di Dr. ANGELO BIANCO

ZUCCA ORTAGGIO E ORNAMENTO

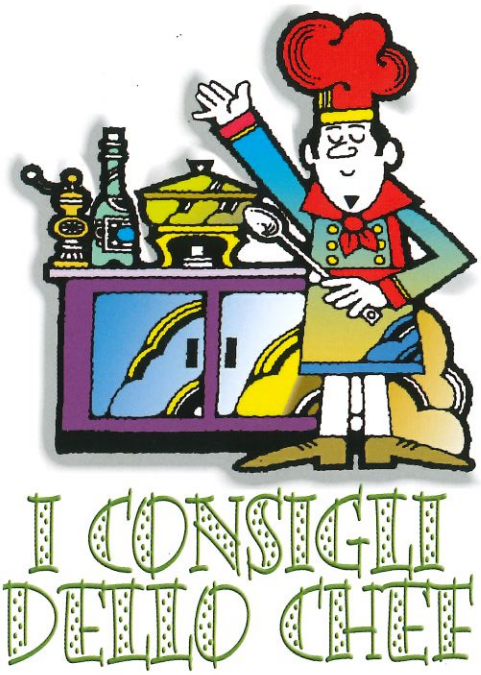
Nella sala semioscura, attraverso il foro posto in alto sulla parete posteriore, la scatola magica proiettava immagini dai fantastici colori. Gli occhi dei presenti fissavano immobili il grande lenzuolo bianco. La mano paffutella della fata Smemorina faceva strane evoluzioni nell'aria posando elegantemente, con la punta della sua bacchetta magica, la polverina argentea sui protagonisti della favola. Così i topolini diventavano stupendi cavalli bianchi, il ronzino era poi un cocchiere in alta bardatura, un'inutile zucca si trasformava in una magnifica carrozza e Cenerentola, la sguattera tutta cenci, trasfigurava in una stupenda fanciulla dagli abiti regali. Intanto, cori di "ooooohhh" provenienti dalla bocca spalancata dei bambini in sala accompagnavano le mirabolanti trasformazioni. In questo periodo di metà autunno, continuo ad assistere a questa favola, con lo stesso entusiasmo dei miei cinque anni, quando mi capita di osservare di miriadi di zucche dalle forme e dimensioni più varie, sui banchi dei mercati ortofrutticoli rionali, dei supermercati o nelle vetrine dei negozi di dolcezze. Per me carrozza di Cenerentola, per i bambini di oggi simbolo di Halloween.

La vigilia della festa cristiana di Ognissanti è stata rivisitata in maniera consumistica dalla grande industria americana. Ora le favole sono più concrete ma più standardizzate, e le nuove mode relative, come il culto dei morti, prerogativa per lo più antica, da oltreoceano arrivano come un fatto ludico, non più rievocazione di chi ci ha preceduto. Attualmente la zucca è più famosa per l'espressione trick or treat (dolcetto o scherzetto) nel quale i bambini travestiti con maschere e costumi "mostruosi e terrificanti" vanno di casa in casa, chiedendo dolcetti o qualche moneta. Ma Halloween in realtà non ci appartiene, ci dà solo il senso della generazione che cambia. Per noi italiani rimane sempre il giorno in cui si celebra il sentimento del ricordo dei santi e di chi non c'è più.

La zucca, sembra un ortaggio rubato alla mente di un pittore: quelle ornamentali, dalle forme più strane ed inusuali, riproducono forme astratte; mentre le qualità mangerecce, ci ricordano i colori pastellati dell'autunno, quando la natura comincia ad addormentarsi abbandonando le tinte accese e cullandosi con il verdone, il giallo ocra, il bordeaux. Non è un caso se le più belle nature morte dipinte dai grandi artisti hanno spesso, come protagonisti, alcuni frutti tipici dell'autunno: l'uva, le mele, le pere, i cachi e, appunto, le zucche.

