

---

## Quali tipi di zucche esistono?

Lun 23/09/2019 - 10:09

### Mangiare, bere e altre delizie - Lo sapevate che ...?

Benché presenti ben poche somiglianze, ad esempio, con mirtilli o ribes, dal punto di vista botanico anche la zucca è una bacca – a causa della sua buccia dura, in tedesco viene persino chiamata “bacca corazzata” (Panzerbeere). La zucca giunse in Europa nel XV secolo, importata dall'America centrale e meridionale da Cristoforo Colombo.

La maggior parte dei circa 800 tipi diversi di zucca esistenti non è commestibile e si addice solo a scopi ornamentali. Le più amate tra le oltre 100 varietà commestibili sono la Hokkaido, la Butternut, la zucca moscata e la zucca gigante. La stagione delle zucche va da agosto a dicembre, ma le Hokkaido e le zucche estive vengono raccolte già prima. Le zucche invernali giunte a completa maturazione sono conservabili per mesi, anche fino a primavera.

La **zucca Hokkaido** ha una forma che ricorda quella di una cipolla, con buccia e polpa d'un arancione brillante. È apprezzata per il suo delicato sapore simile alla castagna e per la facile preparazione, dal momento che non deve essere privata della buccia.

La **zucca Butternut**, dalla forma di una grande pera, presenta una polpa di colore arancione chiaro, dal gusto dolciastro che ricorda vagamente il burro. Questa varietà di zucca si presta a vari tipi di preparazione e la polpa, una volta cotta, può essere passata fino a diventare molto cremosa.

La **zucca moscata** è di forma tondeggianta o schiacciata e in genere presenta costole molto marcate. Le gradazioni cromatiche della buccia vanno dal verde scuro al giallo, quelle della polpa dal giallo all'arancione. Questa varietà di zucca ha un sapore molto intenso, con una lieve nota di noce moscata.

La **zucca gigante** è la classica zucca di Halloween, in quanto la si può facilmente vuotare e usare come lanterna. Tuttavia, sarebbe peccato non utilizzarne la polpa, che infatti si addice alla preparazione di zuppe, purè di zucca e persino conserve.

“Le zucche estive e quelle Hokkaido possono essere cucinate con la buccia, la buccia delle zucche invernali, invece, è dura e va eliminata”, spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela

Consumatori Utenti dell'Alto Adige. “Con la zucca si possono preparare minestre, stufati, pasticci e anche dolci, come per esempio strudel o confetture di zucca”. Inoltre, la zucca può essere consumata pure come verdura sottaceto, e la polpa può essere mangiata anche cruda. I semi di zucca sono buoni da mangiare nell'insalata o nel muesli, oppure si possono sgranocchiare come snack.