



www.consorzioagrituristico.comantovano.it



di zucca IN ZUCCA

*Itinerario gastronomico della zucca fra coltura e cultura
Da domenica 8 settembre a domenica 8 dicembre 2024*



Comune di Colonna
Mantova



Regione Lombardia
Lombardia

Indice

La zucca a Mantova: storia di un amore senza fine	pag. 3
DI ZUCCA IN ZUCCA XXVIII EDIZIONE	pag. 4
La zucca "Cappello del prete"	pag. 5
La zucca sulle tavole tra Quattrocento e Cinquecento	pag. 6
Fiabe di zucca	pag. 8
Zucca e skincare: due maschere per un viso rigenerato	pag. 10
Olio di semi di zucca, che cos'è e perché utilizzarlo	pag. 11
La zucca tra arte e religione	pag. 13
La leggenda di Jack O' Lantern	pag. 14
Come coltivare la zucca	pag. 15
Come si sceglie una buona zucca e come la si conserva?	pag. 16
La zucca ornamentale	pag. 17
1000 e una zucca	pag. 18
Le proprietà della zucca e i suoi benefici per la salute	pag. 28
Gli agriturismi aderenti all'iniziativa	pag. 30
Il menù a base di zucca	pag. 36
Prodotti di zucca	pag. 40
Vino e zucca: i migliori abbinamenti	pag. 42
Fattorie con vendita diretta di zucche	pag. 44
Domenica 27 ottobre: la festa delle Lùmere a Mantova	pag. 46

Con il contributo e il patrocinio di



Con il patrocinio di



Per informazioni: **Consorzio agriturismo mantovano Verdi terre d'acqua**

Strada Chiesanuova, 8 - 46100 Mantova - Tel. 0376.324889 - Fax 0376.289820 - Cell. 329.2127504
info@agriturismomantova.it - www.consorzioagriturismicomantovano.it

Foto: Archivio Consorzio agriturismo mantovano, Freepik.com, Wikipedia, Rete civica Milano.

Finito di stampare: agosto 2024 da Grafiche Erredici Srl - Padova - info@graficheerredici.com

La zucca a Mantova: storia di un amore senza fine

Mantova, gioiello d'arte e d'architettura che impreziosisce la Lombardia, è ormai universalmente identificata con i suoi Signori, i Gonzaga, che l'hanno plasmata e l'hanno forgiata del fascino di cui ancora oggi, coloro che la visitano, sono testimoni.

C'è però un altro simbolo, forse non nobile quanto la sua storia, ma ugualmente identitario, che racchiude l'essenza della città, ed è la zucca.

Nelle pagine che seguono, la guida vi accompagnerà alla scoperta di questo tesoro enogastronomico, eccellenza del territorio che, a distanza di secoli, riunisce intere famiglie attorno alla tavola e innesca quel meccanismo tanto decantato da Marcel Proust: il cibo è in grado di riportare alla memoria emozioni e ricordi... e questo vale per le Madeleine tanto quanto per la nostra amata zucca.



Di zucca in zucca: XXVIII edizione

Non sappiamo con certezza quando e come la zucca sia giunta fino a Mantova. Possiamo però affermare con sicurezza che, se mai Ludovico II Gonzaga abbia incontrato lungo il suo cammino questo celebre prodotto della terra, questo incontro avrà sicuramente dato luogo ad un rapporto d'amore tra i Signori di Mantova e la Signora della cucina mantovana. L'arrivo dell'autunno è un momento tanto atteso per il nostro territorio, che si connota di infinite sfumature, di colori e di gusto, delle zucche. "Di zucca in zucca" non è né una fiera né una sagra. È molto di più. È un evento che si snoda su tre lunghi mesi (dall'8 settembre, giorno della natività della Madonna, all'8 dicembre, giorno dell'Immacolata Concezione), con lo scopo di esplorare quest'ortaggio dalle mille forme, tra storia, cucina ed arte.

Da ben 28 anni, nelle corti contadine e negli agriturismi che aderiscono all'iniziativa, la zucca è la protagonista indiscussa della stagione autunnale, durante la quale i visitatori avranno l'opportunità di conoscere ancora più a fondo l'origine e l'evoluzione di questo prodotto simbolo della cucina contadina mantovana, degustando anche menù interamente dedicati ad esso.

La zucca è buona in tutte le salse e si presta ad entrare trionfalmente in qualsiasi preparazione, dall'antipasto al dolce, grazie soprattutto alla maestria delle abili cuoche contadine (rasdore).

Ma l'interesse attorno a questo prodotto mantovano non si esaurisce a tavola: non mancheranno infatti corsi di cucina, concorsi e lezioni

di intaglio vegetale, corsi di ceramica a tema, mercati contadini, mostre e tanto altro. Non mancheranno occasioni di divertimento anche per i più piccoli che, domenica 27 ottobre, saranno i protagonisti della celebre Festa delle Lumere, con laboratori, spettacoli e merende... il tutto, ovviamente, a base di zucca!

Per informazioni 0376 324889
info@agriturismomantova.it
www.consortioagriturismicomantovano.it



La zucca "Cappello del prete"

**Nome:**

Cappello del prete

Data di nascita:

già diffusa a partire dal '500

Luogo di diffusione:

Lombardia, Emilia Romagna

Colore:

verde salvia-grigiastro

Costolatura:

presente, ma non incisa

Polpa:

soda, giallo-arancio

Segni particolari:

turbante nella parte superiore

La zucca "Cappello del prete", è un prodotto tradizionale ai sensi del Decreto del Ministero delle politiche agricole forestali 8.09.199, n° 350, è un'antica eccellenza padana coltivata soprattutto a Mantova. La sua caratteristica principale è rappresentata da una sorta di "turbante", più o meno sviluppato, nella parte superiore del frutto.

La polpa è densa e soda, con un elevato contenuto di solidi (amido e zuccheri), è povera di fibre ed è di colore giallo-arancio: tutte queste peculiarità la rendono estremamente adatta per la preparazione di gnocchi o come ripieno per i caratteristici tortelli di zucca mantovani. Questa

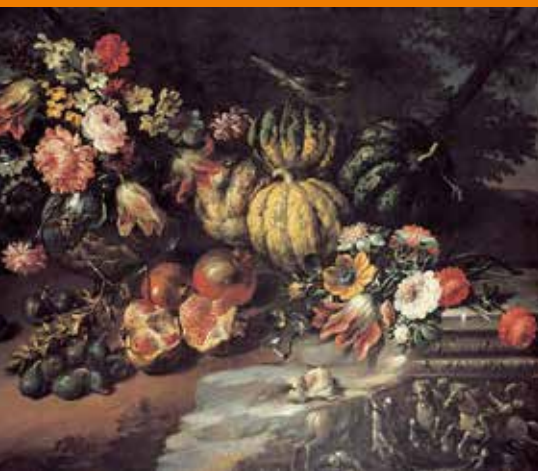
varietà è oggi una rarità: fino all'ultimo dopoguerra era molto diffusa nelle campagne mantovane, poi venne progressivamente sostituita da varietà più facili da cucinare e più precoci, dunque più adatte alle catene commerciali, ma che sicuramente non possono competere in termini di qualità organolettiche rispetto alla zucca "Cappello del prete".

Le varietà tradizionali rischiano di scomparire a favore di ibridi più resistenti e precoci, causando per sempre la perdita del gusto di alcuni piatti tipici, il cui sapore inconfondibile è dovuto proprio alle caratteristiche peculiari della polpa di questa straordinaria zucca.

La zucca sulle tavole tra Quattrocento e Cinquecento

La zucca è, da secoli, un ortaggio nobile e prezioso, fonte d'ispirazione di un patrimonio culinario unico, come quello posseduto dalla provincia di Mantova.

Nonostante fosse apprezzata già al tempo dei Gonzaga, la zucca iniziò a diffondersi nelle campagne padane solo a partire dal XVIII secolo: l'estensione delle aree coltivabili e la bonifica delle paludi, favorirono la diffusione di questa coltura, che con il passare del tempo si consolidò, tanto da essere considerata tuttora una delle più significative della nostra provincia. La zucca divenne un ortaggio popolare e iniziò a comparire assiduamente nella dieta delle famiglie: a causa della limitata disponibilità di cibi proteici e grazie alla possibilità di consumare questo ortaggio senza gettar via nulla, la zucca iniziò ad essere considerata la "carne dei poveri" e, quindi, simbolo di abbondanza.



La storia della zucca è legata sicuramente alla scoperta dell'America, favorendo una grande impennata nel suo consumo, soprattutto in Europa. Ma è sbagliato pensare che prima di quel 1492, questa cucurbitacea fosse completamente sconosciuta ai nostri connazionali del tempo: semplicemente, non aveva l'aspetto e il gusto di quella che siamo abituati a consumare noi oggi, risultato di secoli di incroci da parte dei coltivatori, che hanno modificato ed adattato la specie ai bisogni contemporanei e alle condizioni climatiche.

Le prime fonti che testimoniano la presenza di questo ortaggio in Italia risalgono ai tempi di Columella e Apicio. Quest'ultimo, celebre gastronomo ai tempi di Tiberio, all'interno del suo testo *De Re Coquinaria*, propone la ricetta di un antipasto appetitoso a base di zucca, spezie ed erbe aromatiche, con l'aggiunta poi di aceto e garum (cioè una salsa di pesce fermentato tipica dell'epoca romana, che potrebbe ricordare l'attuale colatura di alici).

Addirittura alla zucca vengono riconosciute proprietà curative: Dioscoride, importante medico e botanico greco vissuto ai tempi di Nerone, definisce la zucca come "*refrigerio della vita umana, balsamo dei guai*", secondo la teoria che alcuni cibi avevano la capacità di influire positivamente o negativamente sugli umori umani. La zucca, seguendo questa corrente di pensiero, veniva considerato un alimento caldo e umido, cioè facilmente digeribile, ma poco nutriente.

Anche per i Romani era un ortaggio particolarmente apprezzato: il suo valore derivava dal fatto che, una volta svuotata e privata della polpa



a scopo alimentare, la zucca diventava un contenitore per la conservazione del sale, simbolo di ricchezza e lusso (da qui il detto "avere sale in zucca", che assimila la forma della zucca a quella del cranio e che rimanda all'essere svegli e intelligenti).

In generale, zucche cucinate in vario modo, compaiono anche nei ricettari quattro- cinquecenteschi: Maestro Martino, originario di Como, nel suo testo *Libro de Arte Coquinaria* parla di zucche in agrodolce e fritte, mentre Messisbugo, un secolo più tardi, spiega come preparare una minestra a base di zucca chiamata *carabaza* (termine che in spagnolo indica proprio la cucurbitacea).

