegato come aperitivo ice, insieme ad una fetta d'arancia, o come digestivo a fine cena.



Zucca e tortelli abbinamento perfetto

Se è vero che il tortello è il simbolo di Mantova, è altrettanto vero che è impossibile stabilire una ricetta che sia in grado di dettare un metodo univoco per la preparazione di guesta specialità, capace di differenziarsi per fattura e sapore in ogni angolo della provincia. Nonostante la zucca sia la protagonista del ripieno, il tortello mantovano assume caratteristiche differenti in relazione all'area geografica e alla famiglia nella quale è realizzato: il suo ripieno riflette le influenze regionali dei territori con cui la nostra terra confina, oltre alla personalità di chi l'ha preparato secondo la tradizione e il proprio estro. Possiamo trovare ravioli quadrati, rettangolari, allungati o a cappelletto, all'interno dei quali si cela un ripieno dove, oltre agli immancabili amaretti e grana, è possibile aggiungere mostarda di mele o pere, a base cedro, cannella, erba salvia, pepe e noce moscata, e persino uva passa e cioccolato. Alcune fonti suggeriscono anche l'impiego del savor

Il medesimo discorso di diversità territoriale della ricetta, vale anche per i condimenti, solitamente raggruppabili in due filoni: uno bianco, dal sapore di burro e salvia, e uno rosso, preparato con il soffritto di pomodore e insaporito con l'aggiunta di salamella o pancetta.

I tortelli di zucca sono una pasta ripiena diffusa in tutta la provincia di Mantova, riconosciuti come prodotto tradizionale ai sensi del decreto ministeriale 350/99 ed inseriti nell'elenco di prodotti tradizionali italiani individuati dalle regioni e dal Ministero delle Politiche Agricole.

Miglior Condimento

Bianco o rosso? Burro e salvia o pomodoro? Vota il miglior condimento per i tortelli di zucca sulla pagina Facebook Agriturismo Mantova. Dal 8 settembre all'8 dicembre partecipa anche tu al nostro sondaggio.



Il calendario mantovano dei tortelli - ovvero appuntamento a tavola...

Vigilia di Natale, 25 dicembre

Operando in difesa della tradizione che da sempre anima la loro terra, i mantovani onorano le loro radici presentando sulle tavole della Vigilia, proprio come un tempo, un piatto magro, ovvero i tortelli. Delle usanze contadine, oltre al ricordo e al legame affettivo, sopravvive anche l'abitudine di benedire la cena con lo spergol, per opera del membro più anziano e più giovane del nucleo. Un tempo, a questo gesto, che aveva luogo dopo aver recitato il rosario davanti al presepio, seguiva un ampio rito di benedizione della cucina, secondo il quale, dopo la cena, la tavola doveva rimanere apparecchiata e provvista di vivande.

Sant'Antonio, 17 Gennaio

I tortelli di zucca erano il cibo prediletto durante i giorni dedicati ai Santi protettori degli animali e della campagna. I contadini, per favorire la produzione di latte e preservare le vacche dai mali davano loro da mangiare un tortello. Famoso è il detto Sant'Antoni da la barba bianca/ mi magni i turtèi e ti gnanca!

Ferragosto, l'Assunzione della Madonna, 15 agosto

I tortelli erano serviti in tavola come emblema dei piatti di festa.

San Martino, l'11 Novembre

Un tempo in questa data si confermavano le locazioni agricole, si saldavano le rate e si rinnovavano i contratti. Per questo era di buon auspicio inaugurare il nuovo anno d'affitto mangiando tortelli di zucca.



SI FACEVA UN TEMPO...

Attribuendo ai tortelli una valenza propiziatoria, molte ragazze da marito, ne nascondevano uno nella tasca della giacca paterna e il primo giovanotto al quale il padre avrebbe alluso durante la serata, sarebbe entrato nelle loro simpatie.







INGREDIENTI 500 gr di farina 4 uova acqua tiepida 500 gr di zucca 200 gr di mostarda mantovana 100 gr di amaretti noce moscata grattugiata scorza di mezzo limone grattugiata pan arattato una cipolla media 100 gr di burro 1 bicchiere di vino bianco secco ½ cucchiaio di concentrato di pomodoro sale e pepe



ridurre la zucca cotta in poltiglia e unirvi la mostarda tritata finissima con una parte del suo liquido, gli amaretti pestati fini, la scorza di limone grattugiata, un pizzico di noce moscata, sale e pepe e poco pan grattato per legare il composto. Lasciare riposare un paio di ore.

Per la sfoglia:

impastare la farina con le uova, un pizzico di sale e poca acqua. Lavorare energicamente fino ad avere un composto liscio, elastico e consistente. Avvolgerlo in un telo e lasciarlo riposare per 30 minuti. Lavorarlo nuovamente e stenderlo con il matterello in una sfoglia sottile. Ricavare dalla pasta dei rettangoli lunghi circa 10 cm, distribuirvi un po' di composto di zucca e richiuderli a forma di barchette, sigillando i bordi.

