



www.conorzioagrituristico.mantovano.it

di ZUCCA *in ZUCCA*

*Itinerario gastronomico della zucca
fra coltura e cultura*

dall'8 settembre all'8 dicembre 2021

25° edizione



Camera di Commercio
Mantova



COMUNE di
MANTOVA

Indice

Di zucca in zucca XXV edizione: itinerario gastronomico	3
L'arrivo della zucca a Mantova	4
Mantova, la zucca e i Gonzaga	5
La zucca e i suoi simboli tra storia, arte e religione	6
Zucca e nobiltà	7
Zucca e civiltà	9
Curiosità dal passato e non solo	10
Parola d'ordine: biodiversità	11
Zucca, salute e dieta	12
Cosmesi	14
Varietà diffuse	15
I "Turtel scapà"	22
Ciclo di coltivazione della zucca in Pianura Padana	23
La zucca ornamentale	24
Agriturismi che aderiscono all'iniziativa	25
La zucca in cucina	29
La zucca nelle altre cucine	31
Zucca e tortelli abbinamento perfetto	32
La ricetta dei tortelli di zucca	33
Proposte di Kit a base di zucca	34
Un menù a base di zucca	36
Fattorie con vendita diretta di zucche	44
Divertirsi con le zucche	46

Con il contributo e il patrocinio di



Con il patrocinio di



Consorzio di Oberezzano
Mantova



Per informazioni: Consorzio agriturismo mantovano Verdi terre d'acqua

Strada Chiesanuova, 8- 46100 Mantova - Tel. 0376.324889 - Fax 0376.289820 - Cell. 329.2127504
info@agriturismomantova.it - www.conorzioagriturismicomantovano.it

Foto di zucche: Archivio Consorzio agriturismo mantovano.

Finito di stampare: agosto 2021 da Grafiche Erredici Srl - Padova - info@graficheerredici.com

Di zucca in zucca: XXV edizione

**itinerario gastronomico della zucca
tra coltura e cultura**

dall'8 settembre all'8 dicembre negli agriturismi mantovani

Dall'autunno sino all'inizio della primavera, la zucca compare sulle nostre tavole con i suoi colori vivaci e le sue strane forme. Apprezzata da grandi e piccini per la sua dolcezza e per le sue virtù nutritive, la zucca sta divenendo sempre di più la protagonista della stagione fredda: facile da cucinare, economica e buona, essa rappresenta uno degli

ingredienti più rinomati all'interno dei ricettari mantovani. Parte da queste premesse "Di Zucca in zucca", evento promosso dal Consorzio agriturismo mantovano con uno scopo: quello di esplorare quest'ortaggio nelle sue mille forme, oltre agli aspetti autentici e genuini.

Negli agriturismi che aderiscono all'iniziativa, la zucca sarà la protagonista indiscussa dall'8 settembre fino all'8 dicembre, periodo all'interno del quale si avrà l'opportunità di approfondire le proprie conoscenze relativamente ad un prodotto simbolo della cultura e della gastronomia mantovana con menù interamente dedicati alla zucca. Dolce, saporita ed energetica, la zucca spicca per la sua versatilità, caratteristica che le consente di essere impiegata in numerosi settori che esulano dalla gastronomia, come l'arte, la musica, l'arredamento e la cosmesi. Oltre ai piaceri della gola, la zucca sarà quindi in grado di assecondare le vostre curiosità culturali.

Oltre alle corti contadine anche la città di Mantova sarà coinvolta nelle celebrazioni della zucca, il momento clou è la Festa delle Lumere che si svolge ogni anno l'ultima domenica di ottobre. I più piccoli saranno i protagonisti della giornata con laboratori, spettacoli e merende a base di zucca ovviamente.

Per informazioni: 0376 324889
info@agriturismomantova.it
www.consorzioagriturismicomantovano.it



L'arrivo della zucca a Mantova

Sapore, colore e versatilità sono da secoli gli aggettivi che fanno della zucca un ortaggio nobile e prezioso, fonte d'ispirazione per un patrimonio culinario unico come quello posseduto dalla provincia di Mantova.

Nonostante fosse apprezzata già al tempo dei Gonzaga, la zucca iniziò a diffondersi nelle campagne padane solo XVIII secolo: l'estensione delle aree coltivabili e la bonifica delle paludi favorì la diffusione di questa coltura, che con lo scorrere del tem-

po si consolidò tanto da essere considerata tuttora una delle più identificative della nostra provincia. La zucca non solo divenne un ortaggio popolare, ma iniziò anche a comparire assiduamente nella dieta delle famiglie meno abbienti: grazie alla limitata disponibilità di cibi proteici e alla possibilità di consumare quest'ortaggio senza gettar via nulla, la zucca iniziò ad essere considerata "carne dei poveri", e quindi simbolo di abbondanza.

ORIGINI

Conosciuta in Perù già dal 1200 a. C., la zucca raggiunse le popolazioni europee solo nel Quindicesimo secolo, nonostante egiziani, romani e greci conoscessero la varietà *lagenaria* già da molto tempo. Fino al 1700, la coltivazione di questo ortaggio non esisteva tra le attività agricole: la zucca cresceva spontanea lungo il corso dei fossi o nei ritagli degli appezzamenti destinati ad altri ordinamenti produttivi.

La Lagenaria vulgaris è una pianta annua, rampicante, con fiori bianchi dal peduncolo lungo, frutti a buccia liscia, dura e sottile, di forma varia, ma simile a una bottiglia.



La **zucca mantovana**, dalla forma schiacciata e di colore grigio verde, è entrata a far parte dell'elenco dei prodotti tradizionali redatto dal Ministero delle Politiche Agricole nel 1999. Nonostante le sue sementi per anni siano state selezionate dai singoli produttori, per un periodo era scomparsa, oggi è stata recuperata come varietà da biodiversità. Mantiene inalterate le sue caratteristiche per molti mesi, se conservata in un luogo asciutto, ha una polpa compatta ed

una qualità eccelsa.

La **zucca delica**, è un ibrido giapponese, creato in laboratorio per soddisfare il modello di famiglia di poche persone e che ha poco tempo. Per questo la zucca deve essere piccola, si deve tagliare facilmente e deve avere una qualità media e standardizzata. La zucca delica è un prodotto globale perché viene prodotta in tutto il mondo, la zucca mantovana, invece, solamente nel territorio della provincia di Mantova.



Omaggio della zucca alla camera *picta*
di Andrea Mantegna

Mantova, la zucca e i Gonzaga



La nostra generosa terra, divenuta ufficialmente patrimonio dell'umanità nelle sue manifestazioni artistiche più alte, è ormai universalmente identificata con i suoi signori, i Gonzaga, che l'hanno plasmata e le hanno dato la forma che ancora oggi è riconoscibile nelle città, nelle strade e nelle acque.

C'è però un altro simbolo, forse meno alto e nobile, ma sicuramente accattivante, che oggi rende riconoscibile Mantova quanto la sua gloriosa storia, ed è la zucca. Nelle pagine che seguono apparirà chiaro come anch'essa, ormai, costituisca un tesoro da scoprire, conoscere, toccare e assaggiare. Lungi dal voler essere irrispettosi

verso la figura di Ludovico II Gonzaga, in questa pagina immaginiamo un incontro forse mai avvenuto, ma che avrebbe sicuramente dato luogo ad un rapporto d'amore, tra i signori di Mantova e la signora della cucina mantovana. Lungi dal voler essere irrispettosi verso la figura di Ludovico II Gonzaga e del maestro Andrea Mantegna, in questa pagina immaginiamo un incontro forse mai avvenuto (la zucca diffusa a quei tempi era la lagenaria, tutta un'altra storia), ma che avrebbe sicuramente dato luogo ad un rapporto d'amore, tra i signori di Mantova e la signora della cucina mantovana.

La zucca e i suoi simboli tra storia, arte e religione

Nella Bibbia viene raccontato come Dio fece crescere una pianta di zucca per far ombra a Giona (4, 6-7). La pianta divenne per questo un simbolo della resurrezione, ma Dio non invitò Giona ad assaggiarla, così che nessuno pensò alle sue proprietà nutritive, o alle belle e saporite pietanze che si potevano fare con quel frutto. La zucca veniva invece utilizzata – dopo essere stata essiccata e svuotata – dai viandanti e dai pellegrini come borraccia dalla quale dissetarsi nei loro lunghi viaggi tra un luogo santo ed un altro. Così possiamo trovare il frutto della zucca utilizzata come borraccia nelle rappresentazioni di Giacomo Maggiore, di Cristo sulla via di Emmaus e talvolta dell'Arcangelo Raffaele. In un disegno medievale la rappresentazione della zucca ai piedi di Cristo ha probabilmente il significato di resurrezione e più generalmente di rigenerazione spirituale, significato accolto anche in Cina, ma che da noi in Europa non è riuscito a mantenersi stabile, tant'è che non si trovano più raffigurazioni in disegni o dipinti posteriori. Nel tardo Rinascimento italiano la zucca è un attributo della fugacità, della millanteria, della sciocchezza e della speranza delusa che viene raffigurata come una giovane donna alata con un solo occhio in fronte, con una nuvola nella mano destra e una nottola e una zucca nella sinistra.

La caratteristica di essere una pianta annuale, che simboleggia sia la rapida crescita sia il rapido deperimento, e quindi in sostanza la brevità della vita, è il principale significato che la zucca assume in un'incisione di *Albrecht Dürer* di S. Gerolamo.



Ma a quali simboli si lega la zucca?

• **Simbolo dell'abbondanza:**

- Della zucca non si butta via nulla: un tempo era considerata una riserva alimentare in periodo di carestia.
- La zucca è dotata di una grande velocità di crescita e sviluppo: il frutto della pianta matura in meno di 60 giorni

• **Simbolo di procreazione e di forza**

La parola zucca proviene dal verbo greco *kyèo* che significa gonfiarsi. Esso era impiegato anche per indicare uno stato di gravidanza o di totale benessere e forza. Nella medicina ippocratea, la zucca era considerata un antidoto contro la sterilità.

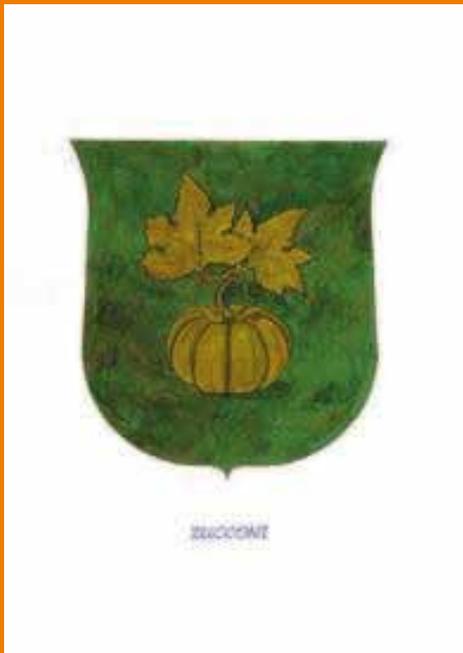
• **Simbolo di adulterio**

Nel Medioevo, il verbo *cucurbitatio* (legato alla parola *cocurbitacea*, zucca) indicava la relazione extraconiugale tra il vassallo e la sposa del suo signore. Il verbo trae ispirazione dal fatto che il cavaliere, per disonorare pubblicamente l'adultero, faceva piantare nel suo orto di casa una *cucurbita ortolana*, ovvero una zucca.

Zucca e nobiltà:

la cucurbitacea nei cognomi e nelle insegne araldiche

Nel vastissimo panorama dei cognomi italiani, se ne rilevano moltissimi che nei secoli hanno determinato la creazione degli stemmi gentilizi o da questi sono stati a loro volte generati. Stiamo parlando dei cosiddetti "stemmi parlanti o cantanti", arme agalmioniche che esprimono a mezzo della loro figurazione il cognome del detentore o, al contrario, dal cognome traggono l'essenza propositiva.



ZUCCONI: Di verde alla zucca fogliata d'oro

Se, ad esempio, analizziamo lo stemma della famiglia DRAGHI, osserveremo come questa sia rappresentata da un drago in campo o da una figura mostruosa (animale chimerico), senza tuttavia poter sapere, senza studi di approfondimento, se questo origini dal cognome o viceversa. Allo stesso modo potremmo citare i SOLDI, rappresentati da una pentola piena di monete d'oro; i LEONI, il cui stemma innalza due leoni affrontati; i PANCALDI, con una stemma che presenta le tire di pane mentre si cavano dal forno; gli SCALA, con un scala a pioli posta in palo; i COLONNA, che innalzano una colonna coronata; ecc.

