

Le immagini di copertina sono state realizzate da Francesco Quintaliani e i disegni delle favole da Giovanni Maria Sorcetti.

Progetto grafico e impaginazione: Jessica Cardaioli

Prima edizione: 2019

ISBN/EAN: 978-88-9392-069-8

© 2019 copyright by Morlacchi Editore, Perugia. Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata, non autorizzata.

redazione@morlacchilibri.com | www.morlacchilibri.com.

Finito di stampare nel mese di febbraio 2019, presso Digital Print-Service, Segrate, Milano.

WOMEN @ WORK

Ida Trotta – Silvana Moretti

**ZUCCA FATATA
COTTA E MANGIATA**

Ricette

*a cura di
Costanza Bondi*

Morlacchi Editore

Prefazione

di Sandro Allegrini

Un libro sulle zucche? Parrebbe una *boutade* e invece si tratta di un lavoro, bell'e pronto, uscito dalle menti fervide di due compagne di merende (e mai definizione pare più azzeccata) che rispondono ai nomi di Ida Trotta e Silvana Moretti.

Gli antichi avrebbero definito queste due ex ragazze e compagne di scuola, oggi signore, *mulieres de re coquinaria peritae* (ossia: signore, esperte di faccende di cucina). Ma loro sono molto di più. Perché la perizia non si limita alla tutela della tradizione (ah, le torte di Pasqua!), ma si protende negli arditi territori dell'*inventio*, intesa come "creazione", più che nella ricerca e nel semplice reperimento dell'esistente. Ossia: quando la fantasia di due menti appassionate, unite da una rara consapevolezza *rerum quae ad gulam pertinent*, genera un prodotto che, a mia conoscenza, costituisce un unicum nel mondo dell'editoria e, direi, della cultura culinaria umbra e nazionale.

Un libro, dunque, che riveste carattere di eccezionalità. Lo dico convintamente, potendo portare al petto le medaglie di varie avventure editoriali, fruttuosamente condivise. Resto personalmente convinto del fatto che tante delle ricette presentate in questo testo sono sgorgate da due personalità, diverse e complementari, esperte nel pensare, nel fare, nel proporre: con un ardimento pari solo all'inesausta voglia di sperimentare. Una contemporanea, galileiana, teoria "del cemento".

Se poi si lega il tema all'antropologia e alla narrazione popolare, il cerchio si chiude. Perché la fabulistica è tradizione, ma ci si può anche divertire a cimentarsi nel classico contemporaneo, ossia a inventarsi ex novo storie e storielle, con gnomica dei nostri giorni, camuffate da antico.

Perché, si sa, le migliori tradizioni sono quelle... inventate!

La zucca: ortaggio non solo da mangiare, ma dalle spiccate qualità fitoterapiche, erboristiche e cosmetiche.

Un tempo, nelle campagne, si usava far consumare semi di zucca ai bambini affetti da parassitosi intestinale, oltre che come sicuro rimedio contro l'enuresi notturna (che si diceva potesse derivare dal contatto coi gialli fiori del "pisciacane/piscialetto", in bella forma "tarasaco", ghiotto nutrimento delle api). Come ancor oggi, in Oriente, si fanno assumere semi di zucca agli uomini, in quanto utili a tener pulite le vie urinarie e a sfiammare la ghiandola prostatica. E la tradizione viene confermata anche in termini scientifici. Dunque: semi a go-go, senza

effetti collaterali! Insomma: zucca come panacea contro tutti i mali? Forse è un po' troppo. Ma aver pensato di dedicarle un intero libro assume le caratteristiche di una fiducia incondizionata e perfino... dell'innamoramento. Ma senza essere 'fuori di zucca'!

Ricordo quando – ancora non avevamo scoperto il delirio di Halloween – prendevamo dagli orti le zucche e, dopo averle svuotate, facevamo delle incisioni, a simulare occhi, bocca e volto umano. Poi infilavamo all'interno, dal coperchio ricavato nella parte superiore, una candela che veniva accesa al calare delle tenebre. Posizionato il finto teschio in un crocicchio, ci appostavamo per cogliere le reazioni dei passanti adulti i quali – consapevoli della presenza di noi ragazzi – sobbalzavano, fingendo di spaventarsi... per non deludere le nostre aspettative. Innocenti giochi di quando eravamo poveri ma, come si dice, non ci mancava niente!

E come non ricordare le zucche a bottiglia, all'interno delle quali gli agricoltori conservavano i semi? E i detti? “Questo melone è una zucca”, a significare che non sapeva di niente. E le battute, giocose e offensive, rivolte agli altri, o a se stessi (battendosi, con disappunto, la mano aperta sulla fronte)? “Zucca fràida!” (testa fradicia/vuota), per mettere in rilievo una dimenticanza grave, una colpevole omissione.

Queste e tante altre le memorie che emergono dallo scricigno dei ricordi di un modo di stare al mondo ormai scomparso: l'unico paradiso dal quale nessuna modernità potrà mai cacciarci.

Introduzione

Dalla favola alla tavola

[...] e al tocco della bacchetta magica la zucca si alzò lentamente dal fusto, mentre i viticci arrotolandosi si trasformarono in ruote e in un attimo diventò una stupenda carrozza.

Ecco la prima cosa che viene in mente pensando alla versatilità di questo meraviglioso prodotto della natura. Oltre ad essere il soggetto della famosa trasformazione fiabesca, la zucca detiene un posto di grande rispetto nell'arte decorativa costantemente in evoluzione e perfezionamento.

Si vedono zucche sapientemente intagliate e traforate che possono essere utilizzate come contenitori, fiore, fruttiere o zuppierie; tutto questo in un'esplosione di colori propri dell'autunno. Dal suo ruolo ornamentale passiamo alla cucina in cui la zucca, con tutte le sue varietà, diventa l'ingrediente principale di piatti celebri, prestandosi alla preparazione di tortini, di ripieni per tortelli, di risotti, di zuppe e di salse.

