



di Angelo Bianco*

Magia di zucche

Gli occhi fissi al lungo lenzuolo bianco, dove il proiettore, attraverso il foro posto in alto sulla parete posteriore della sala semioscura, disegnava immagini dai fantastici colori. La mano paffutella della fata Smemorina arzigogolava nell'aria strane evoluzioni mentre dalla punta della sua bacchetta la magica polverina argentea si posava lentamente sui protagonisti della favola. Così i topolini diventavano stupendi cavalli bianchi, il ronzino un cocchiere in alta bardatura, una inutile zucca si trasformava in una magnifica carrozza e Cenerentola, la sguattera tutta cenci trasfigurava in una stupenda fanciulla dagli abiti regali. Intanto dalla bocca spalancata dei bambini in sala per tanta meraviglia cori di "ooooohhh" accompagnavano le mirabolanti trasformazioni. In questo periodo di metà autunno, la favola a cui continuo ad assistere, quando mi capita, con lo stesso entusiasmo dei miei cinque anni, mi ritorna alla mente per la presenza sui banchi dei mercati ortofrutticoli riornali, dei supermercati o nelle vetrine dei negozi di dolcemente, di miriadi di zucche dalle forme e dimensioni più varie. Per me carrozza di Cenerentola, per i bambini di oggi simbolo di Halloween.

Una festa, quella dei morti, rivisitata in maniera consumistica dalla grande industria americana, che, anche se priva, per noi italiani, di un fascino ancestrale, ha il merito di aver riportato in auge il sentimento del ricordo per chi non c'è più. Ma Halloween non ci appartiene, ci dà solo il senso della generazione che cambia, un po' meno sognatrice di quella del passato. 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 la frase "trick or treat" (scherzetto o dolcetto) nel quale i bambini travestiti con maschere e costumi "mostruosi e terrificanti" vanno di casa in casa, chiedendo dolcetti o qualche moneta.



Un impiego particolare è quello ornamentale, considerando le forme più strane ed inusuali, tali da sembrare creazioni astratte di qualche artista pazzo. Quelle più mangerecce, invece, ci ricordano i colori pastellati dell'autunno, quando la natura comincia ad addormentarsi abbandonando le tinte accese e cullandosi con i verdoni, i giallo ocra, i 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.

Povera zucca! Zucca, zuccone, zucca vuota, ma che hai nella zucca? Scommo come una zucca o, per ingentilirne un po', come una zucchina. Ma perché ci si accanisce tanto contro la povera zucca? Perché questo "mansuetto" ortaggio, anzi per certi versi "affettuoso" ortaggio, è usato come sinonimo dei peggiori impropri? 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 supposeva, 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. Nonostante dunque il suo nome sia sinonimo di "testa vuota", questo ortaggio, originario dell'America latina, è pieno di proprietà: povera di grassi e ricca di acqua (90%), la zucca è ottima fonte di vitamine, di minerali (soprattutto potassio, calcio e fosforo), di fibre 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. Dalla polpa e dai semi sono almeno tre gli impieghi salutari che se ne possono ottenere: per l'alimentazione, come vermifugo e 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, bambini compresi. I semi oleosi contengono sia zinco che acidi grassi essenziali, ecco perché sono di fondamentale importanza nella dieta. Un rimedio popolare ottimo per curare l'ingrossamento della prostata è il consumo quotidiano di un quarto di tazza di semi di zucca, proprio perché particolarmente ricchi di zinco e di acidi grassi essenziali. □

* medico specialista in scienza dell'alimentazione, termalista ad Abano Terme ha collaborato il dott. Felice Milito