Tutto ciò per dire che notevole importanza ebbero in secoli lontani gli elementi di natura araldica che rappresentavano sotto il profilo figurativo e simbolico il nome della famiglia.

Insospettabilmente, sono numerosi i cognomi che per un verso o un altro rinviano alla zucca. Possiamo così citare:

ZUCCA – ZUCCABELLA – ZUCCALA' – ZUCCATI – ZUCCATO – ZUCHELLI – ZUCCHETTI – ZUCCHI – ZUCCHINI – ZUCCONI – ZUCCOTTI e probabilmente altri che non conosciamo, ma che potrebbero disporre di un proprio stemma gentilizio rinvianti alla zucca.

Tutto ciò per significare che la zucca è a titolo proprio depositaria di un ruolo simbolico di grande interesse e impatto, i cui contenuti di seguito illustriamo.

Sotto il profilo strettamente araldico essa è simbolo della fragilità umana e della speranza fallita.



ce, ovvero mal riposta; tuttavia se essa è rappresentata d'oro dimostra sincerità d'animo; virtù alla quale si riservano i trionfi dell'onore e della gloria. Come dire che quando si parla di simboli si giunge anche ad esprimere tutto e il suo contrario. Un'ambivalenza collegata alla fragilità intellettuale mentre nel contempo si rileva come i suoi semi siano consumati al fine di procurarsi l'intelligenza.

La zucca è simbolo di vanagloria, ma per i suoi numerosissimi semi essa si incarna a simbolo di fecondità e di abbondanza. Molte culture la indicano come contenitore della vita primordiale; spesso si dice di chi è nato sotto un cavolo, ma anche dentro una zucca; le "zucche celesti" contenevano infatti tutte le specie umane, tutte le varietà di riso e, soprattutto, i manuali delle scienze segrete.

Le zucche sono fonte di vita, simbolo della rigenerazione e nutrimento d'immortalità, in quanto si riteneva che crescessero nell'Isola degli Immortali. Esse venivano (e vengono) poste nei padiglioni d'ingresso delle logge delle società segrete, come segno di rigenerazione spirituale, di accesso al soggiorno dell'immortalità. Religioni orientali considerano il significato cosmico della zucca: il Cielo è a forma di zucca; un Cielo scoperto dal Saggio all'interno di se stesso diviene la Caverna del cuore. La perennità della zucca disseccata induce al simbolismo della longevità.



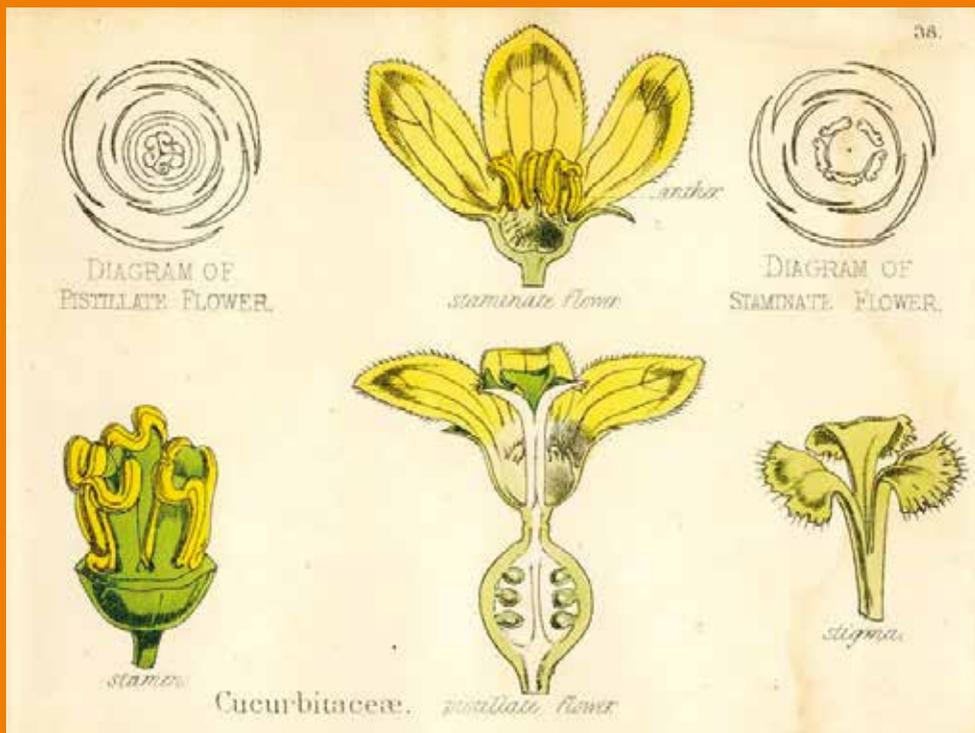
ZUCCHELLI: Spaccato d'azzurro e d'oro. nel I: alla stella di 8 raggi d'argento; nel II: a tre zucche di verde poste 2, 1

Zucca e civiltà

La zucca è vecchia come il mondo. Nata, pare, 80 milioni di anni fa nell'Asia meridionale, si è poi diffusa in tutto il pianeta, arrivando a diversificarsi in quasi 800 specie conosciute. La famiglia di zucche che fino alla scoperta dell'America si conosceva ed utilizzava in Europa era la Lagenaria, detta anche zucca da vino. Dal '500 in poi invece, arriva nel vecchio continente una zucca nuova, diversa, polposa e

dolce, la Cucurbita, che si diffuse ben presto negli orti di popolo e nobiltà. Apprezzata per la facilità di coltivazione, resistente alle malattie ed agli attacchi degli insetti, la zucca ha anche una prerogativa assai singolare: ogni sua parte è commestibile, a partire dal fiore e dalle foglie, fino ai semi. La zucca, scoperta dai contadini ma ormai apprezzata da tutti, è stata per secoli fonte di sostentamento per la famiglia

agricola. Ma c'è qualcosa, oltre al suo valore alimentare, che la rende protagonista di fiabe, racconti, quadri, miti, leggende: il suo aspetto, che la trasforma in qualcosa di magico agli occhi di grandi e bambini. Non esiste, infatti, una sola tipologia di zucca, ma la natura ha donato a questo ortaggio le forme più bizzarre e combinazioni di colori che neanche il miglior pittore saprebbe inventare.



Curiosità dal passato e non solo

La zucca nel dialetto popolare mantovano

Oggetto di divertenti esercizi linguistici quali "zuccone", "testa di zucca", "brutto come il culo di una zucca", questa cucurbitacea era considerata un alimento di prestigio nella dieta contadina. La sua ambivalenza come segno, ne ha fatto un mito.

1. Pianta la zucca ad Aprile, ti verrà grossa come un barile
2. Süchi e melun, tüti a la so stagiun
(zucche e meloni, tutti alla sua stagione)
3. Quand a ghè fam, anca la süca la par salam
(quando c'è fame anche la zucca sembra un salame)
4. L'è mei na fèta ad süca in pace che n'arost in guera
(è meglio una fetta di zucca in pace che un arrosto in guerra)
5. Fasoei, süca e radet i è la caran d'i puvret
(fagioli, zucca e radicchi sono la carne dei poveri)
6. Cun süca e fasoei as tira su i fioei
(con zucca e fagioli si tirano su i figli)
7. La süca la dà püsè forza sl'è cota cun la scorsa
(la zucca dà più forza se è cotta con la scorza)
8. Süchi e süclot i è le cutulete ad l'ort
(zucche e zucchini sono le cotolette dell'orto)



Parola d'ordine: biodiversità



Seed Savers
EXCHANGE

Il concetto di biodiversità si riferisce a tutte le possibili varietà che possono esistere all'interno di una specie. Quest'ultima, attraverso il microclima esterno, la selezione delle sementi e la genetica, può arrivare ad esprimere varietà diverse per ciascun carattere genetico di cui è portatrice.

Come tante specie esistenti in natura, anche alla zucca appartiene questo concetto: oltre alle varietà più comuni e conosciute, esiste una grandissima tipologia di cucurbitacee, rintracciabili soprattutto in paesi come la Francia e l'America. L'associazione americana Seed Savers Exchange, che si occupa di raccogliere e conservare gli ortaggi storici della tradizione statunitense, nel giro di venticinque anni, ne ha raccolte circa ottocento. Il presidente dell'associazione Kent Whealy e Glenn Drowns, consigliere per le cucurbitacee, misero insieme i campioni di semi di tutte le zucche disponibili e li seminarono, con lo scopo di mantenere i loro campioni nella banca genetica dell'associazione. Nel corso degli anni è arrivata a contare 25 mila varietà ortive, la cui maggior parte corrisponde a varietà recuperate dagli orti familiari.

L'Italia, invece, nonostante la provincia di Mantova rappresenti uno dei territori a maggiore produzione di cucurbitacee, rimane un luogo dove le zucche non hanno mai trovato diffusione capillare. La spiegazione, molto probabilmente è da ricercare nella cultura produttiva

che da sempre ha animato la nostra terra mediterranea, il cui clima è, secondo molti esperti, molto più indicato per la coltivazione di pomodori. Alla zucca per crescere serve molta umidità, elemento proprio soltanto delle zone settentrionali della nostra Penisola, dove per l'appunto, sono stanziate le maggiori produzioni ortofrutticole di quest'ortaggio. Necessitando di terreni particolarmente fertili, inoltre, la zucca cresce in particolar modo in aree a profonda vocazione agricola e zootecnica, ben concimate.

A difesa della biodiversità della zucca, nel 2000 ha preso vita l'associazione Civiltà Contadina, il cui fine è di difendere le varietà ortive del passato, tra le quali vi sono anche le zucche: oggi sono centinaia quelle coltivate e recuperate (seedsavers@civiltàcontadina.it). Insieme ad essi, anche l'Istituto d'Istruzione Superiore "Antonio Zanelli", opera con l'obiettivo di creare una raccolta di semi di antiche cultivar orticole, che si caratterizzi come una piccola banca del germoplasma, tramite la quale diffondere gratuitamente la conoscenza di queste specie. È stato allestita a tal proposito, un'area di coltivazione per la riproduzione delle sementi in via d'estinzione e oggi recuperate attraverso associazioni come la Association Kokopelli - Terre de Semences; Le Biau germe; I Seed Savers di Civiltà Contadina e il Comitato organizzatore della Fiera della zucca di Piozzo, Cuneo.



Zucca, salute e dieta

Le proprietà della zucca e i suoi benefici per la salute

La zucca è un prodotto dalle mille virtù. Si tratta di un alimento dal bassissimo apporto calorico (circa 17 calorie per 100 grammi), grazie all'alta concentrazione di acqua (94%) e di un potere saziante molto elevato dovuto alla presenza di molte fibre. Oltre ad essere povera di zuccheri semplici, cosa che la rende molto leggera, è ricca di vitamina C ed A, che contribuisce alla formazione di tutti i tessuti epiteliali, al rinnovamento cellulare e favorisce l'abbronzatura. La polpa, ricca di potassio, calcio, fosforo e magnesio, ha un'azione antiossidante, inibitrice dei radicali liberi, combatte l'invecchiamento precoce e impedisce la degenerazione dei tessuti; esercita effetti emollienti, ed è indicata in casi di spossatezza e disidratazione. Molto apprezzate sono le sue virtù cosmetiche: con la polpa si ottengono maschere nutrienti e tonificanti per la pelle, efficaci contro le rughe e per lenire le scottature.

Possiede proprietà digestive, rinfrescanti, lassative e diuretiche, abbinate ad una consistente azione antitumorale, grazie all'elevata presenza di carotenoidi. Trova inoltre indicazioni per le astenie, le infiammazioni urinarie, le insufficienze renali, le dispepsie, le enteriti, la dissenteria, la stipsi, le affezioni cardiache e il diabete. I semi sono dotati di proprietà vermifughe, e grazie alla presenza di amminoacidi e altre sostanze utili, rappresentano un'efficace cura per i problemi di prostata.

LO SAPEVATE CHE

- Insieme a carote, rape, coste e zucchine aiuta a risolvere problemi intestinali dovuti a vita sedentaria.
- La zucca fa bene anche allo spirito: la medicina cinese, proprio come gli anziani di un tempo ritiene che la zucca sia un alimento adatto ai soggetti nervosi e collerici, perché dotato di un effetto calmante.
- I semi di zucca sono ritenuti potenti afrodisiaci.