E non dimentichiamoci di accontentare i più golosi con un'ottima crostata alla marmellata di zucca o alle cialde croccanti con crema e zucca. C'è solo l'imbarazzo della scelta! Cosa ne dite di una minestra di legumi, ce-

reali e zucca? Una preparazione perfetta per l'autunno, quando solo il pensiero della nebbia, dei primi freddi e della pioggia deve essere confortato da una fumante minestra. Quindi, lasciamoci coccolare!

Cenni sull'uso della zucca nel tempo

La pianta erbacea della zucca è sempre stata usata dall'uomo, fin dai tempi più remoti: in Messico, semi e resti di questo frutto ne testimoniano l'uso databile intorno a 9000 anni fa. In Cina e in Giappone la adoperavano più di 1000 anni fa e rimane ancora, in quei paesi, l'usanza di tostare i semi e salarli, come da noi e come nel Medio Oriente, dall'Arabia alla Turchia. Gli Indiani d'America ne coltivavano una maggiore varietà rispetto alle popolazioni europee: in seguito, con la scoperta del Nuovo Mondo sarebbero arrivate anche da noi.

Quindi, presente in Oriente come in Occidente, anche se di forme e di qualità diverse, è stata usata ovunque: secca come contenitore per liquidi (in Etiopia una varietà di zucca riesce, una volta seccata, a contenere una decina di litri d'acqua), oppure fresca o conservata per l'alimentazione.

Da noi, Plinio la indica come "Cucurbita". Questa denominazione rimane ancora oggi per identificare scientificamente la grande famiglia delle Cucurbitacee che comprende: zucche, zucchini, meloni, cocomeri, cetrioli.

Esisteva già, al tempo di Plinio, la “Zucca Lageneria”, piuttosto insipida e di forma allungata. La troviamo nel ricettario di Apicio, cuoco vissuto tra il I e il IV secolo d.C., cucinata come purè o fritta e in molti altri modi.

Tale varietà di maniere di cucinare la zucca fa pensare che nella cucina romana antica fosse un alimento comune e che comparisse spesso sulla tavola: alcune di queste ricette si rifacevano anche all’uso egizio.

La zucca veniva cucinata con quei tipici ingredienti che caratterizzavano il gusto di quell’epoca: il contrasto dolce-salato; gusto che verrà tramandato, fino a noi, dal perdurare di ricette passate alla cucina medievale e rinascimentale, anche se rielaborate. Lo conferma l’uso del miele, del *garum*, del *liquamen*, dei pinoli, del vino passito, del pepe, che troviamo in comune tra epoche diverse. Il *garum*, il *liquamen* e il mosto della cucina romana vengono sostituiti, nella cucina medievale, con l’agresto e l’aceto. Il pomodoro, sul finire del Seicento, prenderà il posto di tutti questi antichi ingredienti. Ancora oggi troviamo, sulle nostre tavole, una ricetta che sembra derivare, direttamente, dalla cucina romana antica: la zucca in agro-dolce, in uso soprattutto in Sicilia.

La tradizione vuole che questa maniera di cucinare la zucca sia stata introdotta durante il lungo dominio degli spagnoli nell’isola, dal 1412 al 1713.

Non dimentichiamo, comunque, che la Spagna nel III secolo a.C. era già sotto l’influenza romana e vi è rimasta fino al III d.C.

Se confrontiamo l'odierna ricetta siciliana con quella di Apicio, notiamo l'uso di ingredienti comuni come l'aceto, le foglie di menta, lo zucchero (i romani usavano il miele), il pepe. Quindi gli spagnoli ci riportano un'usanza forse decaduta da noi, ma che testimonia le comuni antiche origini. Nel libro della *Cocina dell'Anonimo Toscano* del 1300 (Biblioteca Universitaria di Bologna), si trovano alcune ricette a base di zucca: si nota anche come continuano ad essere adoperati il pepe e lo zafferano, già usati abbondantemente dai romani.

Ma la ricetta che più colpisce è quella che dice: "... se vuoi fare tortelli di zucche di Quaresima..." La ritroviamo simile su altri due ricettari del *Codice Riccardiano di Firenze di Anonimo Cuoco Toscano* cap. XLI e quello casanatense, *Libro per Cuoco di Anonimo Veneziano*, ricetta CXVI, all'incirca dello stesso periodo.

Questa ricetta medievale è diventata poi uno dei piatti importanti e vanto della cucina tradizionale ferrarese e mantovana anche se, oggi, ha ormai varcato ogni confine ed è riconosciuto come piatto tipico italiano.

I tre Codici evidenziano l'usanza di fare preparare i tortelli di zucca per la Quaresima, quindi come piatto di magro, usanza che ritroviamo a Mantova dove la tradizione vuole che lo si consumi per la Vigilia di Natale.

Nella seconda metà del '400 l'umanista Bartolomeo Sacchi, più conosciuto come Platina, si cimenta in diverse ricette a base di zucca con l'antico gusto dato dall'uso dell'agresto, miele e alcune varietà di spezie. Leggendo il suo trattato filosofico-culinario *De onesta voluptate*

et valetudine si evidenziano ancora riferimenti precisi all'uso romano. Il Platina, attraverso il suo ragionamento filosofico umanistico, dà consigli che vale la pena ancora oggi ricordare qui.

Nella sua opera invita ad avvicinarsi al cibo in maniera frugale, al fine di mantenere sano il corpo e lo spirito; raccomanda una moderata alimentazione, perché può dare quello stesso appagamento che si può provare nell'essersi comportati onestamente, poiché ciò può portare alla felicità allo stesso modo in cui la medicina restituisce la salute.

