



## MINI GUIDA

### ***Zucca: gusto, versatilità e benessere!***

*Scopriamo insieme ad AICG tutti i pregi delle Zucche.*

È il tempo delle zucche, sia ornamentali sia commestibili! Se le seconde vi piacciono, e non perdetevi occasione per mangiarle nelle **mille ricette della cucina tradizionale italiana**, sappiate che fate la cosa giusta, perché la zucca è una vera miniera di virtù, un toccasana per il nostro organismo! Non ci credete? Leggete quanto vi raccontiamo qui sotto.

### **Zucca, scrigno di virtù**

La zucca fa benissimo, innanzitutto alla linea, dato che con sole 15 calorie per etto certo **non ingrassa**, e anzi, grazie a un discreto contenuto in **fibra** facilita lo svuotamento intestinale, coadiuvata da pectine e mucillagini dallo spiccato **effetto lassativo**. Il modestissimo contenuto in zuccheri la rendono **indicata anche per i diabetici**.

La digestione ringrazia, poiché le mucillagini agiscono positivamente sulla mucosa gastrica. E **tutto l'apparato gastrointestinale ne trae giovamento**: è rinfrescante ed emolliente, grazie all'altissimo contenuto in acqua, alla vitamina A e ai carotenoidi. Contiene anche vitamine del gruppo B (utili al buon funzionamento del sistema nervoso) e vitamina C (quasi quanto l'arancia).

Tra i minerali, oltre al **potassio**, ottimo diuretico, spiccano il **magnesio**, importante per l'equilibrio dell'umore, e lo zolfo, efficace disinfettante interno.

Infine, la presenza di acido salicilico ne fa un **alleato contro le malattie da raffreddamento**; mentre la **cucurbitina** contenuta nei semi (soprattutto freschi) combatte le infiammazioni delle vie urinarie ma anche i vermi intestinali.

### **Zucca: quanto spazio?**

Se pensate di coltivarla, l'anno prossimo, sappiate che è un ortaggio sostanzialmente **poco esigente**. Apprezza qualunque terreno e quasi ogni tipo di clima (basta che non sia troppo rigido), richiede poche cure e resiste alle malattie, a una sola imprescindibile condizione: darle molto spazio (**almeno 2 mq per ogni pianta**).

È indispensabile assicurare **abbondanti e regolari innaffiature**, e soprattutto una **ingente concimazione con compost**, letame maturo o pellettato oppure fertilizzante minerale (ad alto tenore di potassio e fosforo), da somministrare almeno 2 volte durante la fioritura e l'allegagione dei fiori, e con regolarità ogni 2-3 settimane durante la crescita dei frutti. Va **cimata** per ottenere zucche più grosse.

### **Come si raccoglie la zucca**

Le zucche si raccolgono tra settembre e novembre, quando hanno raggiunto il **giusto colore**: in una giornata asciutta e soleggiata tagliate con un coltello una lunga porzione del picciolo (6-8 cm) e spolverate la zona di taglio con un pizzico di polvere di **litotamnio** (lo trovate nel vostro **Centro di Giardinaggio**) o di carbone di legna per isolarla da funghi e batteri. Lasciate i frutti per qualche giorno **al sole e all'aria**; quindi ritirateli in un locale fresco, ventilato e asciutto, appoggiandoli in cassette da frutta con paglia o foglie secche.

I **semi** si estraggono aprendo la zucca, si scelgono eliminando quelli vuoti o danneggiati, si lavano per liberarli dai filamenti e si lasciano asciugare in luogo fresco e asciutto (senza solarli!); si conservano in sacchetti di carta.

## Ricette erboristiche con la zucca

- **Per placare i dolori dell'ulcera gastroduodenale:** bollite per 1 ora 100 g di polpa in mezzo litro d'acqua, schiacciatela nell'acqua e mangiate la purea ancora tiepida ogni giorno per 15 giorni.
- **Per attivare lo svuotamento intestinale:** bevete la mattina a digiuno un bicchiere di succo, ottenuto centrifugando 300 g di polpa fresca.
- **Contro le infiammazioni delle vie urinarie:** sbucciate 120 g di semi, bolliteli per 20 minuti in 1 litro d'acqua, bevete 3 bicchieri al giorno filtrati al momento.
- **Per scacciare i vermi intestinali:** sbucciate e pestate 200 g di semi, mescolate la purea a 30 g di zucchero e mangiatela la mattina a digiuno; dopo 4-5 ore assumete un cucchiaino di olio di ricino; ripetete per 7 giorni.

## Cosmetici naturali con la zucca

Per uso esterno si impiega la **polpa** privata della scorza, cruda o cotta (lessata in acqua non salata), tagliata a fette, frullata o schiacciata. Le maschere, da applicare 2-3 volte a settimana, si eliminano con acqua tiepida.

- **Per ammorbidire la pelle,** applicate polpa cruda e frullata, per 30 minuti.
  - **Per illuminare la pelle del viso,** ponetela cruda tagliata a fette, per 30 minuti.
  - **Per nutrire la pelle secca,** spalmatela cotta e schiacciata, per 30 minuti.
  - **Contro occhiaie e zampe di gallina,** disponetela cruda tagliata a fette sottili, per 20 minuti.
- **Per lenire scottature o infiammazioni,** appoggiatela cruda e frullata, per 10 minuti.