Per il sugo:

preparare un soffritto di cipolla e vino bianco, pomodoro, sale e pepe. Farlo bollire un'ora e se necessario aggiungere un po' d'acqua. Lessare i tortelli in abbondante acqua bollente salata, scolarli appena cotti e disporli in una zuppiera secondo l'ordine: soffritto, grana e tortelli, fino al suo riempimento. Lasciare riposare 30 minuti e servire.







Un menu a base di zucca per accompagnare un aperitivo

Semi di zucca essicati

Lasciare maturare completamente la zucca. tagliarla ed estrarre i semi. Lavarli sotto l'acqua corrente e sfregarli bene per togliere qualsiasi traccia di placenta (i filamenti che avvolgono i semi). Asciugare i semi su un canovaccio e metterli in forno a 35°C, dopo averli sistemati su una padella. Dopo circa 2 o 3 ore si estrae la teglia e si spruzzano i semi con una soluzione di acqua e sale da cucina alla massima concentrazione possibile (400 gr di sale per litro) e si rimettono in forno



per 48 ore, al fine favorire l'essicazione. I semi sono pronti quando, schiacciandoli,

è facile asportare i tegumenti dal seme.

Fiori di zucca fritti

Cogliere i fiori di zucca durante la mattinata, in modo che siano ben aperti, facendo attenzione a selezionare soltanto quelli non fecondati. Togliere il pistillo e l'ovario, in modo che rimanga soltanto la corolla. Aprirla e passarla nell'uovo sbattuto con pepe e formaggio grana grattugiato: ripetere l'operazione due volte. A questo punto, immergere in olio bollente e friggere fino a doratura.



un' idea per l'antipasto

Bruschetta con crema di zucca e noci

Ingredienti:

- 200 q di zucca
- 4 fette di pane casereccio
- 1 scalogno
- 4 noci intere
- 3 cucchiai di olio di oliva
- 100 g di formaggio spalmabile
- · sale, pepe

PREPARAZIONE

Sbucciare la zucca, privarla dei semi e tagliarla a cubetti. In una casseruola, mettere l'olio con lo scalogno tritato finemente, farlo dorare e unire la zucca.

Salare, pepare e fare cuocere per circa 20 minuti con il coperchio.

Infine frullare il tutto con l'aggiunta di un cucchiaio di



formaggio morbido. Rompere le noci e dividere i gherigli in 4 parti. Mentre la zucca frullata si raffredda, fare tostare in forno le fette di pane. Preparare le bruschette cospargendole di crema di zucca, 1 noce a pezzi e qualche cucchiaio di formaggio per ogni fetta.





ECCO Il primo

Gnocchi di zucca

Ingredienti:

- 1 kg di zucca
- 1 kg di farina bianca
- 1 uovo
- 50 q di formaggio grattugiato
- noce moscata

PREPARAZIONE

Lessare la zucca mantovana a pezzi in abbondante acqua salata con tutta la buccia. Quando la polpa sarà ammorbidita sgocciolarla bene e privarla della buccia (È possibile anche la cottura in forno).

Impastare la polpa di zucca con la farina e il formaggio grattugiato aggiungere un pochino di noce moscata, l'uovo e il sale, ammorbidire, se nencessario, con un po di latte.

Lavorare il composto formando dei cilindretti lunghi, da tagliare per ottenere dei gnocchetti che si passeranno poi nei rebbi di una forchetta esercitando una lieve pressione centrale. Tuffare gli gnocchi in una pentola di acqua salata bollente e appena torneranno a galla pescarli con una mescola forata. Condirli a piacimento o con

burro e salvia, oppure con





sugo di pomodoro e basilico. Spolverare con il formaggio grattugiato e servire.

contorno sfizioso

Zucca allo zenzero

Un aperitivo o un antipasto Zucca allo zenzero, bocconcini di zucca saltati in padella con lo zenzero fresco e guarniti con briciole di amaretti.
Alla dolcezza naturale della zucca si unisce l'aroma agrumato e speziato dello zenzero che conferisce al piatto un sapore agrodolce. Servite la zucca allo zenzero accompagnandola a secondi di carne a lunga cottura come brasati o arrosti, conquisterete tutti al primo assaggio.

Ingredienti:

- Zucca mantovana 1 kg
- · Zenzero fresco 40 g
- Porri 1
- Brodo vegetale 500 ml
- Paprika dolce 1 cucchiaino
- · Amaretti 3
- Olio extravergine d'oliva 20 q
- Sale fino q.b.
- Pepe nero

PREPARAZIONE

Iniziate pulendo la zucca, tagliatela a metà e poi a fette, svuotatela dei semi e dei filamenti interni, eliminate la buccia e tagliatela a dadini di 2 cm circa. Pelate lo zenzero con un pelaverdure o uno spelucchino e tagliatelo a



piccoli cubetti. Lavate il porro. e mondatelo, eliminate le foglie più esterne, le radici e mantenete la parte bianca del fusto che andrete ad affettare a rondelle sottili. Ponete sul fuoco un tegame largo, versate i porri, condite con l'olio di oliva efate soffriggere almeno 5-6 minuti o il tempo necessario per far ammorbidire il porro. A questo punto versate un mestolo di brodo caldo. Aggiungete lo zenzero tagliato a dadini e i cubetti di zucca, aggiustate di sale e pepe la preparazione, versate un altro mestolo di brodo e cuocete a fuoco medio per circa 25-30 minuti, aggiungendo del brodo poco

alla volta durante la cottura per non far asciugare troppo la verdura che deve risultare morbida ma non deve sfaldarsi. Quando la zucca risulterà morbida, spegnete il fuoco, aromatizzate con un cucchiaino di paprika dolce. A parte, in una ciotolina, sbriciolate gli amaretti e uniteli alla zucca e mescolate. La vostra zucca allo zenzero è pronta per essere portata in tavola.