Esperienza importante per il nostro territorio è stata sicuramente quella di Bartolomeo Sacchi, detto il Platina, umanista originario della bassa cremonese, che servì anche la famiglia Gonzaga. Platina, autore del primo trattato di cucina a stampa, nel 1487 descrive la zucca "*per lo più panciuta, meno spesso la forma di serpente. Nasce in terreni umidi e se ne sta sospesa liberamen-*

te in alto. Dicono che qualche zucca sia arrivata a misurare fino a nove piedi di lunghezza. I medici dell'antichità affermavano che la zucca è acqua congelata: la sua natura è infatti umida e fredda". E ancora, consiglia come conservarla correttamente, sulla scia delle esperienze contadine: "*quando le zucche sono ancora tenere, le sbucciano, le tagliano a fette a guisa di serpente e le fanno essiccare per usarle come alimento durante l'inverno".*

All'interno delle corti agricole, la zucca non appare solo come mero ingrediente: era un ortaggio particolarmente apprezzato per la sua versatilità d'impiego, che sfociava anche nella scultura di apparati di credenza e nella tintura dei tessuti.

Questo amore per la zucca si conserva così fino ad oggi. C'è un immaginario che va oltre il suo pur importante valore alimentare, che la rende protagonista di fiabe, racconti, miti, quadri e leggende: il suo aspetto la trasforma in qualcosa di magico per grandi e piccini.

Fiabe di zucca

Nella cultura popolare europea, i significati simbolici della zucca nascono soprattutto dalle caratteristiche che la contraddistinguono come ortaggio: la sua grandezza e la sua incredibile velocità di crescita, le attribuiscono la valenza d'oggetto magico con il quale attuare una vera e propria resurrezione, per elevarsi di stato. Ne è un esempio la favola di Cenerentola, dove la zucca rappresenta un mezzo di locomozione nobilitante, con il quale abbandonare un mondo umile, fatto di sola fatica e frustrazione. Il tema del viaggio e il concetto di zucca come strumento di salvezza, ritorna anche all'interno del romanzo di Giuseppe Pederiali, il tesoro del Bigatto, dove Sant'Anselmo, il patrono di Mantova, supera numerose avversità per conquistare una zucca, l'unica a poter sfamare la popolazione oppressa dalla carestia.

Il Tesoro del Bigatto

(Edizioni Rusconi libri, anno 1980)

Parpaia non lo ascoltava, tutta dentro al suo sogno: "La zucca che cerco è una pianta magica, rarissima. Le vecchie donne ne parlano davanti ai fuochi d'inverno, specialmente in tempo di carestia. Gli uomini dicono che non esiste, perché hanno paura del Bigatto che la custodisce. Quella pianta di zucche dà frutti grandi come queste capanne e ne basta uno solo per nutrire gli abitanti di un villaggio, per molte settimane. La sua pasta è zuccherina, adatta alle frittelle, alle mostarde, alle marmellate e al ripieno dei tortellini. Buona col

formaggio e spalmata sul pane, ma anche così, da sola, cotta su pietre roventi. Nutre e riempie la pancia. Negare ad un affamato l'esistenza della zucca è come negare ad un uomo l'esistenza di Dio, cioè togliergli la fede e la speranza di continuare. Io so di un testimone... Il nonno del nonno di mio nonno vide la zucca una volta che, per sfuggire agli Ungari, aveva vagato nelle paludi dei Sette Mari. Navigò a bordo di isole fluitanti sull'acquitrino, percorse polesini deserti d'alberi, attraversò foreste così fitte che per procedere dovette aspettare l'autunno e la caduta delle foglie. E un giorno, sbucato in una radura, la vide. Sembrava una normale pianta di zucca, ma il suo frutto era alto tanto quanto le



Fotogramma estratto dal film in stop motion con la regia di Francesco Vecchi, tratto dal romanzo "Il tesoro del Bigatto" di Giuseppe Pederiali.

querce intorno, appoggiato per terra come tutte le zucche e con una robusta scorza che la proteggeva dagli animali ingordi. Tentò di avvicinarsi, ma il Bigatto che faceva la guardia, arrotolato dietro la zucca, strisciò verso il nonno del nonno di mio nonno che si prese una tale paura da correre per un giorno intero. A sera, avendo deciso di affrontare il Bigatto pur di rivedere la zucca gigante, o prelevarne un seme, tentò di ritornare alla radura. Purtroppo la fuga era stata tanto impetuosa e inciampante che non seppe ritrovare la strada fatta... Ma io non fallirò. Preleverò un seme, e dal



seme farò semenza".

"La zucca gigante non esiste" sentenziò Galaverna. E aggiunse con cattiveria: "Esiste la zucca nana, tanto piccola che un frutto maturo non riuscirebbe a sfamare neppure un bambino. Vuoi che ti accompagni alla ricerca di questa pianta?"

"Dalla semenza nasceranno molte piante e molte zucche giganti" proseguì la donna, testarda. "E tra pochi anni l'intera pianura del Po sarà una grande piantagione di zucche. Neppure l'uomo più povero del mondo resterà senza mangiare, perché nessuno riuscirebbe a divorarle tutte".

Galaverna, il mendicante, rise in maniera beffarda e Sant'Anselmo credette di indovinare il pensiero che divertiva il suo compagno di viaggio: qualcuno, prima o poi, si sarebbe impadronito delle zucche, per farne commercio o per misurare in zucche la propria ricchezza. Oppure aveva ragione Parpaia, e le zucche si sarebbero tanto diffuse in tutto il mondo che nessun uomo avrebbe mai speso un soldo per acquistarne una?

"Probabilmente la zucca prosperava nel Paradiso Terrestre ed è l'ultima pianta sopravvissuta a quel periodo felice" azzardò il Santo. "Lo penso anche io" disse Parpaia.



Zucca e skincare:

due maschere per un viso rigenerato

La zucca si riscopre anche come ingrediente utilizzato per la cura del viso, la cosiddetta skincare. Questo prodotto ha tantissimi benefici anche per il mondo della cosmesi, tra cui idratazione, nutrizione, protezione dal freddo e dall'umidità. Grazie alle vitamine A e C è un ottimo anti-age, rendendo la pelle elastica e riducendo la comparsa dei segni dell'invecchiamento. Vediamo insieme tre trattamenti per rendere più sano il viso, consigliati anche da Cosmopolitan, la rivista dedicata a moda e beauty.

Maschera purificante

Ingredienti:

3 fette di zucca, ½ cucchiaino di miele, ½ latte, ½ cucchiaino di olio di mandorle

Taglia a cubetti la zucca e fai bollire. Una volta che la purea è pronta, aggiungere il miele, il latte e l'olio di mandorle. Applica la maschera fredda sul viso precedentemente deterso. Lascia in posa per 15-20 minuti e risciacqua con acqua tiepida.

Maschera antiossidante

Ingredienti:

2 cucchiaini di purea di zucca, 2 cucchiaini di succo di arancia fresca, 2 cucchiaini di miele

Taglia a cubetti la zucca e mettila a bollire. Una volta che la purea è pronta, unisci il succo di arancia e il miele. Mescola bene il composto e applica su viso pulito per 15-20 minuti. Risciacqua poi con acqua tiepida.

Scrub alla zucca

Mescolate due cucchiaini di purea di zucca, due cucchiaini di yogurt bianco e uno di zucchero di canna. Applicate sul viso e massaggiare delicatamente con movimenti circolari. Risciacquate con acqua tiepida.



Olio di semi di zucca:

che cos'è e perché utilizzarlo



Integratori alimentari

L'olio di semi di zucca è ricco di betasteroli, che aiutano ad **abbassare i livelli di colesterolo**, migliorare i **livelli di estrogeni nella menopausa** e alleviare i **sintomi connessi all'ingrossamento della prostata**. Per curare al meglio queste problematiche, l'olio viene inserito all'interno di integratori alimentari insieme ad altre sostanze fitoterapiche per intensificare i benefici.

Cura della pelle

L'olio di zucca vanta proprietà ristrutturanti, nutritive e lenitive. Si può quindi trovare tra gli ingredienti di creme per viso e corpo, saponi, creme e lozioni solari. Viene utilizzato anche per il trattamento di eczemi, di psoriasi e di scottature. Ottimo anche per curare le punture di zanzara e altri insetti.

Maschera purificante viso fai da te

Per un trattamento purificante, emolliente e lenitivo, puoi provare la maschera con olio di semi di zucca.

Ingredienti:

5 ml di olio di semi di zucca

5 ml di olio di semi di girasole

2 cucchiaini di farina d'avena.

Unisci l'olio di semi di zucca e l'olio di semi di girasole. Mescola ed aggiungi poco per volta anche la farina d'avena. Quando il composto è ben amalgamato e denso, puoi applicarlo sulla pelle del viso. Si lascia agire dai 20 ai 30 minuti. Rimuovila poi con acqua tiepida.



Cura dei capelli

L'olio di zucca è un alleato validissimo per riparare capelli secchi, sfibrati, che si spezzano e tendenti alla caduta, proprio per le sue proprietà antiossidanti.

Olio rinforzante anti-caduta

Utilizzando questo olio regolarmente, stimoleremo le ghiandole sebacee del cuoio capelluto a lavorare meglio, nutrendo profondamente i capelli secchi e agevolando la crescita di capelli sani e forti. Da utilizzare un paio di volte a settimana.

Ingredienti:

50 ml di olio di zucca

2 gocce di olio essenziali di limone

Inserire i due oli in una bottiglietta di vetro scuro, possibilmente con tappo contagocce.

Agitare bene prima di ogni utilizzo: 3-4 gocce applicate sul cuoio capelluto massaggiando con movimenti circolari dei polpastrelli.



OTTIMO ANCHE PER GLI ANIMALI

L'olio di semi di zucca ha delle proprietà speciali anche per i nostri cani. È un ottimo ingrediente per prevenire e combattere la presenza di parassiti intestinali. Aiuta anche per combattere l'infiammazione delle vie urinarie.

Come utilizzarlo? Basta aggiungere l'olio di semi di zucca nella porzione di cibo quotidiana. Meglio dosare l'olio in base alla taglia dell'animale: un mezzo cucchiaino per i cani di taglia piccola, un cucchiaino per taglia media e due per i cani di taglia grande. Attenzione però, **chiedete sempre prima un consiglio al vostro veterinario** che vi potrà dare le indicazioni corrette in base al vostro amico a quattro zampe.



La zucca tra arte e religione

Nella Bibbia viene raccontato di come Dio fece crescere una pianta di zucca per far ombra a Giona (4, 6-7). La pianta divenne per questo un simbolo di resurrezione, ma Dio non invitò Giona ad assaggiarla, così che nessuno pensò alle sue proprietà nutritive, o alle belle e saporite pietanze che si potevano fare con quel frutto. La zucca veniva invece utilizzata – dopo essere stata essiccata e svuotata – dai viandanti e dai pellegrini come bisaccia nei loro lunghi viaggi tra un luogo santo e l'altro. Così, possiamo trovare il frutto della zucca usata come bisaccia nelle rappresentazioni di Giacomo Maggiore, di Cristo sulla via di Emmaus e talvolta dell'Arcangelo Raffaele. In un disegno medievale, la rappresentazione della zucca ai piedi di Cristo ha probabilmente il significato di resurrezione e, più generalmente, di rigenerazione spirituale. Nel tardo Rinascimento italiano, la zucca è un attributo della fugacità, della sciocchezza e della speranza delusa, raffigurata come una giovane donna alata con un solo occhio in fronte, una nuvola nella mano destra e una nottola e una zucca nella sinistra.