"Zucca", "zuccone", "zucca vuota", "ma che hai nella zucca?", "scemo come una zucca" o, per ingentilire un po', come una zucchina. Ma perchè ci si accanisce tanto contro la povera zucca? Perchè questo "mansueto" ortaggio, anzi per certi versi "affettuoso" ortaggio, è usato come sinonimo dei peggiori improperi? Certo, la forma aiuta: la zucca, grande, tonda e con la sua buccia bitorzoluta, ben si presta a raffigurare un capoccione vuoto o pieno d'acqua. Un po' il contrario di quello che si riteneva fino a un po' di tempo fa, quando le dimensioni del cervello " più grande era e più, erroneamente si supponeva, materia grigia doveva contenere" erano prese come parametro del suo buon funzionamento. E invece, tutto da rifare, con il risultato che alla povera zucca è stato affibbiato il mesto accostamento di idiozia. Comunque, nonostante il suo nome sia sinonimo di "testa vuota", questo ortaggio originario dell'America latina è ricco di benefiche proprietà: povera di grassi e ricca di acqua (90%), la zucca è ottima fonte di vitamine, di fibre, di minerali contenenti soprattutto potassio, calcio e fosforo ed è povera di calorie in quanto possiede solo una bassissima percentuale di zuccheri semplici. Come ogni ortaggio e ogni frutto di colore giallo-arancione, la zucca è particolarmente ricca di vitamina A. Sono almeno tre gli impieghi salutari che si possono ottenere dalla polpa e dai semi: 1) nell'alimentazione, 2) come vermifugo e 3) come maschera di bellezza. Cominciamo dalle proprietà alimentari. In cucina è un ottimo ingrediente per preparare zuppe e minestre, ma anche gnocchi, risotti, torte, confetture, marmellate, mostarde, mentre nel Nord Italia viene usata anche per preparare particolari ravioli, alla zucca appunto. Il sapore un po' dolciastro, che forse è il motivo per cui non incontra troppi favori nelle nostre tavole, può essere tranquillamente stemperato accompagnando i piatti a base di zucca con una buona dose di grana padano. Ma veniamo ai suoi semi e alle loro proprietà rinfrescanti e vermifughe. Va detto subito che i semi non sono tossici e quindi se ne possono consumare a volontà: li possono mangiare anche i bambini. I semi oleosi contengono sia zinco che acidi grassi essenziali, motivo per cui sono di fondamentale importanza nella dieta. Un rimedio popolare, ottimo per curare l'ingrossamento della prostata, è costituito dal consumo quotidiano di un quarto di tazza di semi di zucca.

Tra i vari impieghi di questo ortaggio la sua applicazione cosmetica è la meno conosciuta: dalla polpa si può ricavare una buona maschera emolliente, particolarmente adatta per purificare le pelli grasse.



RISOTTO CON LA ZUCCA

TEMPO NECESSARIO: 30 MINUTI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:
gr. 400 riso carnaroli
gr. 400 zucca della varietà tonda,
gr. 50 di burro,
1 bicchiere di vino bianco secco
cipolla,
un litro e mezzo di brodo di carne,
parmigiano grattugiato,
spruzzata di prezzemolo.

Preparazione
Cuocete la zucca tagliata a pezzi in forno, oppure a vapore, quando è cotta schiacciatela fino a farla diventare una purea.
In un tegame a bordi alti, sciogliere il burro con un goccio di olio, unite un trito di cipolla facendola imbiondire e la purea di zucca. Aggiungete il riso, bagnate con il vino bianco e lasciate evaporare. Portate a cottura aggiungendo di volta in volta il brodo di carne.
Togliete dal fuoco la padella a cottura quasi ultimata, aggiungete una noce di burro, il formaggio grattugiato e uno spolverata di prezzemolo. Lasciate mantecare per un paio di minuti.

FRITTELLE DI ZUCCA

INGREDIENTI:
gr. 700 di zucca
2 uova
1 bicchiere di farina
3 di bicchiere di latte
50 gr di burro
1 bicchiere di olio extravergine
sale q.b.

Preparazione
Tagliare a fettine sottili la zucca dopo averla pulita e scottata leggermente nell'olio extravergine.
In una terrina preparate la pastella mettendo della farina stemperata con il latte e i rossi d'uovo, montare gli albumi e con attenzione amalgamateli al composto. Con una pinza da cucina intingente le fette di zucca nella pastella e passatele nell'olio bollente. Scolatele su carta assorbente. A piacere una spolverata di zucchero a velo.

I GRANDI VINI
CAPOCACCIA ISOLA DEI NURAGHI I.G.T.

Vitigno:	Sangiovese e Carignano
Colore:	rubino con riflessi rosso granata
Profumo:	bouquet di moderato invecchiamento, con tratti di residua vinosità riferibili al Sangiovese.
Sapore:	secco, asciutto, sapido
Tenore alcolico:	11-11,5% Vol.
Patrimonio acido:	5,6 g/l
Invecchiamento:	non è un vino da grande invecchiamento al massimo 18 mesi
Conservazione:	al massimo due anni dopo l'imbottigliamento.
Si serve:	alla temperatura di 16° C.

Abbinamenti gastronomici
Si abbina con carni rosse, arrosto ed in umido e con formaggi fermentati