E per secondo...



Zucca al forno

Ingredienti

- zucca
- farina
- olio
- sale
- pepe
- aglio
- parmigiano grattugiato
- prezzemolo

PREPARAZIONE

Sbucciare, pulire e tagliare a fettine sottili la zucca Passare le fette ottenute nella farina e posizionarle in una teglia da forno unta d'olio, parmigiano grattugiato e prezzemolo (e a chi piace peperoncino).
Ripetere questa operazione fino al termine delle fette di zucca.
Cuocere in forno a 170°-180° C per 20-25 minuti.

Servire fredda o tiepida.

avete ancora spazio per un dolcino?

Budino di zucca e caramello

Ingredienti

- 1 kg di zucca
- 3 uova
- 750 ml di latte
- · 300 g di zucchero

Per il caramello

- 150 g di zucchero
- acqua

PREPARAZIONE

Pulire la zucca e cuocerla in forno. Frullarla e metterla da parte.

Far bollire il latte con lo zucchero e appena raggiunge il bollore spegnere il fuoco e lasciar raffreddare.

Mescolare le uova con la purea di zucca raffreddata, aggiungere il latte e mescolare.

Far sciogliere in un tegame lo zucchero con 2 cucchiai di acqua e versarlo sul fondo degli stampi da budino.

Riempire gli stampini con la purea di zucca e latte.

Cuocere in forno a bagnomaria per circa un ora e lasciar

raffreddare prima di servire.





Ogni anno l'ultima domenica di ottobre c'è "La festa delle Lumere".

A Mantova dalle 8.30 alle 13 e dalle 15 alle 19 ogni anno si tiene la Festa delle Lumere. Il programma della giornata è ormai consolidato: si inizia la mattina con il mercato contadino e i prodotti di fattoria mantovani, il pomeriggio poi grande festa con laboratori per bambini, laboratorio di intaglio zucche, dove i più piccoli potranno scegliere la zucca da farsi intagliare, spettacoli e molto altro. Non mancheranno poi le merende a base di zucca.

Le Lumere nella tradizione

Ogni anno, tra il 31 ottobre e il 2 novembre il calendario cristiano celebra il ricordo di tutti i santi e dei defunti. Fa un po' paura pensare che in quei giorni si possa materializzare qualche spirito? Niente paura, provate a chiedere ai vostri nonni e sicuramente vi racconteranno che proprio in questo periodo, le anime dei morti tornano tra noi per incontrare di nuovo le persone care, per stare vicini ad amici e parenti, non certo per farci paura. Nel passato infatti, si raccontava che le anime dei trapassati, proprio in questi giorni, si mescolano con i vivi, visitando le loro case, sedendosi alle loro tavole.

Spesso si lasciava anche la tavola apparecchiata, in segno di accoglienza, per coloro che riapparivano dall'aldilà. E' una notte magica, quindi, e come tale la si festeggiava, per dare il benvenuto agli spiriti buoni che ritornano solo in quella occasione.

Nelle nostre campagne, e spesso anche nelle città, si usava far festa, rappresentando con la zucca il miracoloso ritorno dei morti .La zucca, infatti, vuota dentro e di forma tondeggiante ricorda una testa. I bambini, aiutati dai loro nonni, si divertivano a svuotare le zucche, ad intagliarle creando volti spaventosi e poi ad illuminarle internamente con una candela. Nel nord Italia aueste strane lanterne venivano chiamate lumere e venivano utilizzate per giochi e scherzi. Le si mettevano per strada, al buio, per spaventare i passanti, oppure vicino ai cimiteri, o sui muretti o sui davanzali, in alcuni casi addirittura appese ai rami degli alberi. In molti casi gli stessi bambini si travestivano e poi andavano di casa in casa a farsi regalare i tipici dolci che ancora oggi in questo periodo dell'anno si preparano. Vi ricorda qualcosa il "dolcetto o scherzetto" della moderna Halloween? Ecco, avreste mai immaginato i nostri nonni conoscevano queste tradizioni molto molto tempo fa, prima della festa di Halloween? Ebbene si: è la Festa delle Lumere.

Seguici su...



prodottoinfattoria.it

Per i tuoi acquisti on line, per scoprire i prodotti del nostro territorio e i mercati contadini

consorzioagrituristicomantovano.it

Il sito istituzionale, per conoscere le attività del consozio,

i corsi, gli eventi e le iniziative

agriturismomantova.it

Il portale interamente dedicato alle aziende agrituristiche e al turismo rurale con soggiorni, percorsi, ristorazione ed eventi