LA ZUCCA IN GRAVIDANZA

La zucca è un ortaggio che contiene numerosi antiossidanti aventi come scopo la riduzione dell'infiammazione, del dolore, delle infezioni e dei danni cellulari. Il suo consumo in gravidanza è pertanto fondamentale. La zucca contiene, inoltre, la vitamina A e C che rinforzano le zone adipose e acquose del corpo e garantiscono la salute delle mucose. La protezione delle mucose è fondamentale per la lotta di madre e bambino contro le infezioni. La polpa contiene anche il magnesio che produce un tipo di enzima antiossidante che protegge tanto la madre come il feto di fronte a fattori di stress ambientale e interni e combatte l'ansia. Il magnesio aiuta il corpo ad assorbire il calcio a formare nuove ossa e cartilagini.

Calorie e valori nutrizionali della zucca

100 g di zucca contengono 18 kcal / 75 kj.

Inoltre, per ogni 100 g di questo prodotto abbiamo:

- **Acqua 94,6 g**
- **Carboidrati 3,5 g**
- **Zuccheri 2,5 g**
- **Proteine 1,10 g**
- **Grassi 0,1 g**
- **Colesterolo 0 g**
- **Ferro 0,9 mg**
- **Calcio 20 mg**
- **Fosforo 40 mg**
- **Vitamina B1 0,03 mg**
- **Vitamina B2 0,02 mg**
- **Vitamina B3 0,50 mg**
- **Vitamina A 599 µg**
- **Vitamina C 9 mg**



La **zucca**, come dicevamo, è un alimento a basso contenuto di calorie. Come tutti gli ortaggi di colore arancione è ricca di **caroteni**, sostanze che l'organismo utilizza per la **produzione di vitamina A** e che hanno proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. Contiene, inoltre, molti altri minerali e vitamine, tra cui calcio, potassio, sodio, magnesio, fosforo e vitamina E. Contiene, inoltre, una buona quota di aminoacidi e una discreta quantità di fibre. Alla zucca vengono riconosciute **proprietà diuretiche e calmanti**. La polpa può essere utilizzata per lenire infiammazioni della pelle. I **semi di zucca** contengono **cucurbitina**, una sostanza che aiuta a proteggere la **prostata** e a contrastare patologie dell'apparato urinario maschile e femminile; aiutano, infatti, anche a **prevenire la cistite**. I semi di zucca sono inoltre ricchi di **proteine**. La zucca è senza dubbio un vegetale di gusto gradevolissimo, che si presta inoltre alla preparazione di numerosi piatti, sia tradizionali, sia di cucina innovativa. La particolarità che la rende uno strumento prezioso nella dietologia è senz'altro la sua capacità di indurre sazietà con contenuti calorici di gran lunga inferiori ad altri cibi.

Raffrontandola ad esempio alla patata, il suo contenuto calorico è di gran lunga inferiore, con un potere saziante forse superiore; infatti 100 g di patate danno un apporto calorico di circa 80 Kcal contro le 9-18 Kcal della zucca (sola parte edibile). Può essere usata come primo piatto condita con poco burro crudo, sale e una spolverata di grana dando un apporto calorico di 240 Kcal contro le circa 600 Kcal di un piatto di pasta forse meno saziante. La zucca è quindi una perfetta alleata della nostra linea fisica.



Cosmesi

Zucca e cura del corpo

La maggior parte delle proprietà nutritive e cosmetiche della zucca, risiedono all'interno della polpa e dei semi, che ridotti in poltiglia e miscelati ad altri ingredienti, sanno creare numerose maschere di bellezza. Ecco di seguito alcuni esempi di come farsi belle con la zucca.

Maschera antistress

Cuocere un bel pezzo di zucca, schiacciarla con una forchetta, aggiungere olio extravergine d'oliva, miele, spalmare sulla zona interessata per venti minuti e risciacquare.

Maschera per pelle infiammata e impura

Usare del succo di zucca cruda unita a qualche fiore di camomilla lasciato in infusione. Filtrare e applicare sul viso.

Maschera rinfrescante, tonificante e per stabilire l'equilibrio di acidità

Schiacciare la polpa di zucca gialla cotta e aggiungere meno di un cucchiaino di succo di limone. Stendere sul viso per quindici minuti e risciacquare.

Maschera di semi di zucca per ringiovanire l'epidermide (per gli over 35)

Tritare e pestare semi di zucca, melone e cetriolo in parti eguali. Impastarli con olio di mandorle e massaggiare accuratamente con i polpastrelli, sul viso, collo e seno. Risciacquare dopo 30 minuti.

Maschera di zucca contro le pelli grasse e con i punti neri

Unire 4 cucchiaini di polpa di zucca (possibilmente quella gialla) a 2 cucchiaini di panna fresca e 3 cucchiaini di miele. Schiacciare la polpa con gli altri ingredienti e mescolare bene. Applicare sul viso



per 10 min. circa e sciacquare con acqua tiepida.

Maschera dei tre semi purificante e rassodante

Pestare in un mortaio i semi di zucca, di cetriolo e di melone e impastarli con olio di mandorle. Tenere sul viso venti minuti e risciacquare.

Maschera purificante

Triturare i semi di zucca, aggiungere la polpa ammorbidita facendola scottare con l'acqua e della crema nutriente. Mescolare e stendere sul viso con leggeri massaggi. Dopo 15 minuti risciacquare.

Spugna di luffa cilindrica: da questa tipologia di zucca, originaria dei paesi tropicali e subtropicali, è possibile ottenere delle spugne, grazie alla sua fibrosità e al suo scheletro spugnoso. È ottima per la cosmesi del corpo, grazie alle sue proprietà esfolianti, e per la sua capacità di migliorare la circolazione del sangue. In francese, è conosciuta come *courge-torchon*, ovvero panno di zucca.



LO SAPEVATE CHE...

- i semi e l'olio di zucca sono una riserva naturale di zinco, e sono utili rimedi contro l'acne.
- la buccia serve a curare le scottature artificiali

Varietà diffuse

1- Zucca a Fungo (*Cucurbita maxima*): varietà molto decorativa, a forma di fungo, sempre più diffusa nel nostro paese negli ultimi tempi. È detta anche mini turbante. Probabilmente la zucca è descritta come “piccolo turbante cinese” nell’opera del Vilmorin del 1885.



2- Zucca a Pera Bicolore (*Cucurbita pepo*): minuscola zucca utilizzata per scopi ornamentali grazie alla sua bellezza. Può crescere come rampicante o tappezzante, ed è spesso utilizzata per i pergolati. I frutti possono essere facilmente essiccati.



3- Zucca a Tromboncino o d’Albenga (*Cucurbita maxima*): si raccoglie ancora immatura durante l’estate, quando i suoi frutti sono ancora simili a zucchini. La sua polpa è di color biancastro, e molto gustosa.



4- Zucca Americana (*Cucurbita pepo*): varietà coltivata nella bassa reggiana e mantovana e nota come zucca americana, probabilmente perché originaria del Messico. Si diffonde nelle province di Reggio Emilia e Mantova nel secondo dopoguerra. È nota anche come zucca tonda padana.



5- Zucca Atlantic Giant (*Cucurbita maxima*): varietà americana di zucca gigante, che ha battuto tutti i record del mondo di taglia e peso, arrivando a superare anche i 500 kg. È relativamente facile ottenere zucche di pesi superiori a 50 kg, cimando i tralci e lasciando solo un frutto per pianta ed inoltre fornendo una buona irrigazione e lasciando molto spazio a disposizione per la crescita.



6- Zucca Berrettina Piacentina (*Cucurbita maxima*): varietà selezionata in Italia, simile alla Marina di Chioggia. Ha polpa dolce e soda; si conserva a lungo nell’inverno. Molto diffusa nelle province di Piacenza e Mantova, un po’ meno nel reggiano.



7- Zucca Big Max (*Cucurbita maxima*): varietà americana che può raggiungere dimensioni considerevoli (fino a 35 kg). Molto ricca di zuccheri è adatta alla preparazione di torte e dolci.



8- Zucca Black Futsu (*Cucurbita moschata*): varietà tipica del Giappone, con una buccia molto dura e verrucosa, di colore verde scuro che vira al rosa antico a maturità. Il gusto è quello tipico di nocciola, che caratterizza la specie *C. moschata*.



9- Zucca Blu d’Ungheria (*Cucurbita maxima*): varietà originaria dell’Ungheria, dove viene chiamata “Nagydobosy sütotok”, e



dove è tuttora ampiamente coltivata. Produce qualche frutto per pianta, del peso variabile dai 3 ai 10 kg. Le zucche sono di eccellente qualità gastronomica, dolci e molto saporite.



10- Zucca Blue Ballet (*Cucurbita maxima*): antica varietà originaria degli Stati Uniti. I suoi frutti somigliano alla più nota (in USA) Hubbard blue, ma in miniatura. I frutti infatti pesano al massimo 2 kg. L'epidermide è liscia e di colore grigio-blu, con polpa arancio intenso, senza fibrosità e con sapore zuccherino. Buona capacità di conservazione.



11- Zucca Butternut (*Cucurbita moschata*): varietà americana tardiva, a forma di campana, con pelle liscia di colore verde chiaro, che invecchiando diventa color ocra. La polpa è soda ma tenera, di colore giallo arancio. Di eccellente qualità culinaria, con il gusto di nocciola fresca tipico della *C. moschata*. La porzione rigonfia del frutto contiene una piccola cavità con i semi, mentre la parte cilindrica è completamente piena di polpa. È una pianta molto vigorosa, di buona produttività, che forma da 4 a 7 zucche del peso di 1,5 - 3 kg. Si conserva fino ad un anno.



12- Zucca Butternut Rugosa (*Cucurbita moschata*): una delle varietà di zucca più conosciute ed apprezzate nel Nord Italia. Nota anche come "zucca violina" per la sua forma caratteristica, viene chiamata anche zucca olandese nel reggiano e zucca Gandiotti nel mantovano; ottima fritta.



13- Zucca Chioggia (*Cucurbita moschata*): a causa del suo aspetto bitorzoluto, è conosciuta in veneto con il nome di suca baruca, ovvero verruca. Baruca, si rifarebbe anche all'etimologia ebraica della parola santo, altro appellativo assegnato a questo esemplare di cucurbitacea.



14- Zucca Cochiti Pueblo (*Cucurbita argyrosperma*): antica varietà americana, risalente ai popoli nativi, utilizzata soprattutto per farne puree. Ha foggia piriforme, con scorza di colore bianco e verde striati.



15- Zucca Connecticut Field: varietà di origine americana, nota anche come "Big Tom". Molto in voga nel 19° secolo, non sono registrate segnalazioni anteriori al 1.700. Epidermide arancione e tenera, che la rende ideale per essere scolpita per la festa di Halloween, di cui rappresenta la zucca tradizionale. Viene anche impiegata per l'alimentazione animale o per preparare le pumpkin pies, ovvero le torte di zucca.

16- Zucca Del Siam (*Cucurbita ficifolia*): il suo nome ha un'origine curiosa: venne introdotta in Francia da quella regione quando vennero importati degli Yak per il Museo di Storia Naturale di

Parigi. Queste zucche erano impiegate per l'alimentazione degli animali durante il viaggio. La pianta è estremamente produttiva ed un autore di fine '800 riportò che da 4 piante riuscì ad ottenere 70 frutti, del peso complessivo di 370 kg! L'aspetto più che quello di una zucca è simile ad un cocomero da confettura. La polpa è bianca, filamentosa e dolce, i semi neri. Si utilizza per le marmellate. Si conserva per più di due anni.



17- Zucca Delica (*Cucurbita maxima*): varietà ibrida che risulta oggi tra le più utilizzate in Italia, grazie alle sue qualità gastronomiche (dolce e poco filamentosa) ed alla sua maturazione molto precoce. È però di limitata conservabilità.



18- Zucca Delicata (*Cucurbita pepo*): antica varietà selezionata nel 1894. La pianta ha crescita semi-cespugliosa, ha buona produttività e dà frutti del peso di 0,5-1 kg. La polpa è giallo-arancio, consistente e dolce. Consumata cruda ha un sapore che ricorda la mela renetta, mentre da cotta ricorda la castagna. Il frutto si conserva fino ad un anno.



