

# ZUCCA



**Genere specie:** *Cucurbita Pepo* L.

**Famiglia:** Cucurbitacee

**Nome inglese:** Pumpkin

**Nome friulano:** Cavoce, coce

## **Usi culinari:**

La zucca si ritrova in zuppe, minestre e minestrone, farce di ravioli, panzarotti e frittelle, risotti e gnocchi, budini, torte e patè, ripieni. I suoi fiori vengono fritti con la pastella, con o senza mozzarella, alla romana.

## **Usi medicinali:**

Quando viene mangiata, sia cruda che cotta, è utile contro cistite, diarrea, nefrite e reumatismi; bere un infuso dei suoi semi sbucciati e contusi combatte la parassitosi, mentre un cataplasma di polpa fresca di zucca allevia il dolore delle scottature; infine, la sua marmellata costituisce un rimedio contro la stitichezza.

## **Usi cosmetici:**

La zucca bollita e frullata può costituire un'ottima maschera emolliente contro i punti neri e le impurità, mentre gli oli essenziali che si estraggono dai suoi semi sono impiegati nelle Spa come olio da massaggi.

## **Proprietà:**

Lassative, sedative e vermifughe. Ha scarso valore nutritivo, tuttavia contiene le vitamine A e C, enzimi e numerosi oligoelementi; i semi sono innocui per l'uomo ma tossici per i vermi piatti, come le tenie e per gli ascaridi

## **Curiosità:**

La zucca è uno dei primi ortaggi pervenuti dal Nuovo Mondo; originaria dell'America centrale e meridionale, fu introdotta in Europa nel XVI secolo e presenta numerose varianti, ad esempio zucca a turbante, americana, di Chioggia, pasticcina, torta, a collo torto, chayotte, piena di Napoli. Le zucche sono anche famose per la rinomata festa di Halloween.