Il Platina elabora questi suoi principi sperimentando insieme al cuoco Maestro Martino da Como, non prova cibi troppo elaborati, ma lascia spazio e valorizza i prodotti dell'orto. Nel settimo libro descrive la zucca dicendo che può essere panciuta o di forma allungata, serpeggiante, e ci tramanda ciò che pensavano i medici anticamente, cioè che la zucca essendo per sua natura fredda e umida è simile all'acqua congelata che, come alimento, dilata lo stomaco, può togliere la sete, ma può nuocere all'intestino. Meglio, quindi, mangiare quelle di forma allungata che sono meno nocive!

Descrive, parzialmente, anche la loro coltivazione, spiegando che crescono in terreni umidi, sviluppandosi orizzontalmente o arrampicandosi su un qualcosa liberamente sospese e che alcune raggiungono, addirittura, i nove piedi di lunghezza (297 centimetri). I contadini, svuotando quelle più grandi, le seccavano al fumo, per usarle come recipienti per la conservazione dei semi; le

zucche più giovani e tenere, invece, le sbucciavano, le facevano a fette per seccarle e consumarle come alimento durante il lungo inverno.

Interessante è la ricetta, che segue, per conservare la frutta e naturalmente anche la zucca, che sembra essere l'antenata della mostarda che noi usiamo sul lesso:

Si taglia a pezzi la frutta e le si dà una mezza cottura in acqua, poi si stende su di una tavola ricoperta da un telo pulito e bianco fino a quando non sia asciutta. Si porta a cottura facendola bollire con il miele e di nuovo si stende sopra un telo all'ombra e quando è quasi asciutta si mette in un vaso versandoci sopra il miele purificato e tiepido con l'aggiunta di zenzero tritato, chiodi di garofano e cannella.

Il Platina usava anche un altro procedimento: metteva la frutta a macerare nell'aceto per quattro giorni, la faceva asciugare un po' su di un telo, poi di nuovo la faceva cuocere nell'aceto e raffreddare su di un telo, in ultimo la sistemava in un vaso ricoprendola con il miele.

La frutta così conservata veniva usata d'inverno con cedri o limoni, d'estate con zucche, mele cotogne o meloni.

Il medico naturalista Costanzo Felice, nato intorno al 1525, in un suo scritto si sofferma a parlare della zucca dicendo che dai latini viene chiamata "cucurbita" ed è servita spesso a tavola, cucinata in svariate maniere: in minestre, con la carne, con il formaggio, in frittelle, con le uova, con l'olio, in torte e in tante altre ricette che i bravi cuochi conoscono!

Esiste poi un piccolo trattato scritto dal fiorentino Antonio Francesco Doni, *La Zucca*, edito in Venezia nel 1551, che riguarda vari argomenti. Nel prologo parla delle molteplici qualità di zucche che si potevano trovare sul mercato di quei tempi. Così, sappiamo che ce n'erano almeno di tre tipi: zucche marine e turche, lunghe, tonde e schiacciate.

Laureo definisce le turche stucchevoli perché troppo dolci, invece le marine (cioè le “tramontane” o indiane) dolci al punto giusto, mentre le nostrali di poco sapore e di forma allungata ma più sugose e più rinfrescanti.

Poi umoristicamente, riferendosi ad Aristotele, paragona gli uomini alle zucche: quando son giovani alle zucche lunghe, quando sono grandi e grossi a quelle tonde, quando sono vecchi che vanno curvi chinati quasi per terra, alle zucche schiacciate!

Informa anche che la zucca può essere cucinata lessa con le uova in guazzetto, con l'agresto, in intingolo con le spezie, frita con la salsa (cioè arrosto).

Dalla quantità e dalla varietà delle ricette cinquecentesche, si intuisce come la zucca fosse cucinata spesso.

Il famoso cuoco Cristoforo di Messisbugo, infatti, tra le varie ricette a base di questo frutto, ce ne dà una che, in assenza di zucche sul mercato, ne va ad imitare il sapore.

Giovanni del Turco, musicista, nato a Firenze nel 1577, ci tramanda alcune ricette con la zucca nel suo *Epulario*. Probabilmente trovandosi, per lavoro, a contatto con persone importanti e frequentando corti e sa-

lotti, avrà avuto l'occasione di venire a conoscenza di ricette e segreti di alchimia, di chimica, legati al mondo della medicina e dell'alimentazione, oppure semplicemente avrà scambiato, in dotte conversazioni, il segreto per ottenere il modo migliore di cucinare o preparare qualcosa. Nel 1602 scrive tre compendi gastronomici: l'*Epulario* e due volumi di *Segreti vari*.

Tra le tante interessanti ricette ce n'è anche qualcuna dedicata alla zucca.

La zucca è una delle poche verdure che viene ricordata da Del Turco il quale ne indica i sistemi di cottura: vengono farcite con ripieno di vitella, uova, parmigiano, spezie, cotte in padella, con brodo; tagliate a fettine con un po' di brodo sopra e spolverate di cannella oppure candite nella stessa maniera con la quale si confettava la frutta.

Nel leggere questa antica ricetta, ho colto immediatamente la somiglianza con il metodo, usato ancora oggi in Sicilia, per ottenere la "Zuccatà" ovvero la "Cucuzzata 'ncilippata", cioè la zucca candita. La preparazione, molto complicata e lunga, pare che sia stata tramandata dall'uso rimasto nei conventi fin da tempi remoti e quindi, per fortuna, non se ne è persa la memoria. La "Zuccatà" in Sicilia è importantissima perché entra nella composizione della famosa "Cassata" (un originale dolce che nasce dall'incontro di più culture: *Quasat* in arabo significa scodella ed indica la rotondità della forma; uso del Pan di Spagna introdotto durante la dominazione spagnola e pasticceria conventuale).

