

ENOGASTRONOMIA

La zucca di halloween: storia, proprietà, ricette

di **Paola Sartori** – Foodwriter e blogger

La **zucca** è uno tra gli **ortaggi più conosciuti, consumati ed apprezzati** in tutte le culture, ormai da millenni.

Molto del suo successo si deve al fatto che **se ne utilizzano tutte le parti**:

- **polpa**: in cucina per la preparazione di infinite ricette dolci e salate;
- **semi**: essiccati e salati, ottimi in insalate e come spezzafame salutare, oltre ad essere usati nella medicina naturale ed in cosmesi;
- **fiori**: buoni fritti ed in molte altre preparazioni ed addirittura la buccia che, svuotata dalla polpa ed essiccata, diventa così leggera ed impermeabile da fornire materiale per piatti, vasi, cucchiai e suppellettili, oltre che per strumenti musicali come le *maracas* sudamericane.

Per queste sue straordinarie caratteristiche, essa si è meritata l'appellativo di “maiale dei poveri”, sia perché anche della zucca **“non si butta via niente”** e sia per il ruolo fondamentale che ha ricoperto nella storia dell'alimentazione come **alimento base per i poveri**.

Nell'antichità la zucca, con i suoi molti semi, fu considerata sia in Occidente che in Oriente **simbolo di resurrezione dei morti**, come testimoniano le tombe preistoriche di Wurttemberg, vicino a Stoccarda, dove sono state ritrovate noci, nocciole e zucche, che gli archeologi hanno interpretato come simboli dell'ascesa al cielo.

Nel mondo Celtico, la notte tra il 31 ottobre ed il 1 novembre era quella più importante: si celebrava la festa del **Samhain**, il Capodanno.

Si facevano grandi falò propiziatori per il nuovo anno ed in quella notte i morti tornavano nelle loro case a scaldarsi e a comunicare con i vivi.

Queste celebrazioni erano molto radicate in Irlanda nel V secolo, la Chiesa decise quindi di non abolire la festa, ma di assorbirla nell'ambito cristiano. Più tardi, nell'835, Papa Gregorio II, spostò la festa di Ognissanti da maggio al 1° novembre.

La zucca ha da sempre stimolato la fantasia dell'uomo ed è protagonista di molte storie che vanno dalla mitologia alla favola. In molti miti, questo ortaggio è legato all'acqua come **simbolo di fertilità**, nascita e rinnovamento.

In effetti come tutti gli alimenti color arancione, la zucca è **ricca di vitamina A** (toccasana per la pelle e per il rinnovamento cellulare) e di potassio (indispensabile per la trasmissione degli impulsi nervosi, la sintesi di alcuni enzimi e, con il sodio, per l'equilibrio idrico delle cellule). In cucina è inoltre un **ingrediente molto versatile**: per zuppe, risotti e contorni e si presta anche come ingrediente per fantastici dolci, torte salate, nella preparazione di pane e focacce. Inoltre regala il meglio di sé nei ripieni di quelle meraviglie gastronomiche che sono i tortelli di Mantova e i cappellacci di Ferrara.

