



# Alimento da scoprire: *la Zucca*

**COS'È?** La zucca è una pianta appartenente alla famiglia delle Cucurbitaceae, ne esistono 500 varietà che fanno riferimento a ben 15 specie, e tra le varie specie ne esistono sia edibili sia ornamentali.

La zucca ha un basso contenuto di calorie ed è ricca di caroteni importanti per la produzione di vitamina A, come tutti gli ortaggi di colore arancione. Ha proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, è ricca di minerali e vitamine come: calcio, potassio, sodio, magnesio, fosforo e vitamina E; inoltre, ha un buon contenuto in fibre. La zucca è un alimento adatto ai diabetici per la scarsità del suo apporto glucidico.

Sono incerte le origini della zucca, pare che la "cucurbita" sia stata importata in Europa nel XVI secolo dai coloni spagnoli dall'America, dove era già coltivata.

Il periodo di raccolta va da settembre a novembre. Le specie di maggior utilizzo in Italia sono la moschata e la maxima. La zucca può essere consumata al forno, al vapore, come risotto o nelle minestre, fritta nella pastella, alcune si conservano tagliate a fette ed essiccate. Della zucca si consumano anche i semi.





## GIOCA

Sai uscire dal labirinto a forma di zucca? Se ci riesci poi colorala!



TROVA LE 7 DIFFERENZE



## LA CURIOSITÀ:

Il nome della zucca intagliata, tipica di Halloween, è Jack-o'-lantern. Prima dell'utilizzo della zucca come lanterna veniva usata la rapa. La festività di Halloween ha antiche origini celtiche e in America si diffuse successivamente.