La “Zuccatà” fa parte anche della composizione di tanti altri dolci siciliani e non solo quelli.

Insospettabilmente la troviamo a Milano, ma è solo notizia tramandata oralmente. Si dice che, ai tempi dei moti carbonari, la zucca candita venisse introdotta nell’impasto del Panettone insieme al cedro e alla buccia d’arancia canditi (verde, bianco, rosso) per manifestare un sentimento patriottico. Ci piace ricordare questo gesto simbolico che esprime un dolcissimo e tenerissimo amor di Patria! Oggi nel Panettone troviamo un solo tipo di candito con uvetta ma, durante gli anni Cinquanta, convivevano le tre diverse specie di canditi: cedro, zuccata e arancia.

Ritornando all’Età Moderna, ci accorgiamo come si affermi sempre più l’uso della zucca sulle mense, anche in quelle importanti. Attraverso il trattato del 1584 dal titolo *Lo scalco* di Giovan Battista Rossetti, che prestava il proprio servizio presso la corte estense di Ferrara, sappiamo che la zucca era usata abbondantemente ed entrava in moltissime ricette, ma soprattutto nei famosi tortelli. Se si escludono i tre Codici del Trecento, dei tortelli di zucca sappiamo pochissimo: nei trattati, nei manoscritti e nei ricettari successivi non se ne trova traccia. Ricompaiono improvvisamente nel libro del Rossetti dove, però, non troviamo ricette ma un’elencazione motivata di pranzi, le cui portate venivano servite a seconda dell’importanza degli invitati e delle stagioni.

Questo trattato è estremamente utile perché evidenzia l’uso della zucca nei cibi della corte estense, ampia-

mente valorizzata e quindi, a Ferrara, è lecito pensare che entrasse proprio sulla mensa di tutti. Inoltre, il libro testimonia almeno con il nome della vivanda il fatto che i tortelli erano di zucca!

Viene spontaneo fare una riflessione su come due corti, quella estense e quella gonzaghesca, così vicine, così in stretti contatti dovuti soprattutto a rapporti di parentela intessuti nel tempo, abbiano invece sviluppato usanze così diverse in relazione a tale alimento.

A Ferrara, infatti, i tortelli compaiono nei pranzi ufficiali di corte e non per quaresime o per mangiar di magro; a Mantova invece segnano e solennizzano il giorno della Vigilia indistintamente per tutta la popolazione, tanto che i tortelli entreranno nella tradizione proprio per questo motivo: rispetto e devozione nell'attesa della natività di Nostro Signore.

Rimane evidente, comunque, che in tutte e due le città si è esaltata e tramandata questa originalissima ricetta che le identifica immediatamente; la ricetta si è radicata in quei luoghi e caratterizza ancor oggi quelle zone. Ci ricorda come una intuizione, un equilibrio di sapori, una selezione, dovuta anche al severo giudizio del tempo che spazza via mode inutili, siano il frutto di una mente pratica, geniale oppure di una perfezione che è andata maturando nel tempo con l'uso e l'esperienza.

Bartolomeo Stefani, importante cuoco presso i Gonzaga, ci tramanda, nel proprio ricettario, come friggere le zucche, anche se purtroppo non rammenta i tortelli. Quando parla del banchetto, ordinato dai Gonzaga in

onore di Cristina di Svezia nel 1655, lo Stefani racconta, infatti, le varie portate in cui compare la zucca, ma fatta a fette e alternata a biscotti e a fette di formaggio.

A Bologna, tra gli incartamenti della famiglia Bentivoglio, fu ritrovato un ricettario di Giuseppe Lamma (siamo nella seconda metà del 1600). Questo cuoco bolognese, apprezzato per la sua bravura e per aver tramandato l'uso culinario di Bologna, si cimenta anche in ricette di provenienza estera e delle varie regioni d'Italia.

Il trattato, anche se incompleto, ci dà prova delle sue grandi capacità nel mettere a tavola l'aristocrazia e i notabili dell'epoca. Le sue ricette, originali e gustose, comprendono una decina quasi di pietanze che hanno la zucca come ingrediente principale: addirittura sfrutta i semi di zucca per fare una torta!

Anche Francesco Gaudenzio, nato a Firenze nel 1648, *Il Panunto Toscano*, va ricordato per un piatto che soddisferà la curiosità di molti: nel suo ricettario si trova, infatti, una delle prime ricette con il pomodoro, che con molta titubanza comincia ad apparire sulle tavole. Panunto mescola i pomodori con le melanzane e le zucche, tagliate a dadini, insaporendo con aglio e mentuccia, olio e sale. La ricetta è buona.

Grazie a Carlo Goldoni la zucca entra in uno dei suoi capolavori: nelle *Baruffe chiozzotte*; infatti, una fetta di zucca arrostita diventa il pretesto per scatenare un putiferio di gelosie, pettegolezzi e maldicenze tra gli abitanti della tranquilla Chioggia! Goldoni ci testimonia nella sua commedia, oltre alla quotidianità di una apparen-

te tranquilla cittadina della laguna veneta, dove la vita scorre laboriosa tra pescatori e ricamatrici di merletti, anche l'uso di quel tempo di vendere la zucca cotta al forno come golosità.

Infatti, Toffolo la offre a Lucietta e a Madonna Pasqua nella rappresentazione: proprio da tale galanteria nasceranno le “baruffe”! La “Zuca baruca” come la chiamano i veneziani detta anche Zucca barucca sarebbe la ben nota Marina di Chioggia di colore verde scuro e bitorzoluta. Viene, questa, considerata una delle migliori per cucinare.

Sempre nella zona lagunare ricorrono nel linguaggio popolare alcuni proverbi che riguardano il nostro alimento: “Come arriva il 30 agosto tutte le zucche vanno arrosto” oppure “Le zucche tra le due Madonne sono le più buone”, a significare che le zucche raccolte tra il 15 e il 22 agosto sono le migliori (tra l'Assunzione di Maria Vergine e il giorno dedicato a santa Maria Regina).