La zucca, dunque, assume diversi significati nell'arte, a seconda del periodo storico e del contesto sociale e culturale:

- È simbolo dell'abbondanza, per due motivi principali: innanzitutto, della zucca non si butta via niente e per questo un tempo era considerata una riserva alimentare in periodo di carestia. In secondo luogo, la zucca è dotata di una grande velocità di crescita e di sviluppo, che permette alla pianta di maturare in meno di 60 giorni.
- È simbolo anche di procreazione e di forza:



la parola zucca deriva dal verbo greco *kyèò*, che significa gonfiarsi. Esso era utilizzato anche per indicare uno stato di gravidanza o di totale benessere e forza. Nella medicina ippocratea, la zucca era considerata un antidoto contro la sterilità.

- E ancora, è simbolo di adulterio: nel Medioevo, il verbo *cucurbitatio* (legato alla parola *cucurbitacea*, zucca) indicava la relazione extraconiugale tra il vassallo e la sposa del suo signore. Il verbo trae ispirazione dal fatto che il cavaliere, per disonorare pubblicamente l'adultero, faceva piantare nel suo orto di casa una *cucurbita ortolana*, cioè una zucca.

La leggenda di Jack O' Lantern

La leggenda di Jack O' Lantern ha origini irlandesi, dato che moltissimi, in Irlanda e Scozia, iniziarono, molto tempo fa, ad intagliare facce su rape e patate per spaventare gli spiriti maligni e per tenerli lontano dalle loro case. Quando gli Irlandesi emigrarono negli Stati Uniti, le rape non erano così diffuse come nella patria natia; quelle che c'erano non erano abbastanza grandi da poter essere intagliate e così iniziarono ad utilizzare le zucche gialle, originarie dell'America, più diffuse e ben più grandi.

Da qui nasce la leggenda che stiamo per raccontarvi...

«C'era una volta un fabbro imbroglione e taccagno chiamato Jack. Una sera, per la precisione la notte di Halloween, incontrò il Diavolo in un pub. Il fabbro era un gran peccatore e il Diavolo era venuto a prendersi la sua anima, ma Jack riuscì ad imbroglarlo.

Disse al demonio: «Ti venderò la mia anima se mi pagherai da bere un'ultima volta».

Il Diavolo, che non aveva quattrini con sé, si trasformò in una monetina da sei pence per pagare un boccale di birra ma Jack la cacciò nel suo borsello, dove teneva una croce d'argento. Il Diavolo, intrappolato vicino alla croce, non poteva più trasformarsi e Jack fece un patto con lui: «Io ti libererò ma tu per dieci anni non ti avvicinerai alla mia anima».

Il diavolo accettò e lo scambio fu fatto.

Dieci anni più tardi Jack incontrò il diavolo lungo la strada di casa: era venuto per prendere la sua anima.

«Ho un ultimo desiderio, prima che tu prenda la



mia anima: vorrei che tu raccogliessi per me una mela da quell'albero».

Il Diavolo si arrampicò sul melo, ma Jack incise una croce sul tronco dell'albero e il demonio rimase intrappolato tra i rami. Il fabbro propose al Diavolo un secondo patto: «Io cancellerò la croce, ma tu non ti avvicinerai più alla mia anima».

Il Diavolo fu costretto ad accettare.

Quando il fabbro morì fu scacciato dal paradiso poiché non si era mai pentito dei suoi peccati. Jack andò quindi a bussare alle porte dell'inferno ma, appena lo vide, il Diavolo si ricordò del loro patto e lo scacciò, lanciandogli un tizzone infuocato.

Da quel giorno Jack vaga sulla terra, perché non ha un altro posto dove andare; per rischiararsi quand'è buio e per riscaldarsi quand'è freddo, utilizza il tizzone datogli dal diavolo e posto dentro una zucca, che porta sempre con sé».

Come coltivare la zucca

Le zucche sono piante robuste che danno i loro migliori risultati produttivi nei climi caldi, in terreni ben esposti, sciolti e profondi, dotati di sostanza organica.

Per avere ottimi risultati servono un'accurata lavorazione del suolo, oltre ad una buona concimazione organica e minerale.

La semina a pieno campo si effettua tra aprile e maggio, collocando dai tre ai cinque semi in piccole buche.

Dopo circa 40 giorni, si può eseguire il trapianto delle piantine, ognuna delle quali deve essere sistemata ogni 2-3 metri quadrati.

Alla comparsa dei primi frutti, è bene operare un diradamento con il fine di ottenere zucche di maggiori dimensioni. È utile anche interrompere l'irrigazione durante la fase di maturazione dei frutti.

La raccolta si esegue quando le foglie e il peduncolo si seccano, segno della completa maturazione delle zucche.

Bisogna ricordare che la coltivazione della zucca su uno stesso terreno prevede la rotazione con un'altra coltura, per almeno un anno, quale, per esempio, frumento o mais.



COME CRESCERE UNA ZUCCA NEL PROPRIO GIARDINO (TRAPIANTO)

Scavare una buca larga e profonda (almeno 50 cm). Disporre letame sul fondo della buca o compost. Ricoprire tutto con uno strato di ter-

ra alto almeno 25 cm. Eseguire il trapianto. Per favorire un'abbondante produzione di zucche, irrigare abbondantemente.

Come si sceglie una buona zucca e come la si conserva?

Al momento dell'acquisto...

In primo luogo la zucca deve essere soda e matura, con il picciolo integro e con la buccia senza macchie o ammaccature. Dandole leggeri colpetti, la zucca deve emettere un suono sordo: questo serve a stabilire se la massa è compatta, mentre, in caso contrario, significherebbe che il tessuto è lasso, con scarsa presenza di zucchero. Per sapere se la zucca è ben matura esiste un sistema tradizionale infallibile, che prevede di immergere la zucca in una bacinella piena d'acqua: se la zucca resta a galla è ancora acerba, mentre se va a fondo è sufficientemente matura. È possibile anche provare a forarla: se l'ago incontra una certa resistenza, la zucca è buona.

Il colore...

La buccia della zucca si presenta di colore diverso a seconda della varietà, mentre l'interno rivela una polpa di colore arancione per la presenza di carotene e vitamina A.

La conservazione...

La zucca deve essere conservata in un luogo buio, asciutto e ventilato: nelle vecchie corti di campagna le zucche erano lasciate nei granai, arieggiate grazie alla presenza di finestre sempre aperte. Può talvolta essere utile essiccare il frutto al sole per favorirne la concentrazione di zucchero e per risanarla da eventuali spore e funghi presenti sulla buccia. È importante che la temperatura non scenda mai al di sotto dello zero, così che la zucca possa conservarsi correttamente per diversi mesi, che variano a seconda della varietà.



Cappello del prete

La zucca ornamentale

La natura ha donato alle zucche le forme più strane. Esistono quelle a forma di turbante, di clava, di trottola, di lampadario, di cappello da prete, di bottiglia, di fiasco, di violino, di pera, con scorza rugosa o liscia, tonde, ovali, panciute, allungate, a tinte variegata, arancioni, bianche, gialle e verdi.

Quelle a forma di fiasco, a causa dell'elevato contenuto in acqua, non essendo molto saporite, si presentano bene ad essere seccate, per poi divenire un recipiente per la conservazione dei liquidi. Gli antichi romani le impiegavano come contenitore leggero ed impermeabile, ideale per il trasporto di sale, vino, latte o cereali, ma anche per la creazione di cucchiari o ciotole.

Le zucche ornamentali, apprezzate per la loro

forma e per la loro bellezza, presentano colori vivaci e si conservano per mesi ed, essendo nella cultura popolare simbolo di prosperità per il nucleo domestico, sono oggetti d'arredamento per interni, balconi e giardini. Basti pensare a come, nel XVII secolo, una piccola zucca arancione era utilizzata nelle *orangeries* dei giardini nobili: veniva appesa alle piante di agrumi affinché vi fosse l'illusione della presenza dei frutti anche nei mesi invernali.

A differenza delle altre, le zucche decorative non sono commestibili: contengono infatti grandi quantitativi di *cucurbitacina*, una sostanza velenosa dal sapore amaro, che se ingerita può provocare un'intossicazione alimentare.



1000 e una zucca

Le zucche appartenenti alla specie *Cucurbita Maxima*, che pare si siano evolute in America del Sud, si presentano di forma estremamente variabile, schiacciate ai poli o allungate, con la superficie liscia o costoluta, dalla buccia verde scuro, gialla, arancione o bicolore. Le varietà facenti capo alla *Cucurbita Moscata*, invece, si distinguono per la loro forma tendenzialmente lunga o torta, dotata di una buccia liscia di tonalità che sfuma dal giallo al verde mazzato. Le loro vestigia più antiche sono state scoperte nelle grotte di Ocampo, nel nord-ovest del Messico (4900-3500 a.C.). L'estrema variabilità della morfologia dei suoi frutti e dei suoi semi, così come il suo ciclo di crescita e la sua resistenza alle patologie virali, trovano corrispondenza in un altrettanto forte variabilità genetica.

Alla *Cucurbita Pepo*, invece, largamente diffusa in epoca precolombiana in Messico, appartengono numerose varietà di zucchine. La *Lagenaria*, d'origine africana e asiatica, fa capo soprattutto alle forme ornamentali.



1- Zucca a Fungo (*Cucurbita maxima*): varietà molto decorativa, a forma di fungo, sempre più diffusa nel nostro paese negli ultimi tempi. È detta anche mini turbante. Probabilmente la zucca è descritta come "piccolo turbante cinese" nell'opera del Vilmorin del 1885.



2- Zucca a Pera Bicolore (*Cucurbita pepo*): minuscola zucca utilizzata per scopi ornamentali grazie alla sua bellezza. Può crescere come rampicante o tappezzante, ed è spesso utilizzata per i pergolati. I frutti possono essere facilmente essiccati.



3- Zucca a Tromboncino o d'Albenga (*Cucurbita maxima*): si raccoglie ancora immatura durante l'estate, quando i suoi frutti sono ancora simili a zucchini. La sua polpa è di color biancastro, e molto gustosa.



4- Zucca Americana (*Cucurbita pepo*): varietà coltivata nella bassa reggiana e mantovana e nota come zucca americana, probabilmente perché originaria del Messico. Si diffonde nelle province di Reggio Emilia e Mantova nel secondo dopoguerra. È nota anche come zucca tonda padana.



5- Zucca Atlantic Giant (*Cucurbita maxima*): varietà americana di zucca gigante, che ha battuto tutti i record del mondo di taglia e peso, arrivando a superare anche i 500 kg. È relativamente facile ottenere zucche di pesi superiori a 50 kg, cimando i tralci e lasciando solo un frutto per pianta ed inoltre fornendo una buona irrigazione e lasciando molto spazio a disposizione per la crescita.



6- Zucca Berrettina Piacentina (*Cucurbita maxima*): varietà selezionata in Italia, simile alla Marina di Chioggia. Ha polpa dolce e soda; si conserva a lungo nell'inverno. Molto diffusa nelle province di Piacenza e Mantova, un po' meno nel reggiano.

