

# ZUCCHINE



## Classificazione botanica frutto base

Famiglia: *Cucurbitaceae*

Genere: *Cucurbita*

Specie: *Pepo*

## Merceologia

Il Reg CE 543/2011 stabilisce i requisiti commerciali per l'ortofrutta. I prodotti di origine vegetale non devono presentare parassiti o infestanti per poter essere commercializzati.

Per quanto riguarda le conserve vegetali invece diversi sono invece i riferimenti di legge, la buona pratica di lavorazione è obbligatoria e realizzata dividendo le conserve in base al pH e alla attività dell'acqua  $a_w$ .

## Composizione chimica Zucchini 100g

Energia	
KJ	46
Kcal	11
Proteine totali, g	1.3
Lipidi totali, g	0.1
Glucidi disponibili, g	1.4
Fibra alimentare, g	1.3
Calcio, mg	21
Ferro, mg	0.5
Potassio, mg	210
Sodio, mg	1
Vitamina C, mg	11
Acido Folico, µg	52

## Storia

La pianta della zuccina è originaria dell'America centrale. Ha un aspetto erbaceo e cresce in maniera strisciante o rampicante. Probabilmente all'epoca venivano consumati i semi, altamente energetici e ricchi di proteine e solo successivamente iniziò la selezione per il consumo dei frutti. In Italia la coltivazione della zucca da zucchini si diffuse rapidamente, facilitata dalle favorevoli condizioni pedoclimatiche.

## Produzioni

Si sviluppa adeguatamente in clima mite ed in posizione soleggiata ma ben aerata. I semi si interrano direttamente a dimora da aprile a giugno. Il suolo deve essere ben lavorato, profondo e di medio impasto, ben drenato per evitare ristagni d'acqua. I frutti vanno colti quando sono di dimensioni ancora modeste per evitare la presenza dei semi.

## Economia

La zuccina commercializzata esiste in diverse tipologie: allungata o tonda, verde o striata. Coltivate in piano campo o principalmente in coltura protetta e' disponibile tutto l'anno. Su terreni ben lavorati, se le piante sono sufficientemente distanziate (densità inferiore a 1,4 piante per metro quadrato) il rendimento può arrivare a 40-45 frutti per pianta anche se valori tipici sono piuttosto di 20-25 frutti per pianta, rendendola una coltura redditizia.

## Proprietà e benefici

Contengono 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. Sono riconosciute molto utili per astenie, infiammazioni urinarie, insufficienze renali, dispepsie, enteriti, dissenteria, stipsi, affezioni cardiache e diabete.

## Zona di produzione



Piana del Sele (SA)

## Usi e costumi

A zuccina viene ampiamente utilizzata sia cruda sia cotta. I metodi di cottura possono essere i più svariati come la cottura al vapore, la frittura o la cottura al forno. I semi la rendono non commestibile.

## Curiosità

Il fiore di zucca o fiore di zuccino (chiamato anche fiorillo), dal colore giallo-arancione, è molto utilizzato in campo culinario, solitamente fritto ma anche per preparare pizze o focacce. E' formato da un unico petalo; quelli maschili si dipartono dal fusto attraverso uno stelo sottile, mentre quelli femminili si ergono dall'estremità del frutto.

## PRODOTTO A MARCHIO TERRA ORTI

Prodotto: CONSERVE VEGETALI A BASE DI ZUCCHINE A FILETTI

Formato: BARATTOLI IN VETRO DA 280g

Stagionalità: DISPONIBILE TUTTO L'ANNO



**Zucchine a filetti** sott'olio, ideali per antipasti e stuzzichini, da accompagnare con crostini. Ottenuti da colture coltivate da aziende agricole certificate Global GAP, da agricoltura a produzione integrate con limitato uso di pesticidi.

Preparata con zucchine (64%), olio extra vergine di oliva, aceto di vino bianco, sale, menta. Mostra la seguente tabella nutrizionale per 100g: KJ 1602, Kcal 382, Proteine 6.5, Carboidrati 5.9, Lipidi 35.8, Sale 0.8, Fibre 5.1.

## RICETTA: ZUCCHINE RIPIENE



### Ingredienti per 2 persone

- 4 zucchine tonde
- 200g carne di maiale macinata
- Olio extra vergine q.b.
- Menta fresca
- Sale q.b.
- Formaggio grattugiato q.b.
- 1 aglio
- 250g mozzarella a cubetti
- 2 uova

Lavare le zucchine, tagliare la parte alta a modo di calotta. Successivamente svuotarle della polpa e lessarle in acqua salata precedentemente portata a ebollizione.

Quando possono essere infilzate facilmente con una forchetta scolarle e farle raffreddare su carta assorbente.

In una padella nel frattempo far soffriggere in olio extra vergine di oliva e aglio, la polpa delle zucchine svuotata

e la carne macinata, aggiustare di sale e una volta cotta far raffreddare.

In una ciotola aggiungere il soffritto di carne e verdura, il formaggio grattugiato, le uova, la mozzarella a cubetti e la menta. Mescolare tutto fino a renderlo omogeneo poi riempire le zucchine e disporle in una teglia. Infornare a 160°C fino a doratura.

Servire calde.