**ZUCCA** *(Cucurbita maxima)*

La zucca appartiene alla famiglia delle [cucurbitacee](https://www.ortodacoltivare.it/ortaggi/famiglie/cucurbitacee.html), il suo nome scientifico si richiama alle dimensioni che può assumere il frutto.

È una pianta di origine americana.

La zucca è un ortaggio che si semina in primavera e si raccoglie in autunno; teme il gelo e il troppo caldo, l’ideale per coltivarla nell’orto è una temperatura mite, intorno ai 20 gradi.

Esistono molte varietà di zucca, diverse per forma, colore e sapore:

Violina: claviforme, con buccia gialla, polpa giallo intenso tendente all’arancione. È dolcissima e per questo ottima per fare i tortelli di zucca mantovani o modenesi. Pesa circa due chili.

Zucca Beretta Piacentina: zucca a ciclo tardivo, ottima come ortaggio invernale. Ha una forma tonda schiacciata, con rughe profonde sulla scorza. Forse la più saporita e dolce varietà.

Butternut: zucca dal frutto un po’ allungato, di colore chiaro sull’ocra, ha polpa dolce e ottima conservazione (anche 4 mesi dalla raccolta).

Delica: zucca piccola (tra uno e i due chili mediamente), tonda e schiacciata, dalla polpa gialla e dolce. Varietà di origine giapponese oggi tra le più coltivate nei nostri orti. Consente due cicli (aprile-luglio e luglio-ottobre), si conserva poco (da consumare entro due mesi dalla raccolta).

**Proprietà**

La zucca è un cibo povero di calorie, ma al tempo stesso ricchissimo di altri importanti elementi, quali i sali minerali ( ferro, calcio, fosforo) e soprattutto le vitamine ( A, retinolo, C). Il tipico colore giallo-arancio delle zucche indica che è un alimento ricco di carotenoidi, in particolare betacarotene, elementi [liposolubili](http://dizionari.corriere.it/dizionario_italiano/L/liposolubile.shtml), precursori della vitamina A

Il betacarotene apporta numerosi benefici al nostro sistema immunitario, ha un forte potere antiossidante che preserva la pelle dall’invecchiamento.

Il suo elevato contenuto di acqua (ben 94,6%) insieme al buon contenuto di sali minerali, aiuta e stimola la diuresi contrastando la ritenzione idrica.

**Curiosità**

Ogni anno nella località friulana di Venzone, piccolo borgo in provincia di [Udine](https://udine.italiani.it/foto/cattedrale-di-udine/), si celebra la Festa della Zucca, che affonda le radici nella leggenda della zucca d’oro.

In un’epoca lontana, la piccola comunità di Venzone commissionò ad un artigiano una sfera d’oro, da porre sulla guglia del duomo. La comunità di Venzone non aveva la somma richiesta e chiese all’artista di accontentarsi solo di un terzo della cifra. Quest’ultimo, seccato, non diede a vedere la sua delusione e prese il denaro. Ma quella stessa notte l’[artigiano](https://conflenti.italiani.it/artigiani-i-mestieri/) sostituì la preziosa sfera d’oro con una zucca dipintadella stessa dimensione e scappò via da Venzone.

Col passare dei giorni la sfera si deformò, la vernice cominciò a colare via, la zucca, ormai marcia, rotolò giù dalla guglia, per poi rovinare al suolo, finendo in mille pezzi. Il consiglio comunale ripulì immediatamente i resti della zucca, per evitare che la notizia si diffondesse.  
Ormai, però, era già troppo tardi. Già tutti gli abitanti dei paesi limitrofi ridevano alle spalle dei venzonesi che, da quella volta, saranno sempre associati alla zucca.