

NUTS PAPER

Periodico d'informazione sulla frutta secca.



Speciale CIBUS



7-10 Maggio
Pad. 7 Stand
Planeta Nutrizione

- **La iodoprofilassi**
comincia a tavola.
- **Con PRESAL**
per una dieta sana ed equilibrata.
- **Semi di zucca: non solo snack**
Proprietà curative e benefici dei semi di zucca.
- **Symphonylri Andamento delle vendite
nella grande distribuzione**
A marzo 2012.
- **Nei dintorni:**
a tavola con il vino.
- **Le ricette creative, interpretate da chef della scuola Artusiana**
Quattro piatti da gustare e collezionare.

■ **PRODOTTO DEL MESE**

SEMI DI ZUCCA

Dal cuore della zucca un toccasana
per il gusto e la salute.

■ **IN RILIEVO**

LO IODIO

e la sua importanza per una sana nutrizione.

1/2012
gennaio
febbraio
marzo

Novità
Datteri denocciolati
Prugne denocciolate
Pinoli

EuroCompany



Una linea completa per ogni momento della giornata.

Fin dalla colazione papaia, cocco, banana, albicocche, uva e i misti esotico e tropicale regalano l'energia giusta. I salati e tostati pistacchi, anacardi, mandorle, arachidi e mais sono invece l'ideale per l'aperitivo, da completare col sapore deciso di messicani e rice cracker. Infine, per sperimentare nuove ricette in cucina, ecco pistacchi, mandorle, noci e nocciole al naturale per arricchire i piatti di ogni giorno.

Con i prodotti 0,99 Eurocompany ogni momento ha un gusto diverso.





NUTSPAPER, periodico d'informazione sulla frutta secca.

Col guscio o senza, bianchi, gialli o verdi, tostati o salati, i semi di zucca sono il prezioso prodotto del cuore di un ortaggio all'apparenza povero e fin troppo rustico, ma in realtà dall'estrema versatilità e dall'alto valore nutrizionale: la zucca. Conosciuta fin dai tempi più antichi, nelle sue diverse varietà, in Asia, Europa e Americhe, la zucca e i suoi semi hanno da sempre costituito un importante punto di riferimento per le colture e l'alimentazione di numerose popolazioni.

Tanti altri, poi, sono gli argomenti affrontati in questo numero di Nutspaper. Scopriremo infatti l'importanza dello iodio per la salute, e la centralità di questo elemento all'interno di una dieta equilibrata, grazie a uno studio sul tema condotto da ricercatori dell'Università di Pisa. E proprio dell'utilizzo del sale iodato si parlerà nell'edizione 2012 di Cibus, Salone internazionale dell'alimentazione in programma a Parma dal 7 al 10 maggio: qui la iodioprofilassi, e soprattutto Presal – sale iodato protetto nato dopo anni di ricerca dell'Università di Bologna – avranno un ruolo da protagonisti.

la Redazione



SOMMARIO



"NUTSPAPER" anno VI - n° 1
gennaio - febbraio - marzo 2012
Reg. al Tribunale di Forlì il 17/04/2007 n.6/07
www.nutspaper.com

Editore: Menabò Group s.r.l.
Direttore Responsabile: Andrea Masotti

Progetto grafico: Lisa Tagliaferri
Elaborazione testi: Elisa Ravaglia, Margherita Verlicchi

Menabò Group s.r.l.
via Napoleone Bonaparte, 50
47122 Forlì (FC)
tel. 0543.798463
fax 0543.774044
www.menabo.com
info@menabo.com

Comitato di redazione:
Dr.ssa Costanza Baldrati
Dr.ssa Francesca Buccella
Dr.ssa Monica Monti
Dr.ssa Francesca Nanni
Dr. Michele Schiavina

Stampa: Faenza Industrie Grafiche

Chiuso per la stampa nel mese di aprile 2012



La iodoprofilassi

comincia a tavola.

pag. 6



Con PRESAL

per una dieta sana ed equilibrata.

pag. 8



Semi di zucca

Dal cuore della zucca un toccasana per il gusto e la salute.

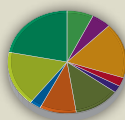
pag. 12



Semi di zucca: non solo snack

Proprietà curative e benefici dei semi di zucca.

pag. 26



SymphonyIRI Andamento delle vendite nella grande distribuzione

A marzo 2012.

pag. 30



Nei dintorni:

a tavola con il vino.

pag. 33

RICETTE CON I SEMI DI ZUCCA.

