

ZUCCHINA O ZUCCHETTA



Genere specie: *Cucurbita pepo* L.

Famiglia: Cucurbitacee

Nome inglese: Courgette (GBR), Zucchini (USA)

Nome friulano: Zuchìn, Cocìn

Usi culinari:

La zuccina è un alimento che può essere consumato sia crudo, associato nelle insalate miste, che cotto, magari proposto in svariate elaborazioni culinarie per renderlo maggiormente gradevole al palato. Si possono anche mangiare le infiorescenze e si può bere l'acqua di decozione.

Usi medicinali/fitoterapici:

I migliori benefici si ottengono se consumata cruda e associata ad altre verdure o in succo ottenuto mediante centrifugazione. È indicata in caso di affezioni del tubo digerente e degli organi urinari, stitichezza, intossicazione e ipertensione; infatti contrasta infiammazioni alle vie urinarie, favorisce le funzioni intestinali ed è consigliata in caso di ipertensione.

Favorisce il sonno ed è utile anche contro la spossatezza.

Usi cosmetici:

Polpa e succo possono essere utilizzati come maschere per il viso utili alla pelle grazie alle loro funzioni ammorbidenti e vitaminizzanti.

Proprietà:

La zuccina svolge un'azione altamente digestiva, diuretica, lassativa, disinfiammante, disintossicante e depurativa, i semi sono vermifughi. È costituita per il 95% da acqua, è ricca di potassio e di vitamine A e C.

Curiosità:

Ha origine nelle zone dell'America centrale e dell'Asia meridionale. Introdotta in Europa a partire dal XVI secolo si diffonde rapidamente come apprezzato prodotto gastronomico-curativo. I fiori, che si possono usare anche come colorante naturale, sono molto amati dalle api che, collaborando all'impollinazione, garantiscono una maggiore produzione di frutti.