7- Zucca Big Max (*Cucurbita maxima*): varietà americana che può raggiungere dimensioni considerevoli (fino a 35 kg). Molto ricca di zuccheri è adatta alla preparazione di torte e dolci.



8- Zucca Black Futsu (*Cucurbita moschata*): varietà tipica del Giappone, con una buccia molto dura e verrucosa, di colore verde scuro che vira al rosa antico a maturità. Il gusto è quello tipico di nocciola, che caratterizza la specie *C. moschata*.



9- Zucca Blu d'Ungheria (*Cucurbita maxima*): varietà originaria dell'Ungheria, dove viene chiamata "Nagydobosy sűtotok", e dove è tuttora ampiamente coltivata. Produce qualche frutto per pianta, del peso variabile dai 3 ai 10 kg. Le zucche sono di eccellente qualità gastronomica, dolci e molto saporite.



10- Zucca Blue Ballet (*Cucurbita maxima*): antica varietà originaria degli Stati Uniti. I suoi frutti somigliano alla più nota (in USA) Hubbard blue, ma in miniatura. I frutti infatti pesano al massimo 2 kg. L'epidermide è liscia e di colore grigio-blu, con polpa arancio intenso, senza fibrosità e con sapore zuccherino. Buona capacità di conservazione.



11- Zucca Butternut (*Cucurbita moschata*): varietà americana tardiva, a forma di campana, con pelle liscia di colore verde chiaro, che invecchiando diventa color ocra. La polpa è soda ma tenera, di colore giallo arancio. Di eccellente qualità culinaria, con il gusto di nocciola fresca tipico della *C. moschata*. La porzione rigonfia del frutto contiene una piccola cavità con i semi, mentre la parte cilindrica è completamente piena di polpa. È una pianta molto vigorosa, di buona produttività, che forma da 4 a 7 zucche del peso di 1,5 - 3 kg. Si conserva fino ad un anno.



12- Zucca Butternut Rugosa (*Cucurbita moschata*): una delle varietà di zucca più conosciute ed apprezzate nel Nord Italia. Nota anche come "zucca violina" per la sua forma caratteristica, viene chiamata anche zucca olandese nel reggiano e zucca Gandiotti nel mantovano; ottima fritta.



13- Zucca Chioggia (*Cucurbita moschata*): a causa del suo aspetto bitorzoluto, è conosciuta in veneto con il nome di suca baruca, ovvero verruca. Baruca, si rifarebbe anche all'etimologia ebraica della parola santo, altro appellativo assegnato a questo esemplare di cucurbitacea.



14- Zucca Cochiti Pueblo (*Cucurbita argyrosperma*): antica varietà americana, risalente ai popoli nativi, utilizzata soprattutto per farne puree. Ha foggia piriforme, con scorza di colore bianco e verde striati.



15- Zucca Connecticut Field: varietà di origine americana, nota anche come "Big Tom". Molto in voga nel 19° secolo, non sono registrate segnalazioni anteriori al 1.700. Epidermide arancione e tenera, che la rende ideale per essere scolpita per la festa di Halloween, di cui rappresenta la zucca tradizionale. Viene anche impiegata per l'alimentazione animale o per preparare le pumpkin pies, ovvero le torte di zucca.



16- Zucca Del Siam (*Cucurbita ficifolia*): il suo nome ha un'origine curiosa: venne introdotta in Francia da quella regione quando vennero importati degli Yak per il Museo di Storia Naturale di Parigi. Queste zucche erano impiegate per l'alimentazione degli animali durante il viaggio. La pianta è estremamente produttiva ed un autore di fine '800 riportò che da 4 piante riuscì ad ottenere 70 frutti, del peso complessivo di 370 kg! L'aspetto più che quello di una zucca è simile ad un cocomero da confettura. La polpa è bianca, filamentosa e dolce, i semi neri. Si utilizza per le marmellate. Si conserva per più di due anni.



17- Zucca Delica (*Cucurbita maxima*): varietà ibrida che risulta oggi tra le più utilizzate in Italia, grazie alle sue qualità gastronomiche (dolce e poco filamentosa) ed alla sua maturazione molto precoce. È però di limitata conservabilità.



18- Zucca Delicata (*Cucurbita pepo*): antica varietà selezionata nel 1894. La pianta ha crescita semi-cespugliosa, ha buona produttività e dà frutti del peso di 0,5-1 kg. La polpa è giallo-arancio, consistente e dolce. Consumata cruda ha un sapore che ricorda la mela renetta, mentre da cotta ricorda la castagna. Il frutto si conserva fino ad un anno.



19- Zucca Dolce del Berry (*Cucurbita moschata*): antica varietà francese della regione centrale del Berry, con polpa zuccherina e molto profumata.



20- Zucca Dolce Francese (*Cucurbita maxima*): zucca di piccole dimensioni, in Francia è chiamata "potiron doux". Viene utilizzata soprattutto per i risotti.



21- Zucca Flat Striped (*Cucurbita pepo*): pianta rampicante o tappezzante, che produce piccoli frutti decorativi. Impiegata per pergolati.



22- Zucca Galeux d'Eysines (*Cucurbita maxima*): antica varietà francese, menzionata nell'opera di Vilmorin - Andrieux (1885). Ha un aspetto molto decorativo, ma si utilizza anche in cucina ed è ideale soprattutto per minestre e zuppe. Polpa di color giallo-arancione, molto zuccherina. Di breve conservabilità.

23- Zucca Gialla Grossa di Parigi (*Cucurbita maxima*): di origine francese, può raggiungere grandi dimensioni. Ha polpa gialla, soda e zuccherina, ed è impiegata per la preparazione di minestre.



24- Zucca Gialla Quintale (*Cucurbita maxima*): varietà italiana simile alla Gialla Grossa di Parigi. E' la nostra varietà di zucca gigante, che può raggiungere notevoli dimensioni. La polpa è gialla, compatta e leggermente zuccherina.



25- Zucca Hokkaido Red Cury (*Cucurbita maxima*): varietà di origine giapponese, dal colore rosso intenso e del peso di 1,5 - 2 kg. Polpa di colore arancio, dalle caratteristiche simili alla zucca Hubbard. Si conserva dai 4 agli 8 mesi.



26- Zucca Hubbard (*Cucurbita maxima*): è la varietà americana tradizionale per eccellenza. Venne selezionata in USA nel 1790. Ha pelle molto dura e polpa consistente, asciutta, di colore giallo-arancio, di ottima qualità gastronomica. La pianta si sviluppa considerevolmente prima di produrre i suoi numerosi frutti. Si conserva fino ad un anno.



27- Zucca Jack Be Little (*Cucurbita pepo*): varietà americana di mini-zucca. Utilizzo decorativo ed alimentare. La polpa è dolce e leggermente farinosa. Si conserva per oltre un anno.



28- Zucca Jack O'Lantern (*Cucurbita pepo*): varietà americana coltivata per la festa di Halloween, dove viene svuotata e decorata, per farne le caratteristiche lanterne. Ha comunque una polpa di buona qualità gastronomica.



29- Zucca Lady Godiva (*Cucurbita pepo*): originaria del Messico e del Sud degli Stati Uniti, è coltivata per cibarsi dei suoi semi di colore verde, privi di rivestimento e ricchi in proteine e con alto valore nutrizionale. Ogni pianta può produrre da 12 a 15 frutti del peso da 3 a 6 kg.



30- Zucca Moscata di Provenza (*Cucurbita moschata*): varietà tipica del sud della Francia. La pianta tende ad espandersi molto sul terreno, con ramificazioni che si possono sviluppare fino a 6 metri di lunghezza. I frutti sono semisferici, costolati e di grandi dimensioni. Il colore della buccia è verde scuro, ma evolve ad ocre con la maturazione o con alcune settimane di stoccaggio. La polpa è soda, di fine tessitura e profumata, con il gusto di nocciola fresca che caratterizza la *C. moschata*. Molto adatta per cotture al forno.



31- Zucca Olive (*Cucurbita pepo*): varietà francese tardiva, coltivata oltrelpe fin dall'800. Forma frutti ovoidali, del peso di 3 - 5 kg. La scorza è di colore verde oliva scuro, liscia e facilmente asportabile, mentre la polpa è gialla, consistente, filamentosa e farinosa; migliora con la conservazione. Di buona conservazione (3 - 7 mesi) ed eccellente qualità gastronomica.





32- Zucca Panasco Cheese (*Cucurbita pepo*): zucca originaria del Messico. I frutti sono appiattiti e ricordano una forma di formaggio. Peso variabile dai 3 agli 8 kg. L'epidermide è dura e di colore grigio, mentre la polpa è arancio, densa e dolce. Si conserva dai 4 ai 9 mesi.



33- Zucca Patisson Blanche (*Cucurbita pepo*): questo tipo di zucche erano coltivate dai nativi nordamericani, in epoca precolombiana. La più antica rappresentazione di queste zucche è datata 1591 (nell'opera "Plantarum Seu Stirpium Icones"). L'attuale varietà fu ottenuta da un incrocio, in Francia, nel 1850. I bei frutti a forma di stella, si possono consumare giovani come fossero zucchine, ed hanno un sapore di carciofo. Le zucche si conservano molto bene e possono essere essiccate.



34- Zucca Patisson Jaune (*Cucurbita pepo*): queste zucche erano coltivate dai nativi nordamericani. L'attuale varietà fu ottenuta da un incrocio, in Francia nel 1850. Si consumano i frutti giovani come fossero zucchine. Questa è la variante gialla.



35- Zucca Patisson Orange (*Cucurbita pepo*): questo tipo di zucche erano coltivate dai nativi nordamericani. L'attuale varietà fu ottenuta da un incrocio, in Francia nel 1850. Si consumano i frutti giovani come fossero zucchine. Questa è la variante arancione.



36- Zucca Patisson Panaché (*Cucurbita pepo*): questo tipo di zucche erano coltivate dai nativi nordamericani. L'attuale varietà fu ottenuta da un incrocio, in Francia nel 1850. Si consumano i frutti giovani come fossero zucchine.



37- Zucca Piena di Napoli (*Cucurbita moschata*): varietà tipica del sud Italia, in particolare della Campania. La pianta ha un forte sviluppo orizzontale, e si espande fino a 4 metri. Ha maturazione molto tardiva, per cui si sviluppa meglio in climi caldi. I frutti sono rigonfi alla base ed hanno colore verde striato di chiaro, che vira all'ocra a maturazione o con alcune settimane di stoccaggio. La polpa arancio vivo, ha sapore eccellente, dolce e col gusto che caratterizza la *C. moschata*.



38- Zucca Pink Banana Giumbo (*Cucurbita maxima*): varietà originaria degli Stati Uniti, molto popolare tra le famiglie dei pionieri nel 19° secolo. Ancora oggi molto apprezzata, soprattutto in California. Le zucche hanno una lunghezza variabile da 30 a 120 cm, con peso da 5 a 20 kg. La polpa è arancio intenso e sapore abbastanza zuccherino. Adatta per le torte e per essere cotta al forno. Capacità di conservazione da 3 a 6 mesi.



