La zucca, regina delle tavole autunnali

L’autunno incorona la zucca come regina delle tavole : economica, buonissima, salutare e molto versatile in cucina. Ecco qualche informazione su proprietà, varietà, ricette, modi e tempi di cottura.

Alcune varietà di zucca al mercato (Foro © GdG).

La **zucca** è un ortaggio appartenente alla famiglia delle **Cucurbitaceae** e, in Italia, si raccoglie da settembre a novembre. In questo periodo è uno dei prodotti più apprezzati perchè è bellissima, molto gustosa e rappresenta un alimento salutare. Tra le altre cose, infatti, è **consigliata nelle diete povere di calorie e per i diabetici**, grazie allo scarso contenuto di glucidi.

Le molteplici forme e varietà delle zucche, insieme ai colori accesi e intensi, le trasformano in autentiche opere d'arte esposte sui banchi dei mercati.

A portare la zucca in Europa dall'America, furono i coloni spagnoli. Oggi si conoscono centinaia di **varietà di zucca**, coltivate sia in Italia che in altri paesi del mondo, ognuna con caratteristiche proprie che si prestano a diverse preparazioni. Ecco quattro tra le più comuni:

- **zucca Mantovana** è senz'altro la più nota e caratterizzata da una forma leggermente schiacciata, di colore verde e con una buccia dura che custodisce una polpa pastosa;
- la **zucca Butternut**, il cui sapore ricorda quello delle nocciole. La polpa è dolce, soffice e burrosa mentre la forma è allungata e di colore arancione;
- la **zucca di Chioggia** è un'altra eccellenza italiana che si distingue per le molteplici sfumature del verde della buccia che contrastano con il colore giallo della polpa;
- la **zucca Spaghetti quash**, molto nota negli Stati Uniti, è così chiamata perché la polpa gialla, una volta cotta, viene grattata dalla buccia creando tanti piccoli filamenti simili a spaghetti.

Zucca.

Preparazioni con la zucca Mantovana

La **zucca Mantovana** è famosa per i ravioli con gli amaretti e la mostarda, per i risotti e come ingrediente di dolci tra cui la celebre **pumpkin pie** americana, i **plumcake** o la crema amalgamata al mascapone. Cioccolato, uvetta, spezie, frutta secca e yogurt si abbinano perfettamente con questa varietà di zucca.

Preparazioni con la zucca Butternut

La **zucca Butternut** (noce di burro), con la sua polpa compatta, gradevole e dalla dolcezza

appena accennata, è perfetta per creme e vellutate oppure cucinata al forno con erbe aromatiche, spezie, semi oleosi e frutta secca. Se cotta al vapore o in padella, tagliata a cubetti, è pronta in circa quindici minuti.

Una **vellutata** molto semplice si può ottenere frullando la polpa insieme a panna fresca e insaporendo con spezie o le erbe preferite. Si può mangiare in questo modo oppure spalmata su crostini di pane. Un abbinamento buonissimo, e adatto ai primi freddi del periodo autunnale, è quello tra la crema di zucca e la lonza o il brasato.

Preparazioni con la zucca di Chioggia

La **zucca di Chioggia**, con la sua polpa gialla e morbida, è molto utilizzata negli sformati, per le polpette e come ripieno per una torta salata o dolce. Una volta tagliata a dadini la polpa, si può cuocere in padella, lessata o al vapore in circa dieci minuti.

Per una torta salata, riducetela a una purea e poi abbinatela ai porri e alla patate, conditela con speck appena saltato in padella, Parmigiano grattugiato, un uovo, sale e infornate.

Le polpette si possono preparare con dadini di prosciutto o pancetta, aggiungendo le spezie che si sposano con il sapore dolciastro della zucca: noce moscata, cannella, peperoncino, curcuma. Per ottenere polpette molto delicate, mescolare insieme la polpa della zucca con ricotta e pangrattato, in quantità tale da renderle compatte.

Preparazioni con la zucca Spaghetti

La zucca **Spaghetti quash** va cotta con la buccia, in forno oppure in acqua bollente. Nel primo caso, dopo aver riscaldato il forno, bucare la buccia con una forchetta e cuocere per circa 50 minuti a 180°; in acqua bollente la zucca cuoce in circa 45 minuti. In entrambi i casi, la zucca sarà pronta quando, immergendo la forchetta, la polpa risulterà morbida.

La zucca Spaghetti quash viene spesso mangiata da sola, insaporendo i filamenti con olio e sale, oppure come condimento per la pasta.

Da sinistra: 1) Ravioli al Parmigiano con crema di zucca, 2) vellutata di zucca e 3) sformato di porri, zucca

Altre idee golose e belle da presentare a base di zucca

Le forme e le tipologie di zucca sono davvero tante e possono dare origine a infinite ricette che la nostra fantasia ci suggerisce. Per sorprendere i vostri ospiti provate a svuotare una zucca e ad usarla come piatto contenente un risotto o una buona pasta.

ZUCCA E ORTAGGI
Elenco aziende di produzione e vendita:
Vuoi essere presente qui? Contattaci!

Data di creazione
25/11/2016
Autore
elisabetta-lecchini