

## Siamo quello che mangiamo Cucurbita, mon amour

Author : Daniela Troiani

Date : 2 novembre 2014



*Arma letale per la "tenia", versatilissima in cucina e simbolo di Halloween. Già ma perché lo è diventata?*

Il termine zucca deriva da "cocutia" (testa), poi trasformato in "cocuzza", "cozuccae" e, infine, zucca. È originaria dell'America Centrale e i semi più antichi, ritrovati in Messico, risalgono al 7000-6000 a.C. Nel nord America la zucca rappresentava un alimento "base" della dieta degli Indiani e infatti i primi coloni impararono da loro a coltivarla. Insieme alla patata e al pomodoro, è stato uno dei primi ortaggi esportati dopo la scoperta dell'America.

La zucca appartiene alla grande famiglia delle **Cucurbitacee**, molto ricca di varietà, sia per quanto riguarda la forma, che per il colore. Le specie più note sono la *Cucurbita maxima* (zucca dolce) e la *Cucurbita moschata* (zucca torta o zucca pepona), da non confondere con la *Cucurbita pepo*, specie cui appartengono le comuni zucchine.

Nella *Cucurbita maxima* il "frutto", considerato la zucca per eccellenza, ha una forma voluminosa e appiattita in alto, caratterizzata da una spessa buccia verde solcata da striature longitudinali. Generalmente è di grandi dimensioni (può arrivare a pesare anche 80 kg), mentre la *Cucurbita maxima* presenta una polpa di colore giallo-arancio farinosa e dolciastra. La *Cucurbita moschata* invece, ha una forma allungata, cilindrica, un po' "gonfia" all'estremità, è di colore verde/arancione, di dimensioni medie ed ha una polpa dolce e tenera. In Italia, le varietà di zucche più coltivate sono la Marina di Chioggia, molto diffusa nel Nord, e la Lunga di Napoli.

Per quello che riguarda l'aspetto nutrizionale, la zucca fornisce soltanto 17 calorie per ogni 100 grammi di polpa, che contiene diversi principi attivi in particolar modo carotenoidi, ma anche mucillagini e sostanze pectiche. Il contenuto di sali minerali è molto vario: calcio, fosforo, potassio, magnesio, ferro, selenio, sodio, manganese e zinco.

Dai semi di zucca freschi pestati si estrae un olio scuro mentre, tostati e salati, vengono serviti come "stuzzichini" insieme all'aperitivo. I semi sono anche indicati per combattere la tenia echinococco (verme solitario). Questa proprietà deriva dalla cucurbitina (un amminoacido) che "paralizza" letteralmente il verme e ne provoca il distacco dalla parete intestinale. L'uso dei semi come vermifugo è da tempo conosciuto, generalmente ben tollerato e privo di controindicazioni. Ma non è solo questa la loro funzione positiva, infatti i semi della zucca sono anche in grado di alleviare le infiammazioni della pelle e di prevenire le disfunzioni delle vie urinarie.

## **Ma per quale motivo il simbolo di Halloween è una zucca?**

Il “merito” è di Jack-o’-lantern : nella leggenda irlandese è un fabbro ubriacone, tirchio e astuto che incontra il Diavolo il quale, come al solito, è interessato alla sua anima. Ma Jack utilizza il suo ingegno superiore per ingannare il povero Satana. Ci sono mille varianti di questo inganno, ma tutte passano per una sorta di trappola costruita con il segno della croce. Una delle più diffuse e divertenti vede Jack convincere il diavolo ad arrampicarsi su un albero per raccogliere una mela e intrappolarlo lassù disegnando una croce sulla corteccia. Alla fine, lo scaltro protagonista della storia libera il diavolo, ottenendo in cambio l’esonero dall’eterna dannazione.

Forte del suo patto col Diavolo, Jack vive una vita dissoluta e peccaminosa e, quando giunge la sua ora, si vede ovviamente sbarrata la porta del Paradiso. Satana lo scaccia anche dall’inferno, trasformandolo in un’anima errante. Disperato davanti all’enormità dell’errore commesso, con un futuro peggiore dell’eterna dannazione davanti a sé, Jack si lamenta col Diavolo dell’oscurità in cui è precipitato e quello, come ultimo insulto, gli lancia un inestinguibile tizzone d’inferno, che il povero Jack-o’-Lantern (da adesso) raccoglie e infila in una rapa facendone una lanterna.

Dalla rapa alla zucca il passo è breve: quando la tradizione europea sbarca in America – da dove poi verrà nuovamente importata nel Vecchio Continente – i locali decidono di utilizzare per l’appunto le zucche, agevolmente reperibili in grandi quantità e più facili da intagliare.