39- Zucca Potimarron a grossi frutti (*Cucurbita maxima*): varietà originaria del Giappone ed introdotta in Europa da Mr. Oshawa, fondatore della macrobiotica. I frutti pesano 2-3 kg.

40- Zucca Queensland blue (*Cucurbita maxima*): varietà originaria dell'Australia, dal colore blu-grigio e dalla forma caratteristica. Polpa spessa e soda, zuccherina, di eccellente qualità. Si conserva per tutto l'inverno.



41- Zucca Rotonda di Nizza (*Cucurbita pepo*): varietà molto antica originaria del Sud della Francia. Di norma si consuma giovane, come zucchini, spesso ripieno grazie alla sua forma tondeggiante. A maturità il peso oscilla dai 600 grammi a 1,5 kg e l'epidermide vira ad un colore giallo intenso. La pianta ha una crescita a cespuglio ed è molto produttiva. Le zucche si conservano per alcuni mesi.



42- Zucca Rouge Vif d'Etampes (*Cucurbita maxima*): antica varietà francese, di bell'aspetto e buona qualità gastronomica; chiamata dagli americani "Cinderella" ovvero zucca di cenerentola. I frutti hanno forma leggermente appiattita e sono fortemente costoluti, con un bel colore rosso vivo. La polpa è di colore arancio, tenera, acquosa ed un po' insipida. Ogni pianta forma da 1 a 4 zucche, del peso variabile da 4 a 20 kg. La conservabilità è media (qualche mese).



43- Zucca Serpente di Sicilia (*Lagenaria siceraria*): così chiamata per la sua forma allungata e sinuosa. Una volta essiccata, veniva impiegata per realizzare strumenti musicali tradizionali. Ha anche un utilizzo alimentare.



44- Zucca Spaghetti Vegetali (*Cucurbita pepo*): varietà originaria della Manciuuria. I frutti hanno colore bianco che vira al giallo-amburato a maturità. Ogni pianta produce dai 2 ai 5 frutti, con peso da 1 a 3 kg, che si conservano fino a 6 mesi. Dopo la cottura la polpa si disfa in filamenti che somigliano a spaghetti, che però hanno basso potere calorico.



45- Zucca Stiria Hulles (*Cucurbita pepo*): varietà originaria della Stiria, regione austriaca, con semi verdi e privi di rivestimento, utilizzati per il consumo diretto e per produrre un olio di alto valore nutrizionale. Una varietà simile alla "Lady Godiva", che produce meno frutti per pianta, ma di maggiori dimensioni (fino a 10 kg).



46- Zucca Sweet Dumpling (*Cucurbita pepo*): piccola zucca del peso variabile tra 300 e 600 grammi, di color avorio con righe verdi. La polpa è arancione e molto dolce, con un sapore che ricorda la castagna. Si conserva da 3 a 6 mesi.



47- Zucca Table Gold (*Cucurbita pepo*): zucca di origini americane, appartenente al gruppo "Acorn", che ha forma di ghianda. A differenza della Table Queen ha fin da subito color arancione intenso. Il gusto migliora con la conservazione.









48- Zucca Tahitian (*Cucurbita moschata*): varietà tradizionale, originaria degli Stati Uniti. Ha frutti di tipo butternut, di grandi dimensioni: il loro peso è variabile dai 4 ai 15 kg. Il sapore è eccellente e migliora con la conservazione. La polpa è arancione e si può mangiare anche cruda, grattugiata finemente; ha un contenuto di zuccheri molto elevato. La pianta ha una crescita vigorosa e può produrre fino a 50 kg di frutti. Ha un periodo di crescita lungo ed è adatta ai climi molto caldi.



49- Zucca Tan Cheese (*Cucurbita moschata*): il nome è dovuto al fatto che la zucca ricorda vagamente una forma di formaggio. I frutti sono tondi e leggermente costolati, con un peso variabile dai 3 ai 6 kg. L'epidermide diventa color ocra a maturità completa. La polpa è rosso-arancio, con un sapore delizioso di carota e nocciola. Conservazione dai 3 ai 9 mesi.



50 - Zucca Mantovana "Cappello del prete" o "Berretta mantovana" (*Cucurbita maxima*): zucca coltivata principalmente nelle province di Mantova, Reggio Emilia, Piacenza e Cremona. Il nome deriva dalla forma, simile ad un cappello, con falda inferiore più o meno sviluppata. Il colore è grigio verde, mentre la polpa si presenta giallo-arancio, soda, dolce e farinosa, è l'ideale per la preparazione di piatti della tradizione mantovana come i tortelli o gli gnocchi. La presenza di queste zucche nel nord Italia almeno dal XVII secolo è testimoniata da diversi dipinti dell'epoca. Presenta somiglianze con la Berrettina e la Marina di Chioggia, ed era la varietà di zucca più diffusa nelle campagne padane fino all'ultimo dopoguerra.



51 - Zucca Tri Star (*Cucurbita maxima*): varietà originaria dell'Australia, con una forma a 3 lobi. Polpa un poco filamentosa, di buon sapore. Ha ottime capacità di conservazione.



52- Zucca Turbante (*Cucurbita maxima*): conosciuta anche con il nome di cappello da prete o turca, possiede calotta inferiore più piccola della superiore, e spesso di colore diverso. È apprezzata soprattutto per il suo valore ornamentale.



53- Zucca Whangaparaoa Crown (*Cucurbita maxima*): varietà originaria della Nuova Zelanda. Produce bei frutti di color grigio chiaro, ornati di un piccolo cappello o corona. La polpa è arancio, dolce, con un leggero gusto di castagna.



54- Zucca Tonda scura di Piacenza (*Cucurbita maxima*): è una zucchina dalla forma tonda, molto simile alla varietà "tonda di Nizza", ma dal colore più scuro. Va raccolta quando raggiunge le dimensioni di una pallina da tennis.



55- Zucca Vanity (*Cucurbita maxima*): varietà ibrida di zucca a buccia grigia. Si contraddistingue per la sua polpa soda e dal gradevole sapore di castagna. Ideale per l'utilizzo in cucina per il ripieno della pasta. La sua conservazione è molto lunga.

56 – Zucca Dulcimaks: è una zucca giapponese ibrida, tra le più conosciute in Italia. La sua polpa dolce e morbida la rende adatta per tutti gli utilizzi in cucina, dagli antipasti al dolce. La sua produttività è elevata in tutti i periodi di coltivazione.



57 – Zucca Mini Moscata: è la sorella minore in termini di peso della classica moscata. Il suo peso medio è tra 1-3 kg. È molto produttiva e la sua conservazione è molto lunga. La sua polpa è di colore rosso-arancio, ottima la consistenza.



58 – Zucca Snowball: varietà ibrida con buccia bianca. Utilizzata come articolo da decorazione nel periodo di Halloween come alternativa alla classica zucca di colore arancione. Il suo peso medio è di 0,8-1,2 kg. Può essere utilizzata anche in cucina.



59 – Zucca Lemon: varietà ibrida americana con buccia colore limone. Il suo peso è di 4-6 kg. Adatta al mercato fresco. Pianta strisciante con una buona resistenza all'oidio. Varietà edibile.



Le proprietà della zucca e i suoi benefici per la salute

A cura della Dott.ssa dietista Valentina Muollo

Delica, Iron Cup, Hokkaido, Spaghetti, Butternut Violina, Moscata di Provenza... sono tutte tipologie di zucca che si distinguono per forma, grandezza, colore, consistenza e dolcezza della polpa, caratteristiche che ne determinano la grande variabilità del loro utilizzo in cucina.

Ma si può dire lo stesso riguardo ad una loro diversità negli aspetti nutrizionali? Non esattamente.



te. Eccetto qualche differenza nei contenuti di micronutrienti quali vitamine e minerali, comunque sempre soggetti a varietà a seconda del terreno del singolo frutto, tutte le tipologie di zucche rispondono a caratteristiche nutrizionali similari, analoghe al resto dei vegetali e in particolare di quelli dal colore giallo-arancione: ricchezza di acqua e di fibre, scarso apporto energetico, buona quantità di vitamina A.

Le tabelle di composizione degli alimenti del CREA (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria, archivio di riferimento italiano per i valori nutrizionali degli alimenti) riportano per la Cucurbita Maxima, nome scientifico della zucca che comprende tutte le varietà commerciali citate, un contenuto calorico di circa 30 kcal su 100g, 95g di acqua, 3,5g di carboidrati, 600 g di fibre, scarso apporto energetico, buona quantità di vitamina A.

Cosa farsene dunque di questi dati dal punto di vista pratico?

Comprendere innanzitutto che la zucca, nonostante la sua polpa dolce e la consistenza avvolgente, è da considerarsi nutrizionalmente una verdura, non un ortaggio ricco di carboidrati come possono essere ritenute le patate (per 100g di alimento energia 72 kcal, carboidrati 16g, fibra 1,8g).

Secondo le Linee guida per una sana alimentazione (CREA) il consumo consigliato di verdura è di 2-3 porzioni al giorno di circa 200g l'una (peso considerato crudo).



In quest'ottica la zucca può quindi fungere da:

- contorno di un secondo piatto di carne, pesce, uova, legumi o formaggi, se per esempio cotta al forno tagliata a fette (senza scartare la buccia!) e aromatizzata con foglie di salvia, olio extravergine d'oliva sale, pepe;
- condimento di un primo piatto, se tagliata a cubetti, fatta rosolare in un fondo di olio e scalogno e poi appassita con un goccio di acqua o brodo caldo, anche da arricchire sul finale con formaggio grattugiato e scagliette di mandorle tostate;
- base cremosa di una zuppa, se cotta in un tegame insieme a ceci lessati o altri legumi preferiti, aglio e rosmarino, ricoperta da acqua calda, frullata e poi servita con crostini di pane e un filo di olio buono;
- farcitura di una piadina o una torta salata se cotta al forno da intera e poi spolpata e schiacciata, in buon abbinamento con formaggio

leggermente acido per equilibrarne la dolcezza come feta, caprino, stracchino;

- ingrediente di un dolce semplice da colazione, come sostituta alle carote della nota torta con mandorle e arancia o come aggiunta cremosa all'impasto di pancake, muffin con gocce di cioccolato, biscotti di avena e noci, porridge alla cannella.

La zucca si presta quindi ad un'incredibile varietà di preparazioni, ed è anche per la sua versatilità che è così amata e consumata in quantità. Ma esiste invece un limite nel suo consumo?

Se vi sarà capitato di approcciarvi ad un percorso dietetico in passato, o avete sbirciato la dieta della vostra amica, mamma o compagno/a, avrete quasi sicuramente notato che alla voce "verdure" le quantità consigliate sono quasi sempre libere. Questo perché il loro apporto calorico è talmente basso da non condizionare in modo significativo l'introito energetico giornaliero, ma ciò non significa che consumarne in grande abbondanza non possa provocare spiacevoli sintomi, proprio a causa della sua povertà di nutrienti e ricchezza di acqua e fibre fermentabili.

Lo sa bene chi soffre di gonfiore cronico, tensione addominale, meteorismo, difficoltà digestive, alterazioni dell'alvo... in tutti questi casi è suggerito attenersi ad una porzione moderata e ruotarla ad altri vegetali più poveri di scorie, come ad esempio carote e zucchine pelate, spinaci, punte di asparagi.

