

## 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.

Composizione chimica (%) e valore energetico per 100 gr di parte edibile (prodotto cotto)	
Proteine	47%
Lipidi	7%
Carboidrati	46%
Calorie	27

Fonte INRAN



**Lo sapevi che:** qualche anno fa l'Italia è entrata nel Guinness dei Primati per lo zucchini più grande del mondo raccolto in provincia di Ferrara. Lo zucchini 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 *Zucchini Nero di Milano*, a buccia verde molto scura, lo *Zucchini Fiorentino*, a buccia striata e scanalata, lo *Zucchini 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 variegata.



**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*".