Le Cucurbitacee, per le loro singolari forme e bellezza esteriore, spesso sono entrate anche nella pittura di genere. Infatti, molti artisti già alla fine del Rinascimento le inseriscono nelle proprie composizioni, come per esempio Giuseppe Arcimboldo con il ritratto a Rodolfo II visto come “Vertumno”. Con la nascita della “natura morta” nel 1600, specialmente le zucche vengono messe in posa e ritratte in tutte le loro pittoresche forme.

I pittori fiamminghi, così analitici nelle esecuzioni di questo tema, hanno lasciato molti capolavori. In particolare ricordiamo il pittore fiorentino Bartolomeo del Bimbo detto Bimbi, che ha lavorato tra la fine del '600

e l'inizio del '700. Il pittore ha lasciato un quadro che venne eseguito per eternare le eccezionali dimensioni di una zucca.

La rappresentazione ci fa vedere questa enorme zucca messa in primo piano con un paesaggio sullo sfondo. Il Bimbi tiene a farci sapere, scrivendolo su una pietra che appare nella parte bassa del dipinto, che quella che vediamo è una “zucca nata a Pisa nel giardino di Sua Altezza Reale dietro San Francesco nell'anno 1711 e che pesava almeno 18 libbre” (circa 63 Kg). Quest'opera si trova a Firenze nel Museo Botanico dell'Università.

Intorno alla fine del '700 il cuoco napoletano Vincenzo Corrado (1734-1836) scrive un trattato sulla cucina vegetale, rifacendosi agli insegnamenti di Pitagora che predicava una filosofia alimentare semplice, totalmente priva di qualsiasi tipo di carne.

Questo interesse per il filosofo greco è, forse, dettato dalla moda che va instaurandosi in tutta Europa: la riscoperta della cultura classica greco-romana. Dopo il ritrovamento delle città sepolte di Pompei ed Ercolano, si risveglia in tutte le attività culturali la voglia di far rivivere queste civiltà con i loro ideali dai grandi contenuti. Anche in campo culinario si segue questa tendenza e Corrado riprende la legge pitagorica allineandosi con la cultura del suo tempo.

Nel trattato *Del cibo pitagorico ovvero erbaceo*, parla di una grande varietà di ortaggi, circa sessanta, tra i quali naturalmente le zucche, dedicando a questo alimento addirittura tre pagine.

Le divide in tre specie: le piccole, le prime a comparire a primavera; le zucche lunghe, le ottime in cucina, (ma non devono essere né troppo piccole né troppo grosse); le zucche invernali che devono il proprio nome al fatto che si conservano per tutto l'inverno e si mantengono appese in luogo asciutto vicino al fumo del caminetto, come usano i contadini.

Corrado ci tramanda, inoltre, che all'epoca dell'imperatore Marco Antonio le zucche erano molto usate perché il suo medico Filotta, stimandole come cibo salubre, aveva ordinato al popolo romano di mangiarle la mattina in zuppa. Seguono in questo trattato, circa trenta brevi e facili ricette.

Nel *Cibo Pitagorico* Corrado nomina anche l'*erba di santa Maria*, adatta per essere fritta con la pastella o per frittate. Il suo nome scientifico è *Balsamita major*, mentre nell'antichità era detta Menta Greca: è un'erba aromatica, usata una volta anche nei dintorni di Firenze, luogo in cui oggi sembra se ne sia persa la tradizione culinaria, mentre in Piemonte, al contrario, è considerata tutt'ora una ghiottoneria.

La si trova per la prima volta, tra tanti ricettari che ho letto e solo questo cuoco napoletano la nomina e ne descrive l'uso.

Proprietà delle zucche

Alimento nutriente, la zucca aiuta a mantenere la linea: un etto apporta solo 19 calorie, dà senso di sazietà ed ha effetto diuretico.

Come tutti gli ortaggi di colore giallo-arancio, la zucca è ricca di beta carotene, elemento utilissimo nella prevenzione dei tumori: contiene le vitamine A, B, C, H, P, PP, carboidrati, piccole quantità di zuccheri e grassi, amido, sali fosforo, zolfo, calcio, magnesio, ferro, potassio, iodio. 50 grammi di melone, zucca, papaia, pesche, arance, pere, verze, peperoni, spinaci o rape soddisfano per una donna adulta il fabbisogno quotidiano di carotene, cifra che si aggira sui 600 mg al giorno.

Il carotene è una sostanza che l'organismo è in grado di convertire in vitamina A, con il vantaggio che, anche se risulta in eccesso, non provoca fenomeni tossici.

La zucca combatte le infiammazioni dell'apparato digerente e delle vie urinarie; è utile per chi digerisce con difficoltà e aiuta a combattere l'insonnia. Consigliata ai diabetici perché abbassa il tasso degli zuccheri nel sangue, ha proprietà curative contro l'artrite ed è preventiva contro l'infarto.

Ai semi, in antico, si attribuivano delle proprietà afrodisiache; oggi, si usano sbucciati e macinati per preparare bevande rinfrescanti per l'estate; possono anche essere usati per eliminare i parassiti intestinali (in dosi prescritte dal medico, sono efficaci contro la tenia e gli ossiuri); possono, infine, essere seccati e conservati per

poi essere utilizzati durante la stagione invernale. Se alla tostatura si aggiunge il sale, possono essere serviti con l'aperitivo: chi di noi non li ha mai mangiati almeno una volta?

La polpa della zucca lessata, se usata frequentemente, migliora le qualità della pelle, la rende liscia e vellutata. Anche il succo di zucca ha le stesse proprietà.