19- Zucca Dolce del Berry (*Cucurbita moschata*): antica varietà francese della regione centrale del Berry, con polpa zuccherina e molto profumata.



20- Zucca Dolce Francese (*Cucurbita maxima*): zucca di piccole dimensioni, in Francia è chiamata "potiron doux". Viene utilizzata soprattutto per i risotti.



21- Zucca Flat Striped (*Cucurbita pepo*): pianta rampicante o tappezzante, che produce piccoli frutti decorativi. Impiegata per pergolati.



22- Zucca Galeux d'Eysines (*Cucurbita maxima*): antica varietà francese, menzionata nell'opera di Vilmorin - Andrieux (1885). Ha un aspetto molto decorativo, ma si utilizza anche in cucina ed è ideale soprattutto per minestre e zuppe. Polpa di color giallo-arancione, molto zuccherina. Di breve conservabilità.



23- Zucca Gialla Grossa di Parigi (*Cucurbita maxima*): di origine francese, può raggiungere grandi dimensioni. Ha polpa gialla, soda e zuccherina, ed è impiegata per la preparazione di minestre.



24- Zucca Gialla Quintale (*Cucurbita maxima*): varietà italiana simile alla Gialla Grossa di Parigi. È la nostra varietà di zucca gigante, che può raggiungere notevoli dimensioni. La polpa è gialla, compatta e leggermente zuccherina.



25- Zucca Hokkaido Red Cury (*Cucurbita maxima*): varietà di origine giapponese, dal colore rosso intenso e del peso di 1,5 - 2 kg. Polpa di colore arancio, dalle caratteristiche simili alla zucca Hubbard. Si conserva dai 4 agli 8 mesi.





26- Zucca Hubbard (*Cucurbita maxima*): è la varietà americana tradizionale per eccellenza. Venne selezionata in USA nel 1790. Ha pelle molto dura e polpa consistente, asciutta, di colore giallo-arancio, di ottima qualità gastronomica. La pianta si sviluppa considerevolmente prima di produrre i suoi numerosi frutti. Si conserva fino ad un anno.



27- Zucca Jack Be Little (*Cucurbita pepo*): varietà americana di mini-zucca. Utilizzo decorativo ed alimentare. La polpa è dolce e leggermente farinosa. Si conserva per oltre un anno.



28- Zucca Jack O'Lantern (*Cucurbita pepo*): varietà americana coltivata per la festa di Halloween, dove viene svuotata e decorata, per farne le caratteristiche lanterne. Ha comunque una polpa di buona qualità gastronomica.



29- Zucca Lady Godiva (*Cucurbita pepo*): originaria del Messico e del Sud degli Stati Uniti, è coltivata per cibarsi dei suoi semi di colore verde, privi di rivestimento e ricchi in proteine e con alto valore nutrizionale. Ogni pianta può produrre da 12 a 15 frutti del peso da 3 a 6 kg.



30- Zucca Moscata di Provenza (*Cucurbita moschata*): varietà tipica del sud della Francia. La pianta tende ad espandersi molto sul terreno, con ramificazioni che si possono sviluppare fino a 6 metri di lunghezza. I frutti sono semisferici, costolati e di grandi dimensioni. Il colore della buccia è verde scuro, ma evolve ad ocre con la maturazione o con alcune settimane di stoccaggio. La polpa è soda, di fine tessitura e profumata, con il gusto di nocciola fresca che caratterizza la *C. moschata*. Molto adatta per cotture al forno.



31- Zucca Olive (*Cucurbita pepo*): varietà francese tardiva, coltivata oltralpe fin dall'800. Forma frutti ovoidali, del peso di 3 - 5 kg. La scorza è di colore verde oliva scuro, liscia e facilmente asportabile, mentre la polpa è gialla, consistente, filamentosa e farinosa; migliora con la conservazione. Di buona conservazione (3 - 7 mesi) ed eccellente qualità gastronomica.



32- Zucca Panasco Cheese (*Cucurbita pepo*): zucca originaria del Messico. I frutti sono appiattiti e ricordano una forma di formaggio. Peso variabile dai 3 agli 8 kg. L'epidermide è dura e di colore grigio, mentre la polpa è arancio, densa e dolce. Si conserva dai 4 ai 9 mesi.



33- Zucca Patisson Blanche (*Cucurbita pepo*): questo tipo di zucche erano coltivate dai nativi nordamericani, in epoca precolombiana. La più antica rappresentazione di queste zucche è datata 1591 (nell'opera "Plantarum Seu Stirpium Icones"). L'attuale varietà fu ottenuta da un incrocio, in Francia, nel 1850.

I bei frutti a forma di stella, si possono consumare giovani come fossero zucchine, ed hanno un sapore di carciofo. Le zucche si conservano molto bene e possono essere essiccate.

34- Zucca Patisson Jaune (*Cucurbita pepo*): queste zucche erano coltivate dai nativi nordamericani. L'attuale varietà fu ottenuta da un incrocio, in Francia nel 1850. Si consumano i frutti giovani come fossero zucchine. Questa è la variante gialla.



35- Zucca Patisson Orange (*Cucurbita pepo*): questo tipo di zucche erano coltivate dai nativi nordamericani. L'attuale varietà fu ottenuta da un incrocio, in Francia nel 1850. Si consumano i frutti giovani come fossero zucchine. Questa è la variante arancione.



36- Zucca Patisson Panachè (*Cucurbita pepo*): questo tipo di zucche erano coltivate dai nativi nordamericani. L'attuale varietà fu ottenuta da un incrocio, in Francia nel 1850. Si consumano i frutti giovani come fossero zucchine.



37- Zucca Piena di Napoli (*Cucurbita moschata*): varietà tipica del sud Italia, in particolare della Campania. La pianta ha un forte sviluppo orizzontale, e si espande fino a 4 metri. Ha maturazione molto tardiva, per cui si sviluppa meglio in climi caldi. I frutti sono rigonfi alla base ed hanno colore verde striato di chiaro, che vira all'ocra a maturazione o con alcune settimane di stoccaggio. La polpa arancio vivo, ha sapore eccellente, dolce e col gusto che caratterizza la *C. moschata*.



38- Zucca Pink Banana Giumbo (*Cucurbita maxima*): varietà originaria degli Stati Uniti, molto popolare tra le famiglie dei pionieri nel 19° secolo. Ancora oggi molto apprezzata, soprattutto in California. Le zucche hanno una lunghezza variabile da 30 a 120 cm, con peso da 5 a 20 kg. La polpa è arancio intenso e sapore abbastanza zuccherino. Adatta per le torte e per essere cotta al forno. Capacità di conservazione da 3 a 6 mesi.



39- Zucca Potimarron a grossi frutti (*Cucurbita maxima*): varietà originaria del Giappone ed introdotta in Europa da Mr. Oshawa, fondatore della macrobiotica. I frutti pesano 2-3 kg.



40- Zucca Queensland blue (*Cucurbita maxima*): varietà originaria dell'Australia, dal colore blu-grigio e dalla forma caratteristica. Polpa spessa e soda, zuccherina, di eccellente qualità. Si conserva per tutto l'inverno.



41- Zucca Rotonda di Nizza (*Cucurbita pepo*): varietà molto antica originaria del Sud della Francia. Di norma si consuma giovane, come zucchino, spesso ripieno grazie alla sua forma tondeggiante. A maturità il peso oscilla dai 600 grammi a 1,5



kg e l'epidermide vira ad un colore giallo intenso. La pianta ha una crescita a cespuglio ed è molto produttiva. Le zucche si conservano per alcuni mesi.



42- Zucca Rouge Vif d'Etampes (*Cucurbita maxima*): antica varietà francese, di bell'aspetto e buona qualità gastronomica; chiamata dagli americani "Cinderella" ovvero zucca di cenerentola. I frutti hanno forma leggermente appiattita e sono fortemente costolati, con un bel colore rosso vivo. La polpa è di colore arancio, tenera, acquosa ed un po' insipida. Ogni pianta forma da 1 a 4 zucche, del peso variabile da 4 a 20 kg. La conservabilità è media (qualche mese).



43- Zucca Serpente di Sicilia (*Lagenaria siceraria*): così chiamata per la sua forma allungata e sinuosa. Una volta essiccata, veniva impiegata per realizzare strumenti musicali tradizionali. Ha anche un utilizzo alimentare.



44- Zucca Spaghetti Vegetali (*Cucurbita pepo*): varietà originaria della Manciuria. I frutti hanno colore bianco che vira al giallo-ambroato a maturità. Ogni pianta produce dai 2 ai 5 frutti, con peso da 1 a 3 kg, che si conservano fino a 6 mesi. Dopo la cottura la polpa si disfa in filamenti che somigliano a spaghetti, che però hanno basso potere calorico.



45- Zucca Stiria Hulle (*Cucurbita pepo*): varietà originaria della Stiria, regione austriaca, con semi verdi e privi di rivestimento, utilizzati per il consumo diretto e per produrre un olio di alto valore nutrizionale. Una varietà simile alla "Lady Godiva", che produce meno frutti per pianta, ma di maggiori dimensioni (fino a 10 kg).



46- Zucca Sweet Dumpling (*Cucurbita pepo*): piccola zucca del peso variabile tra 300 e 600 grammi, di color avorio con righe verdi. La polpa è arancione e molto dolce, con un sapore che ricorda la castagna. Si conserva da 3 a 6 mesi.



47- Zucca Table Gold (*Cucurbita pepo*): zucca di origini americane, appartenente al gruppo "Acorn", che ha forma di ghianda. A differenza della Table Queen ha fin da subito color arancione intenso. Il gusto migliora con la conservazione.



48- Zucca Tahitian (*Cucurbita moschata*): varietà tradizionale, originaria degli Stati Uniti. Ha frutti di tipo butternut, di grandi dimensioni: il loro peso è variabile dai 4 ai 15 kg. Il sapore è eccellente e migliora con la conservazione. La polpa è arancione e si può mangiare anche cruda, grattugiata finemente; ha un contenuto di zuccheri molto elevato. La pianta ha una crescita vigorosa e può produrre fino a 50 kg di frutti. Ha un periodo di crescita lungo ed è adatta ai climi molto caldi.

49- Zucca Tan Cheese (*Cucurbita moschata*): il nome è dovuto al fatto che la zucca ricorda vagamente una forma di formaggio. I frutti sono tondi e leggermente costolati, con un peso variabile dai 3 ai 6 kg. L'epidermide diventa color ocra a maturità completa. La polpa è rosso-arancio, con un sapore delizioso di carota e nocciola. Conservazione dai 3 ai 9 mesi.



50 - Zucca Mantovana "Cappello del prete" o "Berretta mantovana" (*Cucurbita maxima*): zucca coltivata principalmente nelle province di Mantova, Reggio Emilia, Piacenza e Cremona. Il nome deriva dalla forma, simile ad un cappello, con falda inferiore più o meno sviluppata. Il colore è grigio verde, mentre la polpa si presenta giallo-arancio, soda, dolce e farinosa, è l'ideale per la preparazione di piatti della tradizione mantovana come i tortelli o gli gnocchi. La presenza di queste zucche nel nord Italia almeno dal XVII secolo è testimoniata da diversi dipinti dell'epoca. Presenta somiglianze con la Berrettina e la Marina di Chioggia, ed era la varietà di zucca più diffusa nelle campagne padane fino all'ultimo dopoguerra.



51 - Zucca Tri Star (*Cucurbita maxima*): varietà originaria dell'Australia, con una forma a 3 lobi. Polpa un poco filamentosa, di buon sapore. Ha ottime capacità di conservazione.



52- Zucca Turbante(*Cucurbita maxima*): conosciuta anche con il nome di cappello da prete o turca, possiede calotta inferiore più piccola della superiore, e spesso di colore diverso. È apprezzata soprattutto per il suo valore ornamentale.



53- Zucca Whangaparoa Crown (*Cucurbita maxima*): varietà originaria della Nuova Zelanda. Produce bei frutti di color grigio chiaro, ornati di un piccolo cappello o corona. La polpa è arancio, dolce, con un leggero gusto di castagna.



54- Zucca tonda scura di Piacenza (*Cucurbita maxima*): è una zucchini dalla forma tonda, molto simile alla varietà "tonda di Nizza", ma dal colore più scuro. Va raccolta quando raggiunge le dimensioni di una pallina da tennis.