Gli agriturismi aderenti all'iniziativa

L'elenco segnala tutti gli agriturismi che aderiscono all'iniziativa e che propongono, nei loro menù, diverse ricette con la zucca, ma non solo!

Durante il periodo della manifestazione, infatti, questi agriturismi continuano a preparare anche tutti gli altri piatti della tradizione contadina mantovana, rigorosamente di stagione. Per garantire la freschezza dei prodotti e la qualità delle preparazioni, tutte le proposte del periodo dedicato alla zucca richiedono la prenotazione.

A - **Il Galeotto**, Bigarello

B - **Le Caselle**, San Giacomo delle Segnate

C - **La Pecora Nera**, Quingentole

D - **Eliodoro**, Roverbella

E - **Corte Reginala**, Roverbella



C - IL GALEOTTO

di Damiano Vanzini

Via Galeotto, 2
46030 Bigarello (Mn)
Tel. 0376.229165
Cell. 334.1262453
www.ilgaleotto.it
info@ilgaleotto.it



La riseria Il Galeotto, a pochi chilometri da Mantova, in mezzo a risaie e corsi d'acqua, certificata da un editto di Maria Teresa D'Austria del 20 maggio 1763, è di proprietà della famiglia Vanzini da oltre un secolo. Attualmente Damiano Vanzini si occupa della coltivazione e trasformazione delle più prestigiose varietà di riso: Vialone nano e Carnaroli. I vecchi macchinari, ancora funzionanti, con la preziosa ruota di legno mossa dall'acqua del Mincio della roggia Tartagliona, formano la parte museale dell'opificio. Il Galeotto usa macchinari che lavorano il riso alla vecchia maniera, lasciando al chicco quel colore rustico tipico del prodotto pregiato e non snervato, ideale per il risotto alla Pilota.

La parte adiacente la riseria è stata adibita ad agriturismo, dove è possibile degustare specialità tipiche mantovane, preparate con la cura e la maestria della tradizione familiare. Il Galeotto è un vero artista nella preparazione dei risotti: risotto alla pilota con puntel, risotto con la "psina e saltarei", rane e pescegatto. Ma anche risotti mantecati di stagione: zucca, radicchio rosso, pioppini e asparagi. Non meno gustose sono le paste: tortelli di zucca (in stagione), agnoli, tagliatelle, pappardelle, bigoli e gnocchi. I dolci poi, sono una chicca!

In occasione dell'evento "Di zucca in zucca" è possibile degustare prodotti a base di zucca per tutto il periodo della manifestazione, previa prenotazione.



B - LE CASELLE

di Raffaella Gangini Cantadori

Via Contotta, 21
46020 S. Giacomo delle Segnate (MN)
Tel. 348 3859622
agriturismolecaselle@libero.it



ottobre

L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

novembre

L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

L'azienda agricola biologica "Le Caselle 1904" è costituita da 5 ettari di terreno completamente recintato. In azienda è presente un orto a coltivazione biologica, le cui verdure prodotte, vengono cucinate all'interno dell'Agriturismo, oppure trasformate per la produzione di conserva di pomodoro, salsa verde, salsa di zucchine e giardiniera in agrodolce.

L'agriturismo "Le Caselle" è gestito da Raffaella Gangini Cantadori, che accoglie in sala e, con l'aiuto di preziose collaboratrici, si dedica con passione alla trasformazione dei prodotti dell'azienda in piatti speciali, al recupero e alla divulgazione di ricette della più antica tradizione mantovana.

Tra i prodotti presenti in azienda è possibile degustare e acquistare anche la mostarda di zucca, zucca e scalogno in agrodolce e la vellutata di zucca in vaso. Su prenotazione è possibile acquistare anche la pasta ripiena, tra cui i tortelli di zucca in confezioni da 500gr.

In agriturismo si organizzano corsi di cucina dedicati alla zucca. Le date dei corsi le troverete sui social e sul sito.

È possibile prenotare per un gruppo di almeno 8 persone, un menu tutto a base di zucca.

In occasione dell'evento "Di zucca in zucca" segnaliamo 2 date (su prenotazione) con menu a base di zucca:

- **DOMENICA 20 OTTOBRE** (pranzo)
- **VENERDI 8 NOVEMBRE** (cena)

In anteprima il menù:

Galantina di Cappone con zucca e scalogno in agrodolce
Tortelli di zucca al burro e salvia; Tortelli di zucca con la conserva delle Caselle; Gnocchi di zucca con pomodoro e salsiccia Parmigiano Reggiano con mostarda di zucca; Torta di zucca e polenta con gelatina al Melograno.



C - LA PECORA NERA

di Lorella Ferraroni e Fabrizio Cappi

Strada Belguardare, 10
46020 Quingentole (MN)

Tel. 344 1070150

www.agriturismolapecoranera.com
lapecoranera.agriturismo@gmail.com



Azienda agricola e agrituristica a conduzione familiare nata dalla passione di Lorella e Fabrizio per la cucina di piatti della tradizione e per la coltivazione di frutti antichi ed erbe aromatiche che vengono trasformate nei piatti serviti nell'agriturismo o nella vendita diretta dei prodotti.

Tipico loghino situato al centro della valle dei tartufi mantovani, con la possibilità di una piacevole passeggiata nel proprio bosco, caratterizzato da piante autoctone, ideale per gli animali e con l'occasione è possibile conoscere Ronzinante e Lorenzo. La Pecora Nera non solo è il nome dell'agriturismo, ma anche una vera e propria missione. L'obiettivo principale di Lorella e Fabrizio è di distinguersi, a partire dai piatti fino all'accoglienza, in questo modo i commensali potranno provare un'esperienza unica nel suo genere. La passione è inarrestabile e punta a mantenere in primis la qualità a tavola esaltando gli eccellenti prodotti del territorio mantovano, come il tartufo e le mostarde prodotte direttamente dall'azienda.

In questa edizione, per soddisfare le varie richieste avute lo scorso anno, per tutti i venerdì del mese di ottobre (SU PRENOTAZIONE) verrà proposto un menù interamente dedicato alla zucca che varierà di settimana in settimana; questo darà la possibilità a Lorella e Fabrizio di proporre più piatti, anche particolari, con l'ortaggio simbolo di Mantova.

Inoltre, sarà possibile trovare tutti i nostri prodotti a base di zucca presso i mercati contadini di Mantova Borgochiesanuova e Poggio Rusco.



D - ELIODORO

di Giuliano Annibaletti e Paola Pigozzi

Strada Colonne, 22 (Corte Cornalino)

46048 Roverbella (Mn)

Tel. 331.4496703

info@agriturismoeliodoro.it

www.agriturismoeliodoro.it



Da Eliodoro non si arriva per caso, perché è in aperta campagna. Ci si va apposta, per gustare nuove ricette con classiche materie prime. Il locale è piccolo e accogliente. La prenotazione è necessaria per riservarsi il posto e per concordare il menu, che cambia seguendo le stagioni. Cura dell'ospite, rispetto della materia prima, scarto alimentare zero.

"Se una zucca una sera d'autunno..." ti aspettiamo da Eliodoro! Dall'antipasto al dolce, ti condurremo in un viaggio alla scoperta di un prodotto famoso ma ancora sorprendente.

Dall'8 settembre al 22 dicembre menù "Zucca-mania" consultabile sul sito www.agriturismoeliodoro.it (su prenotazione).

APPUNTAMENTI SPECIALI

Zucca e funghi – Profumi d'autunno.

In collaborazione con Azienda Agricola Begnoni Marco di Malavicina (MN).

• **Venerdì 4 ottobre** ore 20,30

Prenotazione obbligatoria (max. 16 posti)

Zucca e vino – Accostamenti sorprendenti.

In collaborazione con cantina Reale Boselli di Volta Mantovana.

• **Venerdì 25 ottobre** ore 20,30

Prenotazione obbligatoria (max. 16 posti)

Zucca e Grana Padano dei Prati Stabili – I profumi del fieno.

In collaborazione con Latteria Agricola San Pietro di Cerlongo MN474.

• **Venerdì 15 novembre** ore 20,30

Prenotazione obbligatoria (max. 16 posti)

ottobre

L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

novembre

L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



E - CORTE REGINELLA

di Daniela Davì

Strada Quistello, 13
46048 Roverbella (Mn)
Tel. 347.9648566
Cell. 348.8730686
info@cortereginella.it
www.cortereginella.it



Corte Reginella è un agriturismo tra Mantova e Verona, immerso nella campagna e circondato da campi. Qui, si apprezzano i benefici della vita agricola, lontani dal traffico della città. In questa realtà rurale, il rispetto per le antiche ricette del territorio si fonde con la voglia di sperimentare, dando vita così a piatti della tradizione



Zucca all day long!

La colazione è il pasto più importante della giornata...

PANCAKE ALLA ZUCCA

Ingredienti: 80 g di polpa di zucca cotta, 100g di farina 0, 200g di albumi, 40g di yogurt greco, cannella q.b., 2g di lievito per dolci.

Preparazione: taglia la zucca in fette, quindi cuocila in microonde alla massima potenza per circa 8 minuti o fin quanto la polpa sarà morbida (in alternativa cuocila nel forno). Fai raffreddare la zucca, rimuovi la polpa e schiaccia (o frullala); Aggiungici albumi, yogurt, cannella, lievito e

farina; Amalgama tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto denso ed omogeneo. Cuoci quindi i pancakes in una padella antiaderente e girali dalla parte opposta quando avranno creato delle bollicine in superficie; Conserva in frigorifero oppure congela e scongela all'occorrenza. Decora a piacere con frutta fresca e secca oppure con marmellata, cioccolato fondente fuso o miele.



È ora dello spuntino...

MUFFIN CON ZUCCA E CIOCCOLATO

colato fondente, 70ml di olio di semi di girasole, 180ml di latte di riso, un pizzico di sale.

Preparazione: per prima cosa prendi la zucca e tagliala a fettine. Cuocila quindi in forno a 190° per circa 20-30 minuti. Una volta che la zucca sarà cotta, lasciala raffreddare; Una volta fredda, schiaccia con una forchetta e aggiungi le gocce di cioccolato, l'aroma di vaniglia (o la vanillina) e un pizzico di sale. Quindi amalgama bene il tutto. In una ciotola a parte monta le

3 uova con lo zucchero, utilizzando delle fruste elettriche. Aggiungi, quindi, la farina, il lievito e l'olio di semi e mescola fino ad ottenere un composto omogeneo. L'impasto risulterà leggermente denso, quasi difficile da lavorare. Aggiungi infine la polpa della zucca con le gocce di cioccolato e, per ultimo, il latte. A questo punto l'impasto risulterà più liquido. Metti l'impasto nei pirottini e quindi inforna a 180° per circa 25 minuti (vale sempre la prova stecchino).