A questo proposito esiste una ricetta, rinascimentale, per uso esterno:

Acqua di zucche per il viso. Le zucche lunghe quando cominciano ad esser dure e che seno grosse tagliale e piglia il midollo bianco cavando fuori il seme e metti le midolle in un lambicco a distillare, il quale come sarà pieno piglia un collo di zucca e vuotalo e manda fuori il verde e metti dentro ferebentina di abezo fine verserai a mezo di detto collo e sopra detta ferebentina delle pietruzze lisci e perché come bolle fa non esca fuori del lambicco e detto collo metterai nel mezo del lambicco e bene accomodato, e sbilla con poco fuoco e con discrezione ed averai una acqua che fa la cera bella e la carne bianca e non l'adoprare se non passati dieci giorni dopo che sarà fatta.

L'uso dell'acqua di zucca nel 1500 era una pratica molto diffusa: serviva a mantenere un bell'incarnato e a decongestionare la pelle dai rossori. La tradizione popolare ci tramanda un'altra ricetta per curare la pelle dalle irritazioni:

Ricetta dei tre semi. Tritare sbucciati in parti uguali semi di melone, zucca, cetriolo. Impastare con olio di mandorle dolci e applicare sul viso per 20 minuti.

Si possono preparare anche dei cataplasmi con la polpa di zucca per migliorare la pelle, togliere infiammazioni e lenire sia le scottature che gli ascessi.

In antichi tempi si credeva che la zucca moscata fosse utile a far concepire le donne sterili.

Le zucche e la loro coltivazione

Quelle che noi conosciamo e coltiviamo derivano da due specie: *Cucurbita maxima* e *Cucurbita moschata*. Queste due specie producono un frutto: una bacca rotondeggiante o allungata che si chiama peponide.

La *Cucurbita maxima* *Duchesne ex Lam.* (Famiglia Cucurbitaceae) presenta il fusto striato e più o meno irsuto, può svilupparsi fino a 6 metri, adagiandosi sul terreno, strisciando o arrampicandosi per mezzo di viticci che lo ancorano, con forza, a tutto ciò che incontrano. Le foglie sono orbicolari o reniformi, sinuose, ottuse, con 5-7 lobi arrotondati. I fiori, monoici, sono portati da lunghi peduncoli (di più in quelli maschili) e da un calice tubuloso, obovato. Si manifestano in estate e sono anche debolmente profumati, di colore giallo più o meno intenso, imbutiformi, con 5 lobi espansi. Il suo frutto è grande e di forma e colore variabile. Questa specie è originaria del Sud America.

Fra le *cultivar* che si afferiscono si trova la Marina di Chioggia, *Cucurbita moschata* (*Duchesne ex Lam.*) *Duchesne ex Poir.* (Famiglia Cucurbitaceae). Il fusto co-

perto di morbida peluria può crescere fino a 4 metri. Anch'essa è strisciante o rampicante per mezzo dei viticci. Le foglie, sovente macchiate di bianco, sono di forma da largamente ovata a reniforme, spesso con 5 lobi. Fiori gialli, monoici in primavera-estate, i maschili più grandi, con corolle imbutiformi a lobi molto espansi. Frutti molto variabili, solitamente oblungi, portati da peduncoli costolati. È originaria di una vasta area che va dagli USA fino al Sud America. Appartengono a questa specie in generale le zucche di forma allungata, come la *Piena di Napoli*.

Queste piante erbacee annuali e i loro numerosissimi ibridi, dalle stesse derivanti, si coltivano con molta facilità; sia seminandole in terra che in pieno campo. Nel primo caso si può seminare molto presto, già in aprile, mettendo 2-5 semi per ogni vasetto in terriccio, ponendoli poi in ambiente protetto e annaffiando opportunamente.

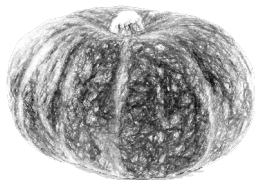
Dopo che le piante saranno sviluppate, si procede al loro diradamento (al massimo se ne lasciano 2) e alla loro conseguente messa a dimora in pieno campo a maggio. Il terreno in cui le piante si dovranno sviluppare deve essere ricco di sostanza organica e opportunamente fertilizzato con concimi minerali; dovrà inoltre essere non troppo compatto, ben drenato ed esposto in pieno sole.

La semina all'aperto è consigliabile effettuarla generalmente più tardi (maggio-giugno), ponendo 3-5 semi in apposite buche ben distanziate fra loro e lasciando,

al solito, le 2 piante più vigorose quando queste saranno nate. Durante la coltivazione, si tiene pulito il terreno dalle infestanti e si cimano le piante già cresciute. Quanto ai frutti, ne vanno lasciati solo 2 o 3 per pianta: si possono raccogliere quando, battendo con le nocche sulla superficie del frutto, questo suona a vuoto. Solitamente, affinché si conservino più a lungo possibile durante l'inverno, si aspetta che la pianta secchi (ottobre-novembre): allora, si raccoglieranno le zucche per poi sistemarle in un posto riparato, ma arieggiato. Il periodo migliore per consumarle va da novembre a febbraio.

Promemoria per chi cucina le zucche

Vi sono tanti tipi di zucca: molto dolci, insipide, di pasta compatta o alquanto friabile, oppure acquose. Bisogna saper scegliere le zucche a seconda di ciò che si vuole cucinare, anche se tutte possono essere usate per qualsiasi ricetta.



DELICA O VIADANESE

Zucca piccola e tonda, che difficilmente supera i 2 kg. Di buccia striata verde chiaro che poi tende a diventare arancione. Ottima specialmente per i risotti.



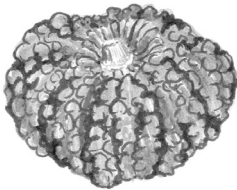
PIACENTINA

Tonda, di colore verde che tende a cambiare in arancione man mano che matura. Solcata come la Marina di Chioggia, ma meno bitorzoluta. Il colore della buccia è verde-grigio. Nell'interno la pasta è soda e di colore giallo-arancione. Ottima per risotti e fritti.