"I Turtel scapà"

Curiosità dal passato e non solo



Intervista a Candido Roveda

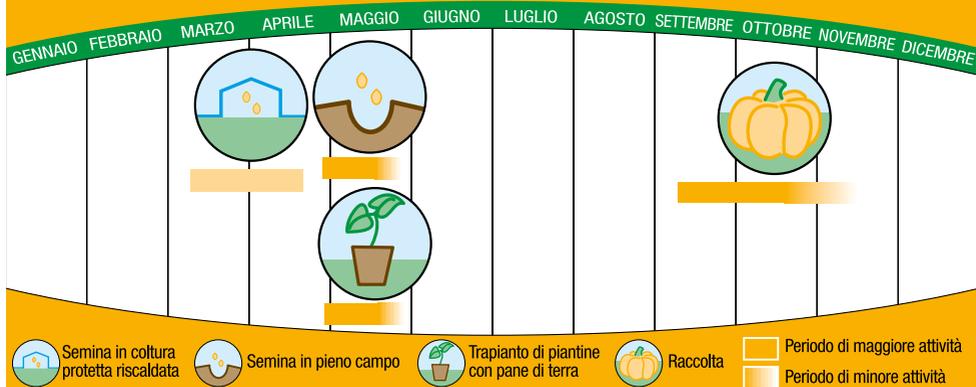
A volte dalle tradizioni popolari derivano dei termini che entrano a far parte dell'uso comune, ma che il più delle volte non si sa bene da dove sono nati. È il caso de "i turtel scapà". Ce lo racconta Candido Roveda.

"La massaia prepara il pesto per i tortelli, si va ad occhio, quindi mette la zucca, la fa passare in forno, poi la schiaccia con la forchetta, aggiunge la mostarda, limone, un po' di formaggio un po' di amaretti. Poi prepara la sfoglia, fa tutto come una volta, la impasta, la lascia lievitare, poi la tira e con una rotellina dentata taglia i quadratini, su ogni quadrato mette un po' di ripieno e va avanti così fino a quando non finisce i quadretti di sfoglia tagliati. Poi si gira e vede che le è avanzato del pesto, ma non ha più sfoglia. Che fare? Impastare un'altra sfoglia? No. Prende della pasta, tipo maccheroni, penne, sedanani e farfalle e li condisce con il pesto rimasto.

Come può chiamare questa invenzione? Pasta al sugo di zucca? Pasta al pesto di zucca? Pasta alla zucca? Nessuno di questi nomi le piace... poi le viene in mente: "turtel scapà" perché i tortelli sono finiti (scappati) e dal pesto rimasto è nata questa ricetta".



CICLO DI COLTIVAZIONE DELLA ZUCCA IN PIANURA PADANA



IL NOME DELLA ZUCCA NEI DIALETTI E NEL MONDO

Cucurbita Maxima
Cucurbita Moscata
Cucurbita Pepo
Lagenaria Vulgaris

Italiano - Zucca

Ligure - *Cugussar* e *sücca*

Piemontese - *Suca*

Veneto - *Zuca*

Toscano - *Cocuzza*

Abruzzese - *Cocuzza*

Campano - *Cocozzenella*

Calabrese - *Cucuzzara*

Sardo - *Corcoriga*

Francese - *Courge*, *Potiron*

Inglese - *Pumpkin*

Spagnolo - *Calabaca*

Portoghese - *Aboboreira*, *cabaca*

Ungherese - *Tok*, *forotok*

Tedesco - *Kurbis*

Peruviano - *Zapallu*



COME CRESCERE UNA ZUCCA NEL PROPRIO GIARDINO (TRAPIANTO)

Scavare una buca larga e profonda (almeno 50 cm). Disporre letame sul fondo della buca o compost. Ricoprire tutto con uno strato di terra alto almeno 25 cm. Eseguire il trapianto. Per favorire un'abbondante produzione di zucche, irrigare abbondantemente.



Da un punto di vista prettamente artistico, le zucche si possono decorare con semplici tempere ad acqua e smalti. Tagliandole e lisciandole con carta a vetro, sanno trasformarsi anche in maschere: in Corea, esiste la cosiddetta *danza delle maschere*, una delle forme più tipiche del teatro contadino, dove gli attori si coprono il volto con zucche intagliate.



La zucca ornamentale

La natura ha donato alle zucche le forme più strane. Esistono quelle a forma di turbante, di clava, di trottola, di lampadario, di cappello da prete, di bottiglia, di fiasco, di violino, di pera, con scorza rugosa o liscia, tonde, ovali, panciute, allungate, a tinte variegata, arancioni, bianche, gialle e verdi. Quella a fiasco, a causa del suo alto contenuto d'acqua, non essendo molto saporita, si presta ad essere seccata, per poi divenire un recipiente per la conservazione dei liquidi. Gli antichi romani la impiegavano come contenitore leggero ed impermeabile, ideale per il trasporto di sale e vino, latte e cereali, ma anche

per la creazione di cucchiai e ciotole. Le zucche ornamentali, apprezzate per la loro forma e per la loro bellezza, presentano colori vivaci e si conservano per mesi, ed, essendo nella cultura popolare simbolo di prosperità per il nucleo domestico, sono oggetto d'ar-

redamento per interni, balconi e giardini. Nel XVII secolo una piccola zucchetto arancione era utilizzata nelle *orangeries* dei giardini nobili, appesa alle piante di agrumi, affinché vi fosse l'illusione della presenza dei frutti anche nei mesi invernali.



Agriturismi che aderiscono all'iniziativa

Nell'elenco che segue troverete tutte le fattorie che aderiscono all'iniziativa e che propongono, nei loro menù, diverse ricette con la zucca, ma non solo!

Durante la manifestazione infatti, questi agriturismi, continuano a preparare anche tutti gli altri piatti della tradizione contadina mantovana, rigorosamente di stagione.

Per garantire la freschezza dei prodotti e la qualità delle preparazioni, tutte le proposte del periodo dedicato alla zucca richiedono necessariamente la prenotazione con almeno due giorni di anticipo.

1. **Corte Reginella**, Roverbella
2. **Eliodoro**, Roverbella
3. **Cascina Sguazzarina**, Castel Goffredo
4. **Fenilnovo**, Porto Mantovano
5. **Il Galeotto**, Bigarello
6. **Corte Villoresi**, Gonzaga
7. **La Pecora Nera**, Quingentole
8. **Redó**, Ponti sul Mincio
9. **San Lorenzo**, Pegognaga
10. **Corte Valle d'Oro**, Valdaro
11. **Bellaria**, Volta Mantovana



1. CORTE REGINELLA

di Daniela Davi

Strada Quistello, 13
46048 Roverbella (Mn)
Tel. 347.9648566
Cell. 348.8730686
info@cortereginella.it
www.cortereginella.it

2. ELIODORO

di Giuliano Annibaletti

Strada Colonne, 22 (Corte Cornalino)
46048 Roverbella (Mn)
Tel. 331.4496703
info@agriturismoeliodoro.it
www.agriturismoeliodoro.it

3. CASCINA SGUAZZARINA

di Giacomo Pedretti

Strada Baldese, 12
46042 Castel Goffredo (Mn)
Tel. 334.2451459
Cell. 339.4690172
casc.sguazzarina@libero.it

4. FENILNOVO

di Nadia Gugolati

Strada Campagnolo, 3
46047 Porto Mantovano (Mn)
Tel. 0376.44286238
Cell. 389.4310685
www.fenilnovo.it
info@fenilnovo.it

Corte Reginella è un agriturismo tra Mantova e Verona, immerso nella campagna e circondato dai campi. Qui potrete apprezzare i benefici della vita agricola lontani dal traffico della città. Nella nostra cucina il rispetto per le antiche ricette del territorio si fonde con la voglia di sperimentare, dando vita a piatti della tradizione rivisitati per valorizzare al meglio i prodotti locali e la carne del nostro allevamento.

Da Eliodoro non si arriva per caso. Bisogna andarci apposta, perché è in mezzo alla campagna, in fondo a una lunga strada sterrata. Ci si va se si desidera assaggiare materie prime locali trasformate in modo inedito e creativo. Il locale è piccolo e accogliente, riscaldato da una stufa a legna vicino alla quale i commensali gustano ricette che riscoprono sapori dimenticati e sperimentano nuovi accostamenti.

Cascina Sguazzarina si distingue per le sue tante attività: ristoro, alloggio, fattoria didattica e per famiglie, fattoria sociale. Grande attenzione è dedicata alla cucina, che prevede l'utilizzo di erbe spontanee tra cui l'erba di San Pietro, principale ingrediente del famoso tortello amaro di Castel Goffredo.

Fenilnovo è un agriturismo a due passi dalla città e immerso in uno splendido parco, un tempo parte della riserva di caccia dei Gonzaga, Bosco Fontana. Nadia, l'anima dell'agriturismo, indirizza il suo estro artistico in cucina, con piatti della tradizione preparati con ogni cura, e nella sua passione per la ceramica, che abbellisce la mensa e gli ambienti dell'azienda.

5. IL GALEOTTO

di Tomaso Vanzini

Via Galeotto, 2
46030 Bigarello (Mn)
Tel. 0376.229165
Cell. 334.1262453
www.ilgaleotto.it
info@ilgaleotto.it

6. CORTE VILLORESI

di Daniela Zapparoli

Strada Privata Pianone, 1
46023 Gonzaga (Mn)
Tel. 0376.550470

7. LA PECORA NERA

Lorella Ferraroni

Quingentole
Strada Belguardare, 10
Tel. 344.1070150
lapecoranera.agriturismo@gmail.com

8. REDÓ

Lara Anselmi

Ponti sul Mincio
Strada Pozzolengo, 7
Tel. 045.9971260
info@agriturismoredo.it
www.agriturismoredo.it

Il Galeotto è un agriturismo situato in una antica corte risalente al XVII secolo, dotata di una pila da riso ancora funzionante. Il riso Vialone nano, il Carnaroli, e farine di vario tipo, trasformate in azienda, sono i prodotti principali della ristorazione, ed entrano a far parte dei piatti che rendono Il Galeotto famoso per l'ottima cucina.

Accanto al Parco San Lorenzo di Pegognaga sorge Corte Villorosi, un agriturismo immerso in un contesto di pace e tranquillità dove potersi dedicare alla passione del buon mangiare. Daniela, infatti, grazie al suo talento culinario, delizia i suoi ospiti con squisita pasta fresca (tortelli, cappelletti, tagliatelle) e secondi a base di coniglio e manzo. Ottimi anche i dolci caserecci e la mostarda prodotta nel laboratorio aziendale.

Azienda a conduzione familiare, nata dalla passione di Lorella e Fabrizio per la cucina di piatti della tradizione e la coltivazione di frutti antichi ed erbe aromatiche che vengono trasformate nei piatti serviti nell'agriturismo o nella vendita di prodotti. Tipico loghino situato al centro della valle dei tartufi mantovani, con la possibilità di una piacevole passeggiata nel nostro bosco di piante autoctone con i vostri amici animali e con l'occasione potrete conoscere la nostra mascotte "Pecora Nera", insieme ai suoi fidati compagni "Clementina e Ronzinante".

Tutto è nato da una giovane coppia e dalla loro folle idea di ristrutturare questa cascina del 1924, diroccata e piazzata nel mezzo di un ettaro di terra incolta, nel più tipico paesaggio agreste delle Colline Moreniche del Garda. Sono passati quattro anni di lavori ed episodi, che solo adesso ci fanno sorridere, ma che ci hanno portato a poter coltivare decine di piante da frutto, centinaia di ulivi e migliaia di piante di lavanda. Queste coltivazioni, unite alle orticole e al

9. SAN LORENZO

di Gatti Silvio

Strada Falconiera, 5
46020 Pegognaga (MN)
Tel. 328.7614887
info@agriturismoredo.it
www.agriturismoredo.it

10. CORTE VALLE D'ORO

di Carra Claudia

Via Vespucci, 11 (Zona Valdarò)
46100 Mantova (MN)
Tel. 0376.302229
informazioni@cortevalledoro.it

11. BELLARIA

di Mirco Castellani

Strada Ferri, 10/A
46049 - Volta Mantovana (MN)
Tel. 0376.803237
Cell. 348.6603148
info@agriturismobellaria.net

contributo delle nostre api, ci permettono di offrire agli avventori e a chi soggiorna da noi, una varietà di prodotti stagionali, conserve, confetture, miele e oli essenziali.