Le ricette creative, interpretate da chef della scuola Artusiana

Quattro piatti da gustare e collezionare.

pag. 34



Antipasto

Sandwich integrale ai semi di zucca con crema di funghi, salsa piccante, erbe aromatiche e salmone affumicato.

pag. 35



Primo

Cappellaccio gigante di ricotta e spinaci in pesto di piselli, semi di zucca e finocchio selvatico.

pag. 36



Secondo

Trancio di merluzzo del mare del nord in crosta di olive e semi di zucca, dadolata di zucca e insalatina di carciofi e menta.

pag. 37



Dolce

Tortina al limone e semi di zucca con yogurt naturale fragole e calendula.

pag. 38





RLA. Oltre i confini della logistica tradizionale.



R.L.A. s.r.l. - Rete Logistica Agroindustriale
 47035 Gambettola FC - via Della Rotaia, 5
 tel. +39 0547 657 840 - fax +39 0547 659 884

info@rlaitalia.it
www.rlaitalia.it



LA IODOPROFILASSI

comincia a tavola.

Con un format certamente insolito e originale, dodici importanti aziende alimentari si presenteranno a **CIBUS – Pianeta Nutrizione** (Fiera di Parma 7-10 maggio 2012) per testimoniare come sia possibile produrre cibo con attenzione alla prevenzione e alla salute. Stiamo parlando di **iodoprofilassi per il controllo delle patologie tiroidee da carenza iodica** tuttora diffusamente presenti nel nostro Paese.

Ciò che accomuna **Amadori, Anselmi, Caber, CIR Food, CLAI, COOP Bene sì, Eurocompany, Fresco Piada, Grandi Pastai Italiani, GrissinBon, Pucci e MVG** quale fornitore di sale, è un ingrediente, **Presal**, utilizzato nelle preparazioni alimentari in sostituzione del sale comune.

Presal, sale iodato protetto, è nato dopo alcuni anni di ricerca con l'Università di Bologna, e ha la peculiarità di mantenere in modo costante nei cibi la quantità di iodio, elemento notoriamente volatile e poco resistente al calore, che non si disperde dopo la cottura. Lo iodio, attraverso i prodotti che contengono Presal, viene assimilato garantendo una RDA (razione giornaliera raccomandata) del nutraceutico così come esplicitato in tabella nutrizionale e dal claim "fonte di iodio".

Un **ricco programma di incontri tecnico scientifici curati da medici endocrinologi e da esperti** di G.A.T. (Gruppo Aiuto Tiroide), in collaborazione con A.I.T. (Associazione Italiana Tiroide), animerà lo **stand C 65 - D 65 al pad. 7 di Cibus Pianeta Nutrizione** in programma presso la Fiera di Parma dal 7 al 10 maggio 2012.

Si parlerà di iodoprofilassi, tema ancora di grande attualità nel nostro Paese, dove è tuttora presente il problema della carenza iodica, causa di patologie tiroidee e di altre disfunzioni che colpiscono 6 milioni di persone di cui 543.000 neonati – che risultano non protetti da tale carenza – mentre in Europa sono a rischio 360 milioni di persone.

La carenza di iodio è ritenuta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) un rilevante problema di salute pubblica essendo la più comune causa prevenibile di ritardo mentale.

Dichiara la dr.ssa Daniela Agrimi, presidente di GAT: "È ampiamente motivato il richiamo delle politiche di salute pubblica verso strategie finalizzate ad assicurare un apporto iodico stabile, mediante un'adeguata integrazione alimentare. Le attività di monitoraggio di OSNAMI, l'Osservatorio dell'Istituto Superiore di Sanità e delle Organizzazioni internazionali, consentono di affermare che la iodoprofilassi con sale iodato non ha effetti collaterali quando condotta a regime. Il sale iodato è un veicolo universale per la iodoprofilassi e in questa direzione anche l'industria alimentare ha un ruolo importante".

La supplementazione iodica in Italia è veicolata principalmente dall'utilizzo di sale iodato. La **legge ministeriale n. 55/2005** ne promuove l'uso attraverso il consumo domestico, la disponibilità nella ristorazione pubblica e collettiva e l'utilizzo, come ingrediente, nella preparazione e conservazione dei prodotti alimentari.



Testimoni di queste azioni, ai fini della iodoprofilassi, sono le dodici aziende presenti nello stesso stand con prodotti che spaziano dalle carni di pollo e tacchino ai formaggi, dagli insaporitori ai sostituti del pane, dalla pasta alla frutta secca, dai salumi ai sottoli. Prodotti diversi ma accomunati dallo stesso ingrediente: Presal, sale iodato protetto, che ha risolto il problema dell'estrema volatilità e scarsa resistenza al calore dello iodio dopo anni di ricerca con l'Università di Bologna.

La **tecnologia di protezione dello iodio** messa a punto fa sì che l'elemento rimanga **presente a contatto con gli alimenti e non si disperda dopo la cottura**, garantendo l'apporto di iodio dichiarato in etichetta.