BERETTA DI MANTOVA

Rotonda, non molto grossa, di colore verde grigio. Nell'interno è a pasta compatta arancione. Va molto bene per risotti e frittata.



**MARINA DI CHIOGGIA
O ZUCCA BARUCCA**

Bitorzoluta e solcata da rientranze che la percorrono per tutta la sua superficie, è di colore verde e nella parte inferiore ha una concavità. Ottima, anzi eccellente, per cucinare. Viene messa nel ripieno dei cappellacci alla ferrarese. Si conserva per tutto l'inverno.

FRANCESE A COSTE



Può essere di notevoli dimensioni. Tonda e un po' schiacciata ai poli, ha la buccia liscia di colore arancio-rosato chiaro; è percorsa da profondi solchi che ne caratterizzano l'aspetto a spicchi piuttosto larghi. Si conserva a lungo nell'inverno. Buona per i minestroni e al forno.

MANTOVANA O VIOLINA



Di forma allungata di colore arancio-rosato chiaro, attraversata da solchi in tutta la sua lunghezza. La buccia è rugosa. Eccellente, per cucinare (a Mantova si usa per i famosi tortelli e anche per friggere).

**CAPPELLO DEL PRETE
O TURBANTE TURCO**



Il colore va dal verde al bianco al rosso arancione, si presenta rotondeggiante e nella parte inferiore è caratterizzata da tre protuberanze. Ha un uso prettamente ornamentale anche se risulta perfettamente commestibile.



AMERICANA

Di forma ovale, verde scuro picchiettata di giallo arancio, ha delle grosse costole che sporgono all'esterno. La polpa è gialla e dolce, si usa molto per le marmellate, per friggere e in agro-dolce.



HUBBARD LARGE BLU

Di forma tendente all'ovale con i due poli allungati, ha un colore verde scuro tendente al blu, con righe verde chiaro; la polpa è farinosa e buona e si conserva tutto l'inverno.



LAGENARIA LONGISSIMA

E LAGENARIA SICERARIA

Dette anche Serpenti di Sicilia, questi due tipi di zucca possono raggiungere i due metri di lunghezza, ma si usano in cucina quando, al massimo, arrivano a 30-40 cm e non oltre. Infatti, fino a quella misura sono tenere ed hanno un buon sapore; oltre, diventano legnose.

VEGETABLE SPAGHETTI

Arriva dal Giappone, piccola, di forma allungata, buccia liscia di colore giallo. Nell'interno, la polpa è biancastra e ricca di filamenti somiglianti a spaghetti.



MAMMOTH

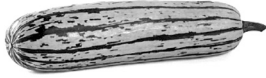
Tonda, può arrivare a dimensioni enormi; di colore giallo-arancia-rosso con striature gialle, si conserva a lungo. Serve soprattutto per le decorazioni durante la festa di Halloween.



LUNGA PIENA DI NAPOLI

Ha forma allungata striata di verde scuro e chiaro; durante la maturazione ingiallisce. È la prima a comparire sul mercato: infatti, nella seconda metà di luglio si trova in vendita ovunque. Viene comunemente usata in cucina per zuppe e minestrone, in agro-dolce e frita anche se è di pasta abbastanza filamentosa e di sapore più insipido, ma maggiormente rinfrescante. Si conserva fino alla primavera successiva.





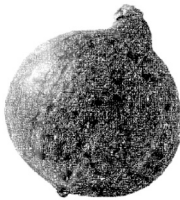
UNGHERESE

Di forma ovale, con la buccia arancio-beige. Nell'interno si trovano lunghi filamenti e molti semi. È piuttosto acquosa, quindi dopo la cottura va fatta scolare per qualche ora prima di continuare a cucinarla. Si usa di solito per le creme e le marmellate.



POTIRON ROUGE VIF D'ÉTAMPES

Somiglia alla *francese a coste* ma è più larga e più schiacciata e può raggiungere anche grandi dimensioni. È di un rosso vinaccia bellissimo. In cucina è usata per minestroni, al forno e per le creme.



HOKKAIDO O POTIMARRON

Di dimensioni medio-piccole, dalla buccia di colore arancio vivo, leggermente solcata, ha la polpa compatta e un sapore leggero simile a quello della farina di castagne.

TRONCHETTA



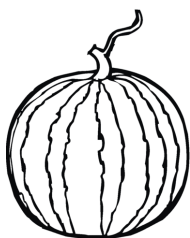
Zucca da serbo di piccole dimensioni, cilindrica e lunga fino a 25 cm, con buccia liscia leggermente solcata. Zucca di ottima qualità per tutti gli usi culinari.

NOCE DI BURRO



Zucca da inverno di altrettanta ottima qualità, con polpa di colore camoscio, non fibrosa e di gradevole sapore, dalla particolarità di produrre pochi semi.