Agriturismo situato nella storica Corte San Lorenzo, appena dietro la chiesa matildica e a due passi dal Parco San Lorenzo. L'ambiente è familiare ma molto curato, Silvio e Clara sono osti gentili e attenti che ti fanno sentire a casa. L'ambiente è familiare ma molto curato, Silvio e Clara sono poi osti gentili e attenti che ti fanno sentire a casa.

L'intera tenuta, immersa nella natura, si sviluppa intorno all'abitazione rurale che trae le sue origini nel 1600. Il cuore dell'ospitalità è rappresentato dalla grande cucina, pensata per accogliere voi ospiti in un'atmosfera familiare. Intimamente legata alla tradizione contadina, la nostra Corte vuole trasmettere la passione per le cose buone, il gusto e la freschezza degli alimenti che produciamo direttamente con l'esperienza di generazioni.

All'interno del Parco del Mincio tra la pianura, il fiume e le colline moreniche dell'alto Mantovano, ad un passo dal lago di Garda, sorge l'agriturismo Bellaria. L'edificio dei primi del '900, sapientemente ristrutturato e arredato con gusto. Dalla cucina la signora Libera prepara i piatti tipici della tradizione culinaria mantovana.

La zucca in cucina

Apprezzata per la sua vastità d'impiego, la zucca si distingue dagli altri ortaggi essenzialmente grazie al fatto che ogni sua parte, dalla pianta alle foglie, dai semi ai fiori, è commestibile. Cotta a vapore, al forno o fritta, può essere impiegata sia come semplice spuntino, sia in centinaia di preparazioni articolate e avvincenti. I fiori maschili possono essere immersi in pa-

stella e poi fritti, uniti all'insalata, ai risotti e alle minestre di verdure, purché siano freschissimi, senza alcun segno d'avvizzimento. La polpa è protagonista di un ventaglio di proposte culinarie che la ritraggono abbinata e cucinata in tutti i modi possibili, mentre i semi, tostati e poi salati sono ottimi con gli aperitivi.

PER SAPERE SE È MATURA

- La zucca dev'essere soda, con il picciolo integro e con la buccia senza macchie o ammaccature.
- Dandole leggeri colpetti, la zucca deve emettere un suono sordo: serve a stabilire se la massa è compatta, mentre in caso contrario significherebbe che il tessuto è lasso, con una scarsa presenza di zucchero.
- Se il prodotto viene acquistato a tranci, è necessario controllare che la parte tagliata non si presenti molliccia né asciutta e che i semi siano ancora umidi e scivolosi.
- Il colore all'interno dev'essere acceso e vivo.
- Un tempo si testava la maturità, immergendo le zucche in una bacinella piena d'acqua: se la zucca restava a galla era ancora acerba, mentre se andava a fondo era sufficientemente matura. Alcuni usavano anche un'ago: se entrava con fatica significava che la zucca era buona.

PER CONSERVARE LE ZUCCHE

- La zucca va conservata in luogo buio, asciutto e ventilato: nelle vecchie corti di campagna le zucche erano lasciate nei granai, arieggiate per la presenza di finestre sempre aperte.
- Può essere utile essiccare il frutto al sole per favorirne la concentrazione di zucchero e per risanarla da eventuali spore e funghi presenti nella buccia.
- È importante che la temperatura non scenda mai al di sotto dello zero, affinché la zucca possa conservarsi per diversi mesi a seconda della varietà.





COTTURE POSSIBILI

Bollitura, a vapore, al forno, al microonde e alla brace. Croccante e saporita è la *zucca fritta*, che si prepara cospargendo di farina o di pastella le fette di zucca, successivamente immerse nell'olio bollente.



RICORDA CHE...

- L'acqua in cui è stata cotta la zucca, ricca di sali minerali, può essere impiegata per minestre e zuppe.
- Le spezie si sposano bene con la zucca: spolvera le fette con pepe e noce moscata, aggiungi alla purea rosmarino, salvia, alloro, maggiorana, origano, timo e basilico. Per addolcire la polpa, utilizza cannella, garofano, anice stellato e zenzero.
- Grattugiata cruda, la zucca può essere unita anche all'insalata.

PER CONSERVARE LA POLPA

Refrigerazione

Le zucche già tagliate vanno lasciate in frigorifero avvolte in una pellicola per alimenti e consumate entro pochi giorni.

Gelazione

Tolta la scorza e le estremità, tagliare la polpa a cubetti, congelarli, metterli in un sacchetto e risistemarli nel freezer.

Salamoia

Scottare la polpa tagliata a cubetti in acqua bollente (2 minuti) e sistemarla in vasi. Riempire i vasi con salamoia, costituita da mezzo litro d'acqua, mezzo litro d'aceto, 300 gr di zucchero e 300 gr di sale. Chiudere i vasi e sterilizzarli per 20 minuti.

CURIOSITÀ

In tempo di guerra era molto diffusa la produzione di **pane alla zucca** in quanto la polpa di zucca consentiva di risparmiare farina di frumento e programmare il consumo di quella disponibile per un numero maggiore di giorni.



La zucca nelle altre cucine



LA ZUCCATA

Si tratta di zucca candita, impiegata per la decorazione di numerosi dolci siciliani. È prodotta a partire da una zucca allungata e cilindrica, un tempo coltivata con prestigio dalle suore della Badia del Cancelliere di Palermo. Si prepara tagliandola a piccoli pezzi, successivamente cotti in una soluzione di acqua e zucchero.



LA CUCUZZATA

Tipica della Sicilia, si tratta di una conserva di zucca, preparata riducendo in purea la polpa, che è cotta insieme allo zucchero.

LA MARPELLATA DI ZUCCA

A base di cubetti di zucca, zucchero e spezie come cannella e chiodi di garofano.



IL PESTO DI SEMI DI ZUCCA

Esclusivamente a base di semi di zucca e olio extravergine d'oliva, il pesto si usa come snack per insaporire tartine e crostini, ma anche per condire linguine e gnocchetti sardi.



SCORZA DI ZUCCA FRITTA

In Calabria, un tempo, la scorza della zucca si essiccava al sole, appesa alle finestre e, fatta rinvenire con acqua, si cospargeva di farina e si friggeva.



L'OLIO DI SEMI DI ZUCCA

È un prodotto artigianale austriaco, tipico della regione della Stiria. Si tratta di un olio verde intenso, ottenuto tramite pressione a freddo dei semi di zucca, che sono tolti manualmente dai frutti, puliti ed essiccati.



LA GRAPPA DI ZUCCA

Dopo aver fatta macerare per almeno sessanta giorni zucca, alcool puro e zucchero, si ottiene un liquido che fatto filtrare, può essere impiegato come aperitivo ice, insieme ad una fetta d'arancia, o come digestivo a fine cena.

Zucca e tortelli abbinamento perfetto

Se è vero che il tortello è il simbolo di Mantova, è altrettanto vero che è impossibile stabilire una ricetta che sia in grado di dettare un metodo univoco per la preparazione di questa specialità, capace di differenziarsi per fattura e sapore in ogni angolo della provincia. Nonostante la zucca sia la protagonista del ripieno, il tortello mantovano assume caratteristiche differenti in relazione all'area geografica e alla famiglia nella quale è realizzato: il suo ripieno riflette le influenze regionali dei territori con cui la nostra terra confina, oltre alla personalità di chi l'ha preparato secondo la tradizione e il proprio estro. Possiamo trovare ravioli quadrati, rettangolari, allungati o a cappelletto, all'interno dei quali si cela un ripieno dove, oltre agli immancabili amaretti e grana, è possibile aggiungere mostarda di mele o pere, a base di senape o fritta, pinoli, scorza di limone e di cedro, cannella, erba salvia, pepe e noce moscata, e persino uva passa e cioccolato. Alcune fonti suggeriscono anche l'impiego del savor (mosto cotto).

Il medesimo discorso di diversità territoriale della ricetta, vale anche per i condimenti, solitamente raggruppabili in due filoni: uno bianco, dal sapore di burro e salvia, e uno rosso, preparato con il soffritto di pomodori e insaporito con l'aggiunta di salamella o pancetta.



I tortelli di zucca sono una pasta ripiena diffusa in tutta la provincia di Mantova, riconosciuti come prodotto tradizionale ai sensi del decreto ministeriale 350/99 ed inseriti nell'elenco di prodotti tradizionali italiani individuati dalle regioni e dal Ministero delle Politiche Agricole.

Miglior Condimento

Bianco o rosso? Burro e salvia o pomodoro? Vota il miglior condimento per i tortelli di zucca sulla pagina Facebook Agriturismo Mantova. Dal 8 settembre all'8 dicembre partecipa anche tu al nostro sondaggio.



La ricetta dei tortelli di zucca

INGREDIENTI

500 g di farina
4 uova
acqua tiepida
500 g di zucca
100 g di mostarda mantovana
100 g di amaretti
noce moscata grattugiata
scorza di mezzo limone
grattugiata
pan grattato
una cipolla media
100 g di burro
1 bicchiere di vino bianco secco
½ cucchiaino di concentrato di pomodoro
sale e pepe

Per il ripieno:

ridurre la zucca cotta in poltiglia e unirvi la mostarda tritata finissima con una parte del suo liquido, gli amaretti pestati fini, la scorza di limone grattugiata, un pizzico di noce moscata, sale e pepe e poco pan grattato per legare il composto. Lasciare riposare un paio di ore.

Per la sfoglia:

impastare la farina con le uova, un pizzico di sale e poca acqua. Lavorare energicamente fino ad avere un composto liscio e consistente. Avvolgerlo in un telo e lasciarlo riposare per 30 minuti. Lavorarlo nuovamente e stenderlo con il matterello in una sfoglia sottile. Ricavare dalla pasta dei rettangoli lunghi circa 10 cm, distribuirvi un po' di composto di zucca e richiuderli a forma di barchette, sigillando i bordi.

Per il sugo:

preparare un soffritto di cipolla e vino bianco, pomodoro, sale e pepe. Farlo bollire un'ora e se necessario aggiungere un po' d'acqua. Lessare i tortelli in abbondante acqua bollente salata, scolarli appena cotti e disporli in una zuppiera secondo l'ordine: soffritto, grana e tortelli, fino al suo riempimento. Lasciare riposare 30 minuti e servire.



Proposte di Kit a base di zucca

I Kit sottoelencati sono ordinabili sul sito www.prodottoinfattoria.it ed è possibile anche ritirarli presso la nostra "dispensa contadina" in Strada Chiesanuova 8 dove troverete anche tanti altri prodotti a base di zucca.

Kit 1

Tortelli di zucca



Il tortello di zucca è uno dei piatti più amati nella tradizione mantovana, per questo abbiamo pensato di creare il KIT "TORTELLI DI ZUCCA" con la selezione dei migliori prodotti per facilitarvi nella sua creazione.

Composto da:

- **ZUCCA MANTOVANA**
- **FARINA TIPO I**
- **UOVA**
- **MOSTARDA DI MELE**

N.B.: Se invece il piatto lo volete già pronto, c'è la possibilità di ordinare la pasta fresca!

Kit 2

Aperitivo contadino



Per stimolare i sensi dei tuoi ospiti con un aperitivo speciale, ti consigliamo il KIT "APERITIVO CONTADINO", creato apposta per occasioni di convivialità. Composto da:

- **TRANCIO DI SALAME MANTOVANO**
- **MOSTARDA DI ZUCCA**
- **GRANA PADANO**
- **SCHIACCIATINE**

N.B.: Si consiglia l'abbinamento con una bottiglia di Lambrusco mantovano, caratterizzato da un'ottima versatilità, profumo fruttato e vivacità.

Kit 3

Risotto con zucca e salamella (o variante pancetta)



Per gli amanti del risotto abbiamo creato una proposta golosa che non può passare inosservata. Per questo KIT "RISOTTO CON ZUCCA E SALAMELLA" possiamo valutare di acquistare il kit con il pesto per una variante più classica, mentre per chi vuole osare e creare un piatto più ricco nel gusto, può optare per la pancetta.

Composto da:

- **RISO**
- **DADO VEGETALE DI ROB DEL BOSCO**
- **SALAMELLA O PANCETTA**
- **ZUCCA MANTOVANA**

N.B.: Si consiglia abbinato un ottimo vino Merlot, dal colore rosso rubino carico, fragrante ed estremamente profumato, che si sposa perfettamente con i sapori del piatto e ne permette un giusto equilibrio.