Produrre cibo, quindi, ma con un occhio alla **salute** e alla **prevenzione**, nell'ottica di contribuire al benessere psicofisico dei consumatori che potranno utilizzare prodotti di largo consumo, accessibili a tutti, per una dieta equilibrata e consapevole.

Gli **incontri scientifici curati da GAT** sul tema della iodoprofilassi nella filiera alimentare riguarderanno aspetti diversi ma concatenati come l'innovazione tecnologica nell'industria alimentare, l'informazione mirata alle scuole e al consumatore finale, la prevenzione iodica dal concepimento all'età adulta, le motivazioni alla spesa informata e consapevole per ribadire a più voci che una corretta alimentazione è il primo passo della prevenzione. Saranno presenti **noti esponenti del mondo scientifico** (Università di Bologna e di Pisa) e **medici di chiara fama**, come il prof. Aldo Pinchera, punto di riferimento dell'endocrinologia italiana. Dal suo Gruppo di lavoro, tramite il prof. Aghini Lombardi, è stata recentemente condotta con esiti molto positivi una sperimentazione in vivo per confermare il **reale assorbimento di iodio dei prodotti alimentari contenenti Presal**.



TRAMACO

TRANSIT AND MARITIME COMPANY



Trasporti Internazionali e logistica

Offriamo soluzioni complete di trasporto e logistica per i vostri prodotti ortofrutticoli:

- Spedizioni aeree e marittime
- Sbarco, magazzinaggio e distribuzione
- Operazioni doganali
- Servizi refrigerati door/door
- Trasporti nazionali
- Controllo qualità

TraMaCo Srl - via Magazzini Anteriori 30 - 48100 Ravenna / Italy
Tel. 0544-426711 Fax 0544-426799 e-mail tramaco@tramaco.net www.tramaco.net

Logipark^{S.R.L.}

UNA PIATTAFORMA LOGISTICA PER PRODOTTI ORTIFRUTTICOLI NEL RETROPORTO DI RAVENNA



- Superficie complessiva 27.000 mq
- Superficie coperta 7.800 mq
- Sala lavorazione 4000 mq
- Celle frigo 2500 mq

AL VOSTRO SERVIZIO PER:

- Magazzinaggio nazionale ed allo stato estero
- Lavorazione e ricondizionamento
- Distribuzione in tutta Europa
- Stoccaggio prodotti biologici

48100 Ravenna, via Romea Nord 151 Tel. 0544-455496 – Fax 0544-600888 – Email logipark@logipark.it

In Italia la **carenza iodica** rappresenta un problema rilevante, **responsabile della diffusione di alcune patologie della tiroide**, come il gozzo. Lo iodio infatti, seppur presente nell'alimentazione, si contraddistingue per la sua volatilità e scarsa resistenza al calore, disperdendosi per buona parte dopo la cottura dei cibi. Sono quindi stati condotti diversi studi scientifici su campioni di popolazione volti a valutare se un'alimentazione controllata, che preveda il consumo di alimenti diversificati ai quali sia stato aggiunto sale fortificato con iodio, determini un incremento dell'escrezione urinaria di questo oligoelemento.

Il **Ministero della Salute Italiano**, sulla scia della campagna promossa a livello mondiale dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) volta alla riduzione del consumo di sale per gli effetti negativi dell'eccesso di sodio sulla salute, ha iniziato a sua volta una **campagna di educazione alimentare** e ha promosso l'approvazione di una legge (**Legge n. 55 del 21 Marzo 2005**) che rende obbligatoria la presenza del sale arricchito di iodio nei punti vendita insieme a quello comune.

Secondo questa legge, il sale iodato può essere usato dall'industria alimentare come **ingrediente per la preparazione e per la conservazione dei prodotti alimentari**.

L'azienda **Eurocompany** nel corso degli ultimi due anni ha introdotto nella sua vasta gamma di prodotti diverse referenze sia tostate che fritte, arricchite con sale iodato.

I prodotti tostatati, la cui salatura comporta il passaggio in un apposito salatore manuale in cui viene utilizzato sale iodato protetto al posto di quello normale, comprendono: **pistacchi, semi di zucca, anacardi, noci di macadamia, arachidi**.

Le **arachidi fritte** vengono invece salate e glassate direttamente all'uscita dalla friggitrice in un tamburo rotante. Il sale iodato protetto utilizzato nel processo di frittura viene definito "impalpabile" per la sua granulometria molto fine.

È ormai una verità conclamata che un **adeguato apporto nutrizionale di iodio è essenziale per assicurare la normale crescita e lo sviluppo degli organismi animali e umani**.

Cibi prodotti con Sale Iodato Protetto ("PRESAL®")

Monica Frigeri, Lucia Grasso e Fabrizio Aghini-Lombardi
Dipartimento di Endocrinologia, Università di Pisa

Il fabbisogno giornaliero di iodio