
Zucche e zucchine usi e tradizioni

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Zucche e zucchine sono state apprezzate fin dai tempi più antichi. Sono numerose le specie e le varietà di questi ortaggi. Le grandi zucche che oggi troviamo sul mercato sono tutte di origine americana ed alcune di esse possono raggiungere persino il peso di un quintale. Questi vegetali hanno un valore alimentare minore rispetto a quello dei cereali e dei legumi ma sono fonti privilegiate di nutrienti preziosi per la nostra salute. Sono, in genere, molto ricchi di provitamina A, tanto che solo un centinaio di grammi di questi ortaggi può coprire il nostro fabbisogno giornaliero di questa vitamina. Discreto è il contenuto di sali minerali, soprattutto fosforo e potassio. Le zucche e le zucchine hanno principalmente proprietà diuretiche e lassative e sono considerate utili per curare infiammazioni urinarie e dell'apparato digerente. La loro polpa, applicata sulla pelle, per la sua proprietà idratante attenua le irritazioni e le scottature; mentre i semi di zucca decorticati sono considerati vermifughi. I fiori, molto saporiti e ricchissimi di provitamina A, sulla pianta si aprono solamente di giorno mentre di notte restano chiusi. Le varietà di zucca a polpa gialla, poi, contengono la preziosa luteina, un carotenoide antiossidante molto importante per la salute dei nostri occhi in quanto svolge una certa azione di prevenzione della degenerazione maculare senile e della cataratta: due patologie che spesso colpiscono le persone avanti negli anni. Integratori alimentari ricchi di luteina si possono trovare nelle farmacie. Fanno riferimento alla zucca diverse tradizioni. A fine ottobre, in America, viene celebrata la famosa festa di Halloween che si sta diffondendo anche da noi: grandi zucche rotonde svuotate, intagliate come maschere ed illuminate all'interno con candele sono portate di casa in casa: si crea così un'atmosfera tra l'horror e il comico, mentre vengono proclamati racconti misteriosi ai ragazzi ed ai bambini, gratificati con piccoli doni. Alcune specie di zucche sono tenute in casa come soprammobili, auspicio di felicità e di abbondanza. La notevole quantità di semi di questi ortaggi è considerata un simbolo di fertilità. Durante le feste nuziali cinesi gli sposi, secondo un'antica tradizione, bevono nelle due metà di una zucca per sottolineare l'unione coniugale. Le nostre antiche famiglie contadine conservavano il sale in una zucca vuota e poiché questo ortaggio è paragonato alla nostra testa, si suole dire "avere sale nella zucca" per indicare una persona ricca di intelligenza. Al contrario, "avere poco sale nella zucca" indica una persona con poco giudizio. Sempre riferendosi alla testa, si dice anche "grattarsi la zucca" oppure "zucca pelata".