**Zucchina** (*Cucurbita pepo*)

È una pianta della famiglia delle cucurbitacee.

E’ originaria dell’America centro-meridionale, per questo motivo richiede un clima abbastanza temperato (temperature tra 15/25 gradi) e teme il gelo.

Le zucchine possono essere seminate a marzo in semenzaio in coltura protetta o in pieno campo da metà aprile. Per migliorare la produzione è consigliato ombreggiare le piante d’estate con teli o reti, eseguire la pacciamatura con teli o paglia per controllare le infestanti e per evitare ai frutti di appoggiarsi per terra e salvarli da marciumi.

Lo zucchino è una pianta che richiede molta acqua, perché produce molti frutti e perché ha foglie molto grandi che traspirano; meglio irrigare di buon mattino, sotto la chioma, cercando quindi di non bagnare le foglie, usando acqua a temperatura ambiente.

Lo zucchino ha fiori maschili e femminili la cui impollinazione avviene ad opera degli insetti di mattina, con bel tempo e temperature non troppo basse. La zucchina è un frutto che si raccoglie acerbo, senza lasciarlo ingrossare troppo. Maturando lo zucchino diventa amaro, inoltre dopo aver prodotto tre o quattro frutti grandi la pianta smette di produrre.

Esistono numerose varietà di zucchine, di forme, colori e sapori diversi, le piante si distinguono anche per essere più o meno precoci:

zucchino president: classica zucchina dalla forma allungate, con buccia verde scuro,

zucchina tonda di toscana: carnosa, ideale ripiena,

zucchino romano: ottima varietà di dimensioni medie, zucchino allungato con striature sulla buccia e polpa molto dolce,

zucchina trombetta o genovese: dalla particolare forma tubolare stretta e lunga con rigonfiamento all’estremità.

zucchina serpente, della quale si utilizzano anche le foglie, dette *tenerumi.* Le ricette a base di tenerumi sono tipiche di varie regioni del Sud Italia, in particolare della Sicilia.

**Proprietà**

La zucchina contiene più del 90% di acqua, minerali come rame, manganese, fosforo, sodio, calcio, ferro, zinco, magnesio, vitamine del gruppo B (B1, B2, B3, B5, B6), vitamina C, E, A. Utile per astenie, infiammazioni urinarie, insufficienze renali, dispepsie, enteriti, dissenteria, stipsi, affezioni cardiache e diabete, sono depurative e antiage.

La zucchina è la prima verdura dei neonati e uno degli ortaggi consigliati alle donne in gravidanza per la ricchezza di acido folico ([vitamina B9](http://best5.it/post/salute-e-benessere-tutte-le-vitamine-del-gruppo-b/)), fondamentale per lo sviluppo del feto.

**Curiosità**

Le zucchine alla scapece, tipico piatto napoletano di origini antichissime, é citato nel film di Totò “Un turco napoletano”.