Ingredienti: 300g di zucca (pesata da cruda), 270g di farina, 15g di fecola di patate, 60g di zucchero di canna, 3 uova, 1 bustina di lievito per dolci, 1 bustina di vanillina o aroma alla vaniglia, 70g di gocce di cioc-

LASAGNE ALLA ZUCCA

Ingredienti: 500g di lasagne all'uovo, 1.2kg di zucca già pulita, 100g di brodo vegetale, 50g di olio extravergine di oliva, 3 rametti di rosmarino, sale q.b., pepe q.b., 40g di Parmigiano Reggiano, 2 spicchi d'aglio, 250g di provola. Per la besciamella: 500g di latte intero, 50g di burro, 50g di farina 00, noce moscata q.b.

Preparazione: comincia preparando il brodo vegetale. Poi taglia a metà la zucca, privala dei semi e dei filamenti interni, quindi elimina la buccia e taglia la polpa a cubetti. Sciaccia il rosmarino e trita finemente gli aghi (in questa fase puoi tritare insieme anche gli spicchi di aglio), altrimenti gli spicchi di aglio puliti e interi potrai farli soffriggere in padella antiaderente insieme all'olio scaldato leggermente. Aggiungi il trito di rosmarino ed elimina gli spicchi d'aglio una

volta dorati. Poi, a fuoco molto basso, aggiungi un mestolo di brodo. Unisci quindi i dadini di zucca precedentemente preparati; alza la fiamma e fai saltare per bene, mescolando spesso. Insaporisci a piacere con sale e pepe.

Quando la zucca sarà ben rosolata, aggiungi un mestolo di brodo vegetale e abbassa la fiamma; lascia cuocere per circa 15 minuti con un coperchio, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo brodo al bisogno, fino a quando la zucca non sarà ammorbidita.

Mentre la zucca cuoce, dedicati alla preparazione della besciamella: scalda il latte in un pentolino (senza farlo arrivare a bollore) e insaporisci con della noce moscata. In un altro pentolino, fai sciogliere il burro e, una volta tolto dal fuoco, unisci la farina a pioggia, continuando a mescolare energicamente con una frusta per

evitare la formazione di grumi. Rimetti quindi il composto sul fuoco e unisci il latte. Mescola bene e lascia addensare per alcuni minuti.

A questo punto, avrai tutti gli ingredienti per comporre le tue lasagne di zucca!

All'interno di una pirofila 20x30cm crea uno strato di besciamella, poi uno strato di sfoglie di pasta all'uovo fino a riempire tutta la superficie della pirofila. Disponi un nuovo strato di besciamella, poi di dadini di zucca e infine di provola. Procedi in questo modo, creando tutti gli strati della lasagna, fino a terminare con besciamella, zucca e Parmigiano Reggiano grattugiato.

Inforna le lasagne in forno statico preriscaldato a 180° per 30 minuti. Quindi, estrai la pirofila dal forno e lascia riposare alcuni minuti a temperatura ambiente. Servi poi la tua lasagna con zucca ancora fumante.



QUICHE DI ZUCCA

Ingredienti: 150g di polpa di zucca, 125g di farina 00, 60g di burro, 60g di spinaci, 60gr di funghi porcini freschi, 50g di besciamella densa, 50gr di panna fresca, 50gr di latte, 20g di catalogna pulita, 1 uovo, brodo vegetale q.b., scalogno q.b., grana padano grattugiato q.b., noce moscata q.b., vino bianco secco per sfumare, olio extravergine di oliva q.b., sale e pepe a piacere.

Preparazione: stempera 2,5g di sale in 40g di acqua fredda; impasta poi la farina, il burro e l'acqua salata fino ad ottenere un composto omogeneo.

Poni l'impasto ottenuto in una ciotola sigillata con pellicola e lasciala riposare in frigorifero per almeno 2 ore.

Nel frattempo, affetta uno scalogno e rosolalo in padella con un goccio di olio; unisci quindi la zucca tagliata a pezzetti e un mestolino di brodo vegetale per aiutare la cottura. Dopo un paio di minuti, aggiungi i funghi a pezzetti, la catalogna, il pepe e un goccio di vino bianco per sfumare. Cuoci il tutto per 3 minuti e aggiungi poi gli spinaci; lascia sul fuoco e bagna con altro brodo all'occorrenza. Una volta cotto, toglì il composto dal

fuoco e lascialo raffreddare; aggiungi quindi la panna, il sale, il pepe e la noce moscata. Una volta pronto il ripieno, stendi la pasta sottile e con essa fodera uno stampo quadrato (18cm di lato), precedentemente ricoperto con carta forno. Bucherella la pasta con i rebbi di una forchetta e riempi lo stampo con il ripieno di verdure precedentemente preparato. Completa con la besciamella in superficie e il formaggio grana padano grattugiato. Inforna a 160° per circa 30 minuti.



Hai ancora spazio per un dolcino?

TORTA DI ZUCCA CON UVETTA E MANDORLE (VEGAN)

Ingredienti: 350g di zucca *Delicata*, 250g di farina tipo 1, 100g di zucchero grezzo di canna, 100g di latte di mandorle (o altro latte vegetale a piacere), 60g di olio di girasole, 1 bustina di lievito per dolci, 1 pizzico di sale, 70g di uvetta, 50g di mandorle tagliate a lamelle.

Preparazione: per prima cosa, cuoci la zucca nel forno tradizionale o a microonde, fino a che non sarà tenera e frullala con l'aiuto di un mixer. Versa la zucca in una ciotola e aggiungi l'olio, lo zucchero di canna, il sale ed il latte

vegetale. Mescola bene tutti gli ingredienti fino a che non avrai ottenuto un composto omogeneo. Aggiungi quindi la farina, il lievito, l'uvetta e, a piacere, della zucca tritata grossolanamente; mescola nuovamente.

Una volta ottenuto un impasto senza grumi, rivesti una pirofila rettangolare (20x24cm) con della carta forno e versa il composto al suo interno, livellando leggermente la superficie e distribuendo le mandorle a lamelle.

Cuoci la torta nel forno preriscaldato a 180° per circa 45

minuti, verificando la cottura con uno stecchino di legno. Una volta pronta, lasciala raffreddare e servi ancora tiepida.



Aperitivo-time: qualcosa da stuzzicare...

PUMPKIN FRENCH FRIES

to la temperatura corretta) e friggi i bastoncini poco per volta, andando ad immergerli completamente nel grasso di frittura. Se non disponi di una friggitrice, ti consigliamo di utilizzare un wok, meglio se in ferro per un miglior mantenimento della temperatura. Quando avranno preso colore e saranno diventate croccanti, scolale e tamponale utilizzando della carta assorbente. Sale a piacere e... l'aperitivo è servito!

Ingredienti: 300g di zucca, 1 cucchiaino di bicarbonato, sale q.b., olio di arachidi q.b.

Preparazione: taglia la zucca a bastoncini di circa 1cm di spessore e mettili a bagno in acqua per circa mezz'ora; poi

scolali e asciugali accuratamente. Scalda l'olio (attorno ai 160°; se non avete strumenti di misura, fate un test immergendo nell'olio la punta di uno stuzzicadenti: se attorno ad essa compaiono delle bollicine, allora l'olio ha raggiunto

Prodotti di zucca

Low Land Brewery

(Suzzara)

- Birra alla zucca – Pumpkin Ale 33cl

Apicoltura Fiorpolline

(Pozzolengo)

- Confettura di zucca

Agriturismo Ca' Rossa

(Pegognaga)

- Mostarda di zucca appassita

Agriturismo Corte Villoresi

(Pegognaga)

- Mostarda di zucca

Azienda Agricola Palazzina Bassa

(Gazoldo degli Ippoliti)

- Zucca in saor
- Zucca grigliata



Società Cooperativa Sociale Onlus Hortus

(Mottella)

- La "Dolce zuccata" (composta di zucca e cannella)
- Zucca in agrodolce
- Lasagna di zucca e scamorza (disponibile presso i mercati contadini durante il periodo "Di zucca in zucca")

Azienda Agricola L'orto in tavola

(Borgo Carbonara)

- Confettura di zucca aromatizzata al rosmarino
- Confettura di zucca e zenzero
- Confettura di zucca e peperoncino

Azienda Agricola Loghino Vittoria

(Gazoldo degli Ippoliti)

- Mostarda di zucca

Azienda Agricola La Pecora Nera

(Quingentole)

- Confettura di zucca e amaretti
- Confettura di zucca e rosmarino
- Mostarda di zucca e tartufo nero
- Mostarda di zucca e pepe nero
- Zucca frita (disponibile presso il mercato contadino di Mantova Borgochiesanuova durante il periodo "Di zucca in zucca")

Azienda Agricola Case Vecchie

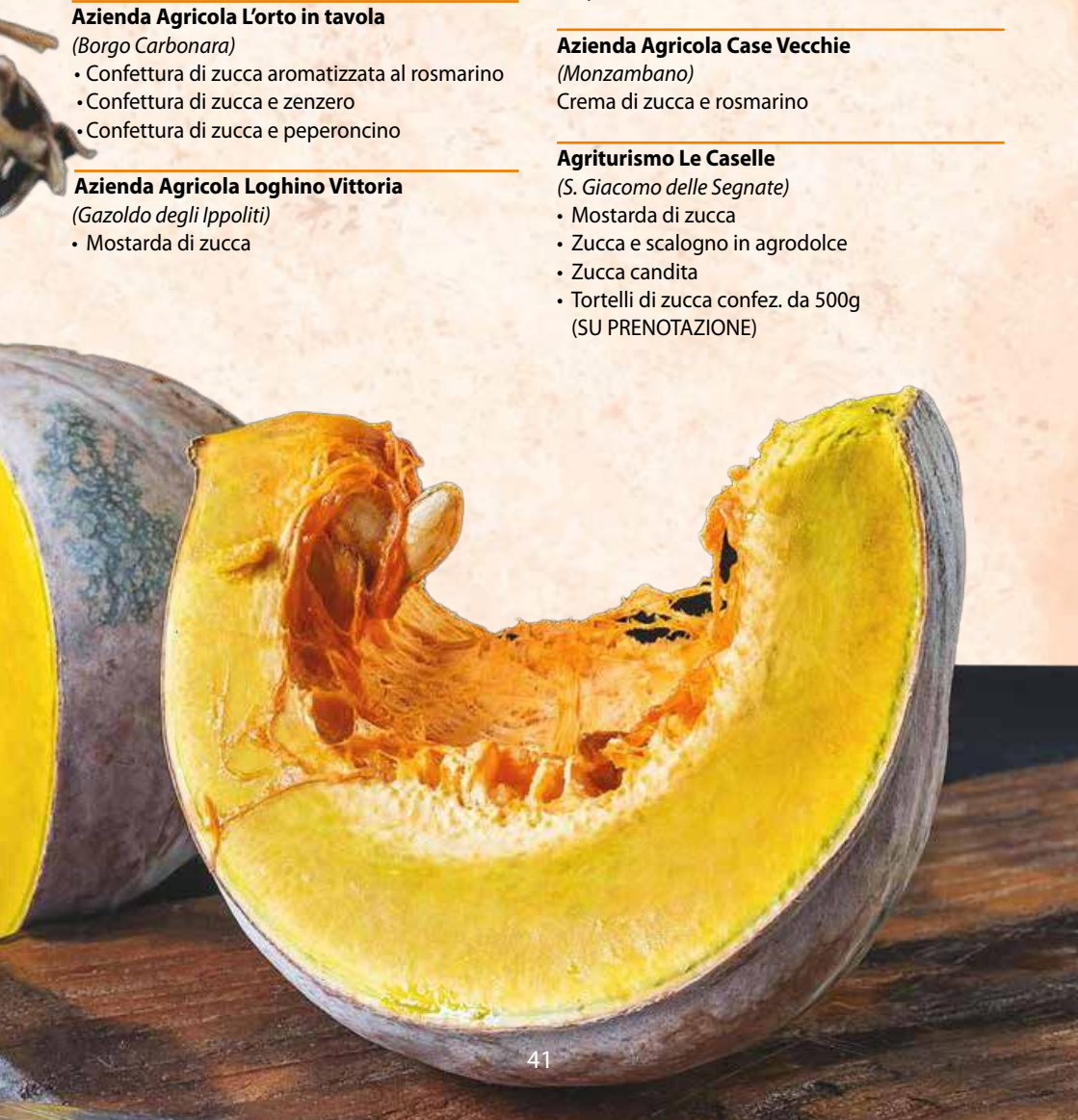
(Monzambano)

