

proprietà nutritive e benefici dello zucchini  
Lo zucchini è ampiamente utilizzabile in cucina grazie ai suoi valori nutrizionali, che lo rendono un componente perfetto per minestroni, insalate e condimenti secondari per la pasta. Essendo composto per la maggior parte da acqua, esso risulterà leggero in qualsiasi ricetta venga inserito arricchendo l'apporto di proteine, ma al contempo donando un gusto più dolce grazie alla concentrazione di carboidrati.

Su 100 g, ci sarà una concentrazione di proteine che si aggira fra 1g e 1,5g, con una quantità quasi uguale di carboidrati. Le fibre sono limitate all'1% della composizione totale. Inoltre, questa varietà di ortaggi risulta essere un'ottima fonte di potassio ed acido Folico, oltre che di vitamine A e C.

## Utilizzi dello zucchini

Nelle ricette più comuni questo particolare ortaggio risulta essere sempre un condimento secondario, ma che gioca un ruolo fondamentale nel bilanciare i sapori. Anche se leggero, infatti, il sapore riesce a bilanciare gran parte degli ingredienti salati grazie alla composizione contenente grandi quantità di acqua.

Gli usi più comuni sono quelli che prevedono questa verdura tagliata a tocchi o a rondelle e aggiunta direttamente nella preparazione di zuppe, minestre ed insalate.

Ricette più elaborate invece vedono il frutto svuotato e riempito di altri ortaggi con tocchi di carne come la mortadella. Inoltre, può essere tagliato a fette ed unito

a mozzarella, succo di pomodoro ed Emmental per essere infornato in modo tale da formare una parmigiana. Lo zucchini è usato anche nella preparazione di varie ricette che lo vedono inserito in un impasto. Infatti, è possibile cucinare una quiche se si unisce al pecorino e ad altre erbe. Gli usi di questo ortaggio sono molteplici, ed infatti può essere grigliato, cotto al vapore o addirittura fritto. La cucina orientale, ad esempio, usa questo ortaggio nella tempura, ricoprendolo di pastella. Un modo più tradizionale di servirlo è quello "alla Scapece", tipicamente napoletano, dove il frutto diventa un antipasto grazie alla frittura e alla marinatura con olio e aceto prima del pasto. I fiori della pianta possono essere fritti, e quindi usabili per frittelle e frittate insieme al frutto stesso.

"Nome scientifico: Cucurbita pepo.

Famiglia: Cucurbitacee.

Terreno ideale: drenante, ricco.

pH ideale: da 6 a 7.

Preparazione del terreno: vangatura o aratura a 15 – 20 cm.

Concimazione: abbondante, con letame maturo 5 – 6 kg al m<sup>2</sup>, oppure con stallatico pellettato 0,6 kg al m<sup>2</sup>; ottima anche l'aggiunta di compost.

Quando trapiantare: da marzo con temperature minime superiori ai 12 °C.

Clima ideale: temperato, teme il gelo.

Esposizione solare: pieno sole.

Sesto d'impianto: circa 1 m le tra piante e 1,20 m tra le file.

Sostegni: necessari per alcune varietà che possono essere fatte crescere in verticale, solitamente con canne di bambù.

Mantenimento: frequenti sarchiature per contrastare le infestanti.

Potatura: eliminare eventuali foglie ingiallite o seccate.

Irrigazione: abbondante, specialmente nei mesi più caldi, senza mai creare ristagni idrici e bagnare le foglie.

Rincalzatura: non necessaria.

Pacciamatura: molto utile, contrasta le infestanti e diminuisce la traspirazione del terreno nei mesi estivi.

Rotazione colturale: non coltivare zucchine dove l'anno prima sono state coltivate cucurbitacee, aspettare almeno 3 anni prima di seminare zucchine sulla stessa parcella di terra. Dopo le zucchine coltivare leguminose.

Consociazioni consigliate: leguminose in generale, cetrioli, pomodori.

Consociazioni sconsigliate: melone, anguria.

Coltivazione in vaso: possibile, usare vasi molto capienti.

Avversità principali: oidio, Erwinia

Carotovora, virosi.

Insetti e parassiti: afidi.

Quando raccogliere: la lunghezza della  
zucchina deve essere circa di 15 – 20 cm.

Conservazione: una settimana in  
frigorifero.

"