Kit 4

Pasta con zucca e formaggio di capra



Per chi cerca un piatto innovativo e allo stesso tempo deciso nei sapori, può rimanere soddisfatto nell'acquisto del KIT "PASTA CON ZUCCA E FORMAGGIO DI CAPRA", il quale conferisce appunto una nota caratteristica.

Composto da:

- **PASTA**
- **CREMA DI ZUCCA**
- **CACIOTTA TENERELLA DI CAPRA**

N.B.: Si consiglia come abbinamento un'ottima birra artigianale per conferire una nota amara alla dolcezza del piatto, equilibrando così i sapori.

Un menu a base di zucca per accompagnare un aperitivo

Focaccia di patate con burrata e fiori di zucca

Ingredienti:

Per l'impasto

- 300 g di farina Manitoba
- 200 g di semola di grano duro
- 100 g di patate
- 350 g di acqua a temperatura ambiente
- 50 g di olio extravergine d'oliva
- 10 g di sale fino
- 10 g di lievito di birra fresco

Per farcire

- 300 g di burrata
- 100 g di zucchine
- 60 g di fiori di zucca
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Fior di sale q.b.
- Pepe q.b.

PREPARAZIONE

Per prima cosa lessate le patate a partire da acqua fredda per circa 30-40 minuti a seconda della dimensione, verificate la cottura con la forchetta e schiacciatele ancora tiepide. In una ciotola capiente versate la farina Manitoba e la semola macinata. Aggiungete il lievito fresco sbriciolato, l'acqua a temperatura ambiente e le patate schiacciate.



Impastate gli ingredienti a mano fino ad ottenere un composto omogeneo; lasciate riposare l'impasto a temperatura ambiente per 5 minuti, senza coprire la ciotola, poi unite il sale e l'olio. Lavorate l'impasto fino a che l'olio sarà stato completamente assorbito, poi realizzate delle pieghe di rinforzo sollevando l'impasto con le mani e ripiegando i lembi al di sotto. Coprite la ciotola con pellicola e lasciate lievitare nel forno spento con la luce accesa per circa 2 ore o fino al raddoppiamento di volume. Trascorso il tempo di lievitazione, oliate bene una teglia e rovesciate l'impasto all'interno, stendetelo delicatamente con le mani fino a coprire tutta la superficie. Una volta cotta, sfnorate la focaccia e guarnite

con i fiori di zucca, poi distribuite i ciuffi di burrata sulla superficie. Infornate nuovamente per 2-3 minuti, dopodiché pepate e lasciate intiepidire prima di gustare la vostra focaccia di patate con burrata e fiori di zucca. Lavate la zuccina e con una mandolina ricavate delle fettine sottili di circa 4 mm di spessore, adagiate le zucchine sull'impasto e lasciate lievitare ancora per 30 minuti al riparo da correnti d'aria. Trascorso questo tempo, condite la superficie con un filo d'olio e cospargete con il fior di sale. Cuocete in forno statico preriscaldato a 200° sul ripiano medio per circa 30 minuti. Nel frattempo, lavate e mondate i fiori di zucca, lasciandoli interi.

un' idea per l'antipasto

Hummus di zucca



Ingredienti:

- 500 g di zucca
- 2 cucchiaini di Tahina (pasta di sesamo)
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale fino q.b.
- Pepe q.b.
- 1 ciuffo di prezzemolo

PREPARAZIONE

Prendete la zucca, eliminate la buccia e tagliatela a piccoli cubetti. Il peso indicato in ricetta si riferisce alla zucca già pulita. In una padella mettete poco olio e fatelo scaldare, poi

unite la zucca e a fuoco medio fatela cuocere alcuni minuti. Successivamente unite un bicchiere di acqua e lasciate cuocere mescolando ogni tanto. Serviranno circa 20 – 30 minuti di cottura, la zucca dovrà disfarsi e diventare una crema. Durante la cottura se necessario bagnate ancora con poca acqua in modo che la zucca non si attacchi, alla fine comunque dovrà risultare un composto asciutto. Regolate di sale e di pepe. Trasferite la zucca in un contenitore alto e stretto, unite qualche foglia di prezzemolo e

i 2 cucchiaini di tahina. A piacere potreste mettere anche del peperoncino. Con un frullatore ad immersione frullate il tutto fino ad ottenere una salsa liscia e omogenea. Regolate di sale se necessario. Trasferite l'hummus in una ciotola e servitelo con del pane caldo tostato.



Torta salata zucca, pancetta e timo

Ingredienti:

- 1 rotolo di pasta brisée
- 500 g di polpa di zucca
- 70 g di parmigiano reggiano grattugiato
- 1 uovo
- 100 g di pancetta affumicata
- 150 ml di panna fresca
- Timo fresco q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale fino q.b.
- Pepe nero q.b.

PREPARAZIONE

Per iniziare mondate la zucca e tagliatela a cubetti, cuocetela in una padella antiaderente

con 2 cucchiaini d'olio, a fuoco medio, per circa 15 minuti. Aggiustate di sale e pepe. Trasferite la polpa di zucca cotta in una ciotola e frullatela con un mixer ad immersione, fino a ottenere una purea omogenea. Lasciatela raffreddare, quindi unite la panna. Amalgamate il composto, aggiungete il parmigiano grattugiato, l'uovo, il timo fresco e la pancetta. Mescolate con cura e aggiustate di sale e pepe. Foderate con la pasta brisée una teglia di circa 22 cm, precedentemente imburata. Se necessario eliminate la pasta in eccesso lungo i bordi

dello stampo e bucherellate il fondo. Farcite il guscio di brisée con il composto di zucca e livellate bene con il dorso di un cucchiaino. Cuocete in forno preriscaldato a 180° per circa 40 minuti. Sfornate la torta salata con zucca, pancetta e timo e lasciatela intiepidire prima di sfornarla e servirla eventualmente cosparsa con una macinata di pepe nero.



Ecco i primi

Risotto alla zucca con robiola e pancetta croccante*Ingredienti:*

- 320 g di riso carnaroli
- 180 g di zucca
- 1 scalogno
- 1 rametto di rosmarino
- 1 l di brodo vegetale
- 3 foglie di salvia
- 100 ml di vino bianco
- 4 fette pancetta (a testa)
- 150 g di robiola
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale fino e pepe nero q.b.

PREPARAZIONE

Si inizia preparando il brodo vegetale: in una pentola capiente ponete l'acqua a bollire; nel frattempo lavate bene tutte le verdure. Sbucciate una cipolla e tagliatela a pezzetti, poi pelate una carota, privandola delle estremità, e tagliatela grossolanamente insieme al sedano. Versate tutte le verdure, regolate di sale e, quando l'acqua avrà raggiunto il bollore, chiudete con un coperchio. Cuocete per circa mezz'ora e a cottura ultimata filtrate il brodo con un colino.

Nel frattempo, con un coltello tritate finemente lo scalogno, la salvia e il rosmarino e



mettete da parte. Passate ora alla pulizia della zucca: con un coltello dividetela a metà e poi a fette, dopodiché pulite bene l'interno svuotandolo dei semi e dei filamenti.

Dopo avere eliminato la buccia, tagliate la polpa a dadini di circa 2 cm e ponete i cubetti di zucca che avete ottenuto in un mixer. Tritate la zucca fino ad ottenere una consistenza molto fine e successivamente preparate il soffritto; in un'ampia pentola antiaderente fate rosolare lo scalogno tritato finemente con un filo d'olio, aggiungete il trito di erbe aromatiche che avevate preparato e fate cuocere per 15 minuti a fuoco molto basso, aggiungendo un po' di brodo. Quando lo scalogno sarà ben dorato, versate la zucca tritata; regolate di sale a vostro piacimento e aggiungete il riso, mescolando bene con un cucchiaino di legno per

qualche minuto per impedire che si attacchi al tegame. Fate tostare il riso e sfumate con il vino bianco. Lasciate cuocere per almeno 20 minuti e, durante la cottura, aggiungete 1-2 mestoli di brodo vegetale, ogni volta che il precedente si sarà asciugato. Qualche minuto prima del termine di cottura del risotto procedete alla preparazione del condimento: tagliate a cubetti la robiola e mettetela da parte, quindi prendete la pancetta, tagliatela a striscioline sottili e poi a quadratini; fatela rosolare a fuoco medio in una pentola antiaderente fino a quando diventerà croccante e dorata. Quando il risotto sarà pronto, spegnete il fuoco e fate mantecare aggiungendo la robiola tagliata a cubetti; mescolate bene e terminate unendo anche la pancetta croccante.

Lasagne di zucca con crema di funghi e scamorza

Ingredienti:

- 500 g di zucca
- 150 g di panna fresca liquida
- 350 g di funghi champignon
- 400 g di scamorza affumicata
- 60 g di Parmigiano Reggiano
- 5 rametti di timo
- 5 rametti di rosmarino
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale fino e pepe nero q.b.

PREPARAZIONE

Sbucciate la zucca, tagliatela in 4 parti e pulitela, tagliate 10 g a cubetti e il resto a fette dello spessore di 1 cm con una mandolina. Cuocete le fette e i cubetti di zucca, versando un filo di olio, nel forno. Condite con il rosmarino e il timo, conservando 2 rametto di entrambi e regolate di sale e pepe a vostro piacimento; fate cuocere in forno ventilato a 190° per 12 minuti.

Procedete quindi con la pulizia dei funghi: con un coltellino affilato dalla lama liscia cominciate a eliminare la parte terrosa sul gambo. Terminata la pulizia, tagliate i funghi interi nel senso della lunghezza. In una padella antiaderente fate rosolare l'aglio in camicia con un filo d'olio e un rametto di

rosmarino, il tempo necessario per insaporire l'olio. Togliete il rosmarino con una pinza da cucina e versate i funghi affettati, regolando di sale e pepe. Aggiungete anche qualche fogliolina di timo. Eliminate l'aglio e da ultimo versate la panna, facendo cuocere a fuoco vivace per 5 minuti e mescolando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno o con una spatola. Quando i funghi saranno pronti, trasferite il tutto in una ciotola e con un frullatore ad immersione frullate fino ad ottenere una crema densa ed omogenea. Ora potete comporre le vostre lasagne: prendete una pirofila di 26x20 cm e

distribuite sul fondo le fette di zucca (private dei rametti di rosmarino e timo). Tagliate 20 g di scamorza a cubetti e il resto a fette. Coprite con le fette di scamorza e la crema di funghi, poi spolverizzate con il formaggio grattugiato. Proseguite con la stessa farcitura fino a creare 3 strati e terminate con uno strato di zucca a cubetti e con la scamorza a dadini. Infine, aggiungete il Parmigiano grattugiato, qualche fogliolina di timo e un filo di olio. Cuocete in forno statico preriscaldato a 180° per 12 minuti (o a 160° per 8-10 minuti se in forno ventilato), poi passate sotto il grill per 4 minuti.



contorno sfizioso



Zucca in saor



Ingredienti:

- 600 g di zucca Delica
- 1 cipolla di Tropea
- 60 g di uva passa
- 20 g di pinoli
- 1/2 bicchiere d'aceto di vino bianco
- vino bianco q.b.
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale fino e pepe nero q.b.

PREPARAZIONE

Per preparare la zucca in saor, iniziamo dalla zucca:

dopo averla pulita tagliatela a fette abbastanza sottili. Scaldiamo l'olio in padella e ci facciamo cuocere la zucca a fuoco medio, aggiungendo un po' d'acqua se necessario. Aggiungiamo un pizzico di sale, abbondante pepe nero e proseguiamo la cottura fino a quando sarà tenera. A parte facciamo rosolare la cipolla affettata finemente, saliamo leggermente, poi sfumiamo con l'aceto e un gocciolo di vino bianco. Lasciamo evaporare aceto e

vino, uniamo uvette e pinoli e facciamo stufare le cipolle a fuoco lento, aggiungendo un po' d'acqua se necessario, fino a quando saranno morbide. Disponiamo uno strato di zucca nella teglia, copriamo con le cipolle calde e facciamo un secondo strato. Copriamo bene la teglia e la facciamo riposare la zucca in frigorifero per una notte intera prima di servire.

E per secondo...