Crema di zucca e rosmarino

Agriturismo Le Caselle

(S. Giacomo delle Segnate)

- Mostarda di zucca
- Zucca e scalogno in agrodolce
- Zucca candita
- Tortelli di zucca confez. da 500g
(SU PRENOTAZIONE)



Vino e zucca: i migliori abbinamenti

La zucca è un ortaggio estremamente poliedrico, che ben si adatta alla realizzazione di numerosi piatti: si caratterizza per il suo sapore delicato e tendente al dolce, così come per la sua inconfondibile cremosità, che le assicura il titolo di protagonista indiscussa della tavola autunnale. Pancetta, funghi, formaggio caprino, spezie come cannella e noce moscata, erbe aromatiche come salvia e rosmarino sono gli abbinamenti più amati.

Ma se invece parliamo di vino?

Le caratteristiche sensoriale di questo ortaggio richiedono dunque un vino dalla spiccata sapidità e dalla struttura non eccessiva, per non sovrastare il suo sapore. Tra quelli più indicati troviamo:

Gli *orange wines*: sono vini caratterizzati da un'elevata freschezza e da una leggera struttura tannica, caratteristiche derivanti dal metodo di vinificazione (vengono anche detti "vini macerati" in quanto si ottengono da uve a bacca bianca vinificate però in rosso, cioè con macerazione). Queste loro peculiarità sensoriali fanno sì che si sposino molto bene con la dolcezza della zucca, soprattutto se accostata ad una materia prima dal sapore sapido come, per esempio, la salsiccia.

Riesling dell'Oltrepo Pavese: è un vino caratterizzato da un colore giallo paglierino e da bollicine fini e non troppo persistenti. Il suo profilo olfattivo è fresco e intenso: questo lo rende adatto, per esempio, ad accompagnare un risotto alla zucca mantecato con del formaggio di capra. Esplosione di gusto assicurata!

Lugana: vino bianco leggero e fresco, è caratterizzato da un profilo sensoriale semplice, che si accosta bene a piatti dal sapore delicato, come gli gnocchi alla zucca con burro e salvia.

Franciacorta DOCG: questi vini sono caratterizzati da una fresca acidità e da una bolla persistente ma nel contempo elegante, in grado di impreziosire ogni pietanza. Queste caratteristiche lo rendono molto piacevole in accompagnamento alla zucca "in purezza" (basti pensare, per esempio, ad una crema o ad una vellutata).





Valpolicella Classico: per gli amanti del vino rosso. Il Valpolicella Classico è un vino fragrante, delicatamente fruttato e speziato, con una struttura non eccessiva e caratterizzato da una buona freschezza e acidità. Per queste sue peculiarità, è un vino che va a bilanciare perfettamente la tendenza dolce della zucca, senza però coprire il sapore di questo delizioso ortaggio.

Lambrusco mantovano DOC: la sua spiccata acidità, il suo sapore leggermente tannico e la sua delicata effervescenza, fanno sì che si sposi perfettamente con il gusto dolciastro della zucca, creando così un perfetto connubio tutto mantovano.

1. AZ. AGR. VANESSA MILANI

Volta Mantovana (MN) - 46049
Tel. 345 8428105
Varietà: Delica, Violina

2. AZ. AGR. ALESSIA SALSÌ

Calvatone (CR) - 26030
Tel. 347 9255489
Varietà: Delica, Violina

3. AZ. AGR. CORTE SOLFERO DI GIOVANNI NOBIS

Rodigo, località Fossato (MN)
- 46040
Tel. 346 1174711
*Varietà: Delica, Cappello del
prete*

4. AZ. AGR. LA MALDURA DI ANDREA E SIMONE GIANNINI

Borgo Virgilio (MN) - 46034
Tel. 347 0641100
*Varietà: Cappello del prete,
Butternut, Piacentina, Moscata
di Provenza, Americana, Delica,
Violina*

5. AZ. AGR. ANDREA E DINO LONGHI

Comuna Santuario, Ostiglia
(MN) - 46035
Tel. 0386 801981 / 339
8804117
*Varietà: Mantovana o Berretta
mantovana certificata,
Piacentina, Delica*

6. AZ. AGR. BIOLOGICA CORTE LIDIA DI ROSA ZELI

Viadana (MN) - 46019
Tel. 345 2622593
*Varietà (bio): Cappello del
prete, Americana, Cappello del
prete, Delica, Violina*

7. AZ. AGR. BIOLOGICA EMANUELE BODINI

Gussola (CR) - 26040
Tel. 333 9802631
*Varietà: Delica, Cappello del
prete, Piacentina, Violina,
Hokkaido*

8. AZ. AGR. GIOVANNA ACERBI

Canneto sull'Oglio (MN) -
46013
Tel. 335 1319973
*Varietà: Delica, Vanity,
Ornamentali, Matilda*

9. AZ. AGR. VALTER MAZZON

Roncoferraro (MN) - 46037
Cell. 335 1248886
Varietà: Mantovana, Delica

10. AZ. AGR. FRANCESCO FERRARI

Gazoldo degli Ippoliti (MN) -
46040
Cell. 346 6456419
Varietà: Delica

11. AZ. AGR. GIUSEPPE MARI

Pieve di Coriano (MN) - 46020
Tel. 333 4650122
*Varietà: Delica, Vanity,
Cappello del prete, Halloween,
Ornamentali*

12. AZ. AGR. LUCA BOTTURA

Magnacavallo (MN) - 46020
Tel. 366 2769616
*Varietà: Delica, Vanity, Reddy,
Cappello del prete, Violina,
Butternut*

13. AZ. AGR. NATURA VIVA DI MARCO MARIOTTO

Serravalle a Po (MN), località
Cardinala - 46030
Tel. 340 7176700
*Varietà: Delica, Cappello del
prete, Piacentina, Vanity,
Mantovana*

14. AZ. AGR. MUTTI GUERRINO

Castiglione d/Stiviere (MN) -
46043
Tel. 331 5994402
*Varietà: Dolcineria, Butternut,
Violina, Spaghetti, Red Kuri,
Uomiki Kuri, Solor, Buttercup,
Trombetta d'Albenga, Padana,
Berrettina piacentina, Cappello
del prete, Howden, Racer, Baby
Pam, Cinnamon Girl, Sam
Orange, Turks Turban, Sweet
Dumpling, Winter Sweet,
Muscade De Provence, Mini
Musk, Rouge Vie d'Etamps,
Pomme d'or, Cedrina*



Domenica 27 ottobre: la festa delle Lumere a Mantova

A Mantova, domenica 27 ottobre 2024, dalle 8.30 alle 19, sul Lungoriviera IV Novembre, si terrà la quattordicesima edizione della Festa delle Lumere. Il programma è molto vasto: non solo banchi con prodotti di fattoria, ma anche street food, burattini, laboratori per bambini, degustazioni, musica e show-cooking, ovviamente tutto a tema zucca! Attività dunque per grandi e piccini...e non dimenticate di portare le vostre lumere, che verranno accese quando fa buio.

Ogni anno, alla vigilia della stagione invernale, tra il 31 ottobre e il 2 novembre, il calendario cristiano celebra il ricordo di tutti i Santi e dei Defunti. Riflettendo sul significato potrebbe far

paura l'idea che, in quei giorni, qualche spirito possa materializzarsi, ma se solo si provasse a confrontarsi con tali timori, la risposta sarebbe confortante: le anime dei morti tornano tra i vivi per incontrare di nuovo le persone a loro care, per stare vicine ad amici e parenti e non certo per spaventare.

Sono queste le storie che si raccontavano, tanto tempo fa, nelle sere d'autunno, circondati dal fuoco caldo del camino.

Nel passato, si raccontava che le anime dei trapassati, proprio in questi giorni, si mescolano con i vivi, visitando le loro case e sedendosi alle loro tavole. La consuetudine, infatti, era quella di lasciare la mensa apparecchiata e prepara-





ta come se si attendessero ospiti, lasciando il cibo in segno di accoglienza per coloro che riapparivano dal mondo dell'aldilà. Nelle nostre campagne, si usava far festa, rappresentando il miracoloso ritorno dei morti con la zucca, la quale, vuota dentro e di forma tondeggiante, ben si prestava per rappresentare una testa. I bambini, aiutati dai loro nonni, si divertivano a svuotare le zucche, ad intagliarle creando volti spaventosi e poi ad illuminarle internamente con una candela. Nel nord Italia, queste strane lanterne venivano chiamate lumere e venivano utilizzate per giochi e scherzi, poste sui sentieri

bui per spaventare i passanti, sulle strade che portavano ai cimiteri, sui muretti, sui davanzali o addirittura appese ai rami degli alberi. In molti casi, gli stessi bambini, si travestivano e poi andavano di casa in casa a farsi regalare i tipici dolcetti che ancora oggi si preparano in questo periodo dell'anno, spesso definiti appunto "i dolci dei morti". In tanti, oggi, riuniscono queste antiche usanze sotto il nome di Halloween, ma è bene ricordare che la nostra tradizione conosceva molto bene questa festa... la festa delle Lumere!



Con il contributo e il patrocinio di:



Con il patrocinio di:



FESTA DELLE LUMERE

La zucca in festa

Domenica

27

Ottobre 2024
dalle 9 alle 19

MANTOVA

Lungorio IV Novembre e
Piazza Martiri di Belfiore



Bancarelle con tante zucche da mangiare, da arredo e da intaglio, prodotti a base di zucca, cibo di strada, intagliatori e spettacolo di burattini, laboratori per bambini ed animazione a cura della compagnia di percussioni catalana Brincadeira.

Per informazioni: Consorzio agriturismo mantovano "Verdi terre d'acqua"
Strada Chiesanuova, 8 - 46100 Mantova
Tel. 0376 324889 - Cell. 329 2127504
info@agriturismomantova.it - www.consorzioagriturismicomantovano.it