ZUCCA CEDRINA



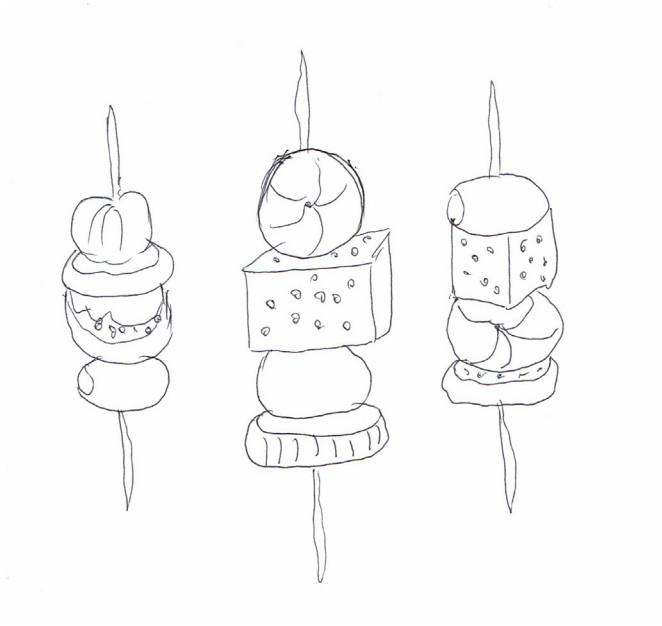
Originaria del Messico, detta anche zucca siamese e cocomero bianco, è una pianta erbacea annuale delle zone temperate, perenne in quelle tropicali, rampicante o strisciante, con lunghi tralci molto vigorosi che possono raggiungere i 15 metri di lunghezza.

TROMBETTA DI ALBENGA



Può essere usata come gli zucchini quando è piccola e verde e come zucca da inverno quando è gialla e matura.

ANTIPASTI



BOCCONCINI FILANTI

Ingredienti

- * 500 g di pasta pane
- * 200 g di mozzarella
- * 60 g di burro
- * 3 zucchine trifolate
- * finocchietto selvatico
- * 1 spicchio d'aglio
- * olio extravergine di oliva
- * sale e pepe

Preparazione

Versare in un recipiente le zucchine trifolate con un cucchiaio d'olio e un pizzico di sale. Fare imbiondire per circa due minuti e mettere da parte.

Infarinare leggermente la spianatoia, stendere la pasta pane con il matterello, formare un rettangolo dello spessore di circa $\frac{1}{2}$ cm e ricavare, con l'aiuto di un coltello, dei quadrati. Tagliare a cubetti la mozzarella. Adagiare su ogni quadrato di pasta pane un cubetto di mozzarella e un cucchiaio di zucchine, sigillare l'impasto formando una pallina. Sistemare i bocconcini preparati in una teglia foderata con carta forno. Infornare a 200° per 10 minuti o fino a completa doratura. Nel frattempo, fare

sciogliere il burro in un pentolino, aggiungere il finocchietto tritato e l'aglio schiacciato e tritato, mescolare e spegnere il fuoco. Sfornare i bocconcini filanti e con un pennello da cucina spennellarli con il condimento di finocchietto e aglio. Adagiare i bocconcini su di un piatto da portata e servire preferibilmente tiepidi.

BRUSCHETTA CON ZUCCA E CIPOLLE



Ingredienti

- * 200 g di zucca
- * 4 fette di pane
- * 2 cucchiaini di pinoli
- * 1 cipolla
- * 1 cucchiaino di capperi sotto sale
- * 1 cucchiaino di aceto di vino
- * 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- * sale e pepe

Preparazione

Sbucciare la zucca, privarla dei semi e tagliarla a cubetti. Bollire in acqua salata la zucca insieme alla cipolla tagliata grossolanamente a pezzi. Scolare le verdure, di-

viderle e aggiungere alla zucca i capperi ben sciacquati e scolati. Condire la cipolla con l'aceto e unirvi la zucca. Aggiustare di sale e pepe. Fare rosolare in un padellino con un filo di olio i pinoli, quindi aggiungerli alle verdure. Disporre il preparato sulle fette di pane precedentemente abbrustolito.

BRUSCHETTA DI ZUCCA ALLA GRECA



Ingredienti

- * 500 g di zucca gialla pulita
- * 240 g di feta
- * 50 g di olive taggiasche
- * 2 rametti di rosmarino
- * pane casareccio 6 fette
- * 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- * sale

Preparazione

Tagliare la zucca a dadini, se possibile tutti della stessa grandezza. Far scaldare l'olio in padella, aggiungere il rosmarino e la zucca. Salare e cuocere la zucca a fiamma vivace per 4-5 minuti. Tostare le fette di pane in una pa-

della o in forno per pochi minuti, quindi farcirle con la zucca, la feta sbriciolata e le olive. Guarnire con un giro di olio a crudo e servire.

CAPPUCCINO DI ZUCCA

Ingredienti per la vellutata

- * 500 ml di brodo vegetale
- * 400 g di zucca di gialla pulita
- * 200 g di patate
- * 1 porro
- * rosmarino
- * olio extravergine di oliva
- * sale e pepe

Ingredienti per la spuma

- * 250 ml panna fresca
- * 160 g di crescenza
- * 2 cucchiaini di marmellata di zucca e mele
- * 2 cucchiaini di mandorle a lamelle

Preparazione

Privare la zucca della scorza e dei semi interni con l'aiuto di un cucchiaino e tagliare la polpa in cubetti. Sbucciare le patate e ridurre anch'esse a cubetti. Mondare il porro e tagliarlo molto finemente.

In una casseruola, scaldare quattro cucchiaini d'olio, fare appassire il porro e aggiungere i pezzetti di zucca e di patate, incorporare quindi il rosmarino tritato finemente. Far rosolare e insaporire le verdure, aggiungere poi il brodo vegetale e portare a cottura. Quando le patate e la zucca saranno cotte, lasciarle intiepidire e frullarle fino a ottenere una vellutata cremosa.

Aggiustare eventualmente di sale e di pepe.

In una ciotola, amalgamare la crescenza con la panna fresca e montarle fino a ottenere un composto spumoso e soffice, condire con poco sale e pepe. Comporre, quindi, il cappuccino di zucca: distribuire la vellutata in coperette o tazze da cappuccino, aggiungere una spatolata di spuma di formaggio e panna (oppure un ciuffo, utilizzando una sacca da pasticciere), guarnire con un cucchiaino di marmellata e decorare con alcune mandorle a lamelle. Servire il cappuccino di zucca immediatamente.