Polpette di maiale in crema di zucca

Ingredienti

- 1 Uova
- 500 g di carne di suino macinata
- 80 g di Parmigiano Reggiano
- 70 g di pane mollica
- 700 g di zucca
- 1 cipolla bianca
- Acqua q.b.
- sale fino q.b.
- timo secco q.b.
- olio extravergine d'oliva q.b

PREPARAZIONE

Per realizzare le polpette con crema di zucca per prima cosa occupatevi dell'impasto delle polpette: in una ciotola mettete a bagno la mollica in acqua il tempo necessario ad

ammorbidirla. Poi versate in una ciotola la carne macinata, il formaggio grattugiato e il timo secco. Incorporate anche l'uovo, il pane ammollato e strizzato, un pizzico di sale e poi mescolate con le mani per amalgamare l'impasto. Quando l'impasto sarà omogeneo e compatto, prendete una piccola porzione e formate delle polpette da circa 4 cm. Con queste dosi otterrete circa 15 polpette. Tenete in frigo le polpette e occupatevi della crema: tagliate a fette la zucca ed eliminate la buccia. Tagliate la zucca a dadini, poi mondate la cipolla e tritatela. In una

padella versate l'olio di semi e la cipolla tritata, rosolate a fuoco moderato per qualche minuto e poi aggiungete i dadini di zucca. Versate poca acqua, quanto basta per non far attaccare la zucca. Profumate con le foglioline di salvia, coprite con il coperchio e cuocete così per 10 minuti. Al termine della cottura la zucca sarà morbida. Trasferitela in un mixer e frullatela per ottenere una crema. Ponete la crema nuovamente nel tegame, aggiungete le polpette e proseguite la cottura per 25 minuti, girando le polpette e aggiungendo dell'altra acqua se dovesse asciugarsi troppo il sugo. A cottura ultimata servite le polpette ben calde.



Polenta alla zucca con ragù di lenticchie



Ingredienti:

- 250 g Farina di mais precotta per polenta
- 300 g di zucca mantovana
- 120 g Lenticchie verdi piccole
- 700 g passata di pomodoro
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 1 Carota, cipolla e costa di sedano
- 1 spicchio di aglio
- 2 foglie di alloro e di salvia
- 1 rametto di rosmarino
- 0.5 bicchiere di vino rosato
- Lievito in scaglie, olio di oliva extra vergine, sale fino e pepe nero q.b.

PREPARAZIONE

Tritate sedano, carota, cipolla, aglio ed erbe aromatiche piuttosto finemente. In un ampio tegame scaldate 4 cucchiaini d'olio e fatevi rosolare il battuto preparato a fiamma media per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Alla fine, il soffritto dovrà risultare ben appassito. Unite le lenticchie al soffritto e fatele insaporire per 2 minuti, aggiungete il concentrato di pomodoro e proseguite per un minuto circa, mescolando per scioglierlo bene. Versate il vino e fate sfumare, unite la passata di pomodoro, un cucchiaino di zucchero di canna e salate. Cuocete le lenticchie a fiamma bassa, tenendo il tegame

parzialmente coperto, per circa 50 minuti (il tempo può variare leggermente a seconda del tipo di legume) mescolando di tanto in tanto. Se necessario, aggiungete poca acqua calda. Trascorso questo tempo, controllate: le lenticchie dovrebbero essere tenere ma non disfatte e il sugo ben addensato.

Riducete, nel frattempo, la zucca in tocchetti e cuocetela al vapore per 10 minuti o finché sarà ben tenera, quindi passatela al passaverdure o frullatela. Portate a bollore un litro abbondante di acqua (usando anche quella di cottura della zucca), salatela leggermente, aggiungete la crema di zucca e poi la farina di mais, seguendo comunque le indicazioni riportate sulla confezione (calibrate la quantità d'acqua se desiderate una polenta più morbida). Servite la polenta ben calda accompagnata dal ragù di lenticchie. Spolveratela eventualmente con poco lievito alimentare e decorate con foglie di salvia.



Avete ancora spazio per un dolce?

Torta di zucca vegan con uvetta e mandorle



Ingredienti

- 350 g di zucca *Delica*
- 250 g farina di tipo 1 (semi-integrale)
- 100 g Zucchero grezzo di canna
- 100 g Latte di mandorle (o altro latte vegetale)
- 60 g olio di girasole
- 1 bustina lievito per dolci (naturale)
- 1 pizzico Sale
- 70 g di uvetta
- 50 g Mandorle
- 1 cucchiaio mandorle a lamelle (per la copertura, facoltative)

PREPARAZIONE

Per prima cosa cuocere la zucca nel forno tradizionale o al microonde, fino a che non sarà tenera e frullarla con il mixer. Versare la zucca cotta e frullata in una ciotola, aggiungere l'olio, lo zucchero di canna, il sale ed il latte di mandorle. Mescolare bene gli ingredienti. Aggiungere la farina di tipo 1, il lievito, l'uvetta e la zucca tritata grossolanamente. Mescolare bene fino ad ottenere un impasto omogeneo. Rivestire una pirofila



rettangolare (20 x 24 cm) con della carta da forno, versare l'impasto all'interno, livellarlo e distribuire sulla superficie le mandorle a lamelle (facoltative). Cuocere la torta alla zucca nel forno preriscaldato a 180° per 45

minuti, verificare la cottura con uno stecchino di legno, in caso proseguire per qualche altro minuto, fino a che la torta di zucca vegan non sarà completamente cotta.

Fattorie con vendita diretta di zucche

In tutto il territorio mantovano, la zucca è coltivata soprattutto nelle aree limitrofe al Po, che le consentono di avere un terreno adatto alla crescita, fertile e ricco d'acqua, oltre ad un ideale clima di sviluppo, molto umido sia in inverno che in estate. La stima del quantitativo prodotto nel corso dell'anno ammonta a circa 8/10 tonnellate, valore che rendono la provincia di Mantova, tra le prime produttrici di zucche a livello nazionale. La maggior parte degli agritu-

rismi partecipanti alla manifestazione Di Zucca in Zucca, sono anche produttori di zucche ed effettuano, all'interno delle loro aziende, vendita diretta.

Ecco l'elenco delle fattorie che aderiscono all'iniziativa e che dall'8 settembre all'8 dicembre, propongono, nei loro menù, diverse ricette con la zucca, ma non solo!



1. Az. agr. Emanuela Banderini

26036 Rivarolo del Re (CR)

Tel. 333.3104470

Varietà: Delica, Piacentina, Butternut, Americana, Cappello del prete

2. Az. agr. Milani Vanessa

46049 Volta Mantovana (MN)

Tel. 345.8428105

Varietà: Delica, Cappello del prete, Violina

3. Az. agr. Cavalli Giovanni

46010 Marcaria (MN)

Tel. 0376.96303

Varietà: Delica, Marina di Chioggia, Piacentina, Americana, Gandiotti, Zucche ornamentali

4. Az. agr. Mazzon Valter

46037 Roncoferraro (MN)

Tel. 0376.662264 / 335.1248886

Varietà: Zucca mantovana, Delica

5. Az. agr. Ferrari Francesco

46040 Gazoldo degli Ippoliti (MN)

Tel. 0376.657122 / 349.0080241

Varietà: Delica

6. Az. agr. La Ca' dal Trifulin di Vicenzi Marco

46030 Libiola di Serravalle a Po (MN)

Tel. 0386.840141 / 339.4305689

Varietà: Delica

7. Az. agr. Corte Solfero 2 di Giovanni Nobis

46040 Rodigo, località Fossato (MN)

Tel. 346.1174711

Varietà: Delica

8. Az. agr. Olianina

46020 Villa Poma (MN)

Tel. 0386.566700 / 349.4678345

Varietà: Cappello del prete

9. Az. agr. Biologica di Rigon Simone

46010 Campitello (MN)

Tel. 0376.925357 / 348.5472071

Varietà: Delica

10. Az. agr. La Maldura di Giannini Andrea e Simone

46034 Borgo Virgilio (MN)

Tel. 347.0641100

Varietà: Cappello del prete, Butternut, Piacentina, Moscata di Provenza, Americana, Delica, violina

11. Az. agr. Longhi Andrea e Dino

46035 Comuna Santuario

Ostiglia (MN)

Tel. 0386.801981 / 3398804117

Varietà: Mantovana o Berretta mantovana certificata, Piacentina e Delica

12. Az. agr. Biologica Corte Lidia di Rosa Zeli

46019 Viadana (MN)

Tel. 345.2622593

Varietà: Cappello del Prete, Americana, Berretta Mantovana, Delica, Violina

13. Az. agr. Rossetti Sandro

46040 Rodigo (MN)

Tel. 333.1421421

Varietà: Delica (qualità arancio e verde)

14. Az. agr. Calciolari Giuliano e Lorenzo

46026 San Rocco, Quistello (MN)

Tel. 348.1763586

Varietà: Delica, Cappello del prete

15. Az. agr. biologica Bodini Emanuele

26040 Gussola (CR)

Tel. 333.9802631

Varietà: Delica

16. Az. agr. Dalzini Daniele e Gardini Giuseppina

26041 Valle, Casalmaggiore (CR)

Tel. 346.0169026

Varietà: Delica, Piacentina, Jack O'Lantern (Halloween)



DIVERTIRSI CON LE ZUCCHE

31 ottobre la Festa delle Lumere a Mantova

A Mantova, il 31 ottobre 2021 dalle 8.30 alle 13 e dalle 15 alle 19 sul Lungoriviera IV novembre si terrà l'undicesima edizione della Festa delle Lumere. Si inizierà la mattina con il mercato contadino e i prodotti di fattoria mantovani, il pomeriggio poi grande festa. Ci sarà da divertirsi, infatti, con uno spettacolo itinerante. Saltimbanchi, sputa fuoco, giullari, trampolieri, giocolieri, streghe e carrettino musicale animeranno le vie vicine con uno spettacolo che farà divertire grandi e piccini. Non mancheranno poi le merende a base di zucca e i laboratori.

**Bimbi tutti invitati quindi!! Mi raccomando!!!
E non dimenticate di portare le vostre lumere,
che verranno accese quando fa buio.**

**Tutte le iniziative si svolgeranno nel pieno
rispetto delle norme di prevenzione Covid.**

Le Lumere nella tradizione

Ogni anno, tra il 31 ottobre e il 2 novembre il calendario cristiano celebra il ricordo di tutti i santi e dei defunti. Fa un po' paura pensare che in quei giorni si possa materializzare qualche spirito? Niente paura, provate a chiedere ai vostri nonni e sicuramente vi racconteranno che proprio in questo periodo, le anime dei morti tornano tra noi per incontrare di nuovo le persone care, per stare vicini ad amici e parenti, non certo per farci paura. Nel passato infatti, si raccontava che le anime dei trapassati, proprio in questi giorni, si mescolano con i vivi, visitando le loro case, sedendosi alle loro tavole.

Spesso si lasciava anche la tavola apparecchiata, in segno di accoglienza, per coloro che riapparivano dall'aldilà. È una notte magica, quindi, e come tale la si festeggiava, per dare il benvenuto agli spiriti buoni che ritornano solo in quella occasione.

Nelle nostre campagne, e spesso anche nelle città, si usava far festa, rappresentando con la

zucca il miracoloso ritorno dei morti. La zucca, infatti, vuota dentro e di forma tondeggianta ricorda una testa. I bambini, aiutati dai loro nonni, si divertivano a svuotare le zucche, ad intagliarle creando volti spaventosi e poi ad illuminarle internamente con una candela. Nel nord Italia queste strane lanterne venivano chiamate lumere e venivano utilizzate per giochi e scherzi. Le si mettevano per strada, al buio, per spaventare i passanti, oppure vicino ai cimiteri, o sui muretti o sui davanzali, in alcuni casi addirittura appese ai rami degli alberi. In molti casi gli stessi bambini si travestivano e poi andavano di casa in casa a farsi regalare i tipici dolci che ancora oggi in questo periodo dell'anno si preparano. Vi ricorda qualcosa il "dolcetto o scherzetto" della moderna Halloween? Ecco, avreste mai immaginato i nostri nonni conoscevano queste tradizioni molto molto tempo fa, prima della festa di Halloween? Ebbene sì: è la Festa delle Lumere.



Seguici su...



prodottoinfattoria.it

Per i tuoi acquisti on line, per scoprire i prodotti del nostro territorio e i mercati contadini

consorzioagrituristico.comantovano.it

Il sito istituzionale, per conoscere le attività del consorzio, i corsi, gli eventi e le iniziative

agriturismomantova.it

Il portale interamente dedicato alle aziende agrituristiche e al turismo rurale con soggiorni, percorsi, ristorazione ed eventi

