

ZUCCHINO



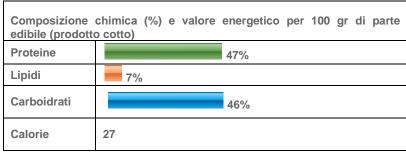
Originario dell'America centrale e più precisamente del Messico, gli zucchini si diffusero in Europa a partire dal XVI secolo e oggi rappresentano un'importante produzione in Italia. Vengono raccolti a partire da aprile e la loro commercializzazione si protrae fino a

novembre in funzione delle varietà disponibili. La coltivazione è diffusa in tutte le regioni e segnatamente in Sicilia, Lazio, Piemonte, Veneto, Puglia, Toscana e Liguria.

Proprietà: Gli zucchini rappresentano un alimento ipocalorico ad elevata digeribilità. Costituiti per il 90% di acqua, sono ricchi di potassio ma contengono anche calcio, fosforo, magnesio, vitamina A, C e acido folico.

Oltre ad avere proprietà diuretiche, rinfrescanti e lassative, gli zucchini sono ritenuti utili per infiammazioni urinarie, insufficienze renali, enteriti, stipsi, affezioni cardiache e diabete.

Per le loro caratteristiche risultano particolarmente adatti per l'alimentazione dei bambini e degli anziani.





Fonte INRAN

Lo sapevi che: qualche anno fa l'Italia è entrata nel Guinness dei Primati per lo zucchino più grande del mondo raccolto in provincia di Ferrara. Lo zucchino da Guinness era lungo ben 2 metri.



VARIETÀ



Zucchini lunghi, sono generalmente cilindrici e di colore verde scuro, anche se esistono varietà verdi chiare (dette "romanesche"), striate, e persino dalla buccia completamente bianca o gialla. Tra le cultivar ascrivibili a questa tipologia si possono segnalare lo *Zucchino Nero di Milano*, a buccia verde molto scura, lo *Zucchino Fiorentino*, a

buccia striata e scanalata, lo *Zucchino Siciliano*, leggermente piriforme e a buccia verde molto pallida.



Zucchini tondi hanno forma sferica e sono molto apprezzati in cucina per ricette che richiedono un ripieno. Da citare: *Tondo di Piacenza*, di colore scuro; *Tondo di Nizza*, più chiaro e appiattito ai poli; *Tondo di Firenze*.



Zucchini patisson hanno forma lobata e un gusto più deciso di quello degli zucchini comuni. Buona parte delle cultivar è di origine francese; generalmente si distinguono in base ai colori: ci sono cultivar gialle, arancioni, verdi chiare, verdi scure, bianche e variegate.



Zucchini eccentrici hanno una forma non riconducibile alle altre tipologie. Da segnalare la varietà *Crookneck*, dal frutto a collo d'oca e buccia gialla, affine alla cultivar detta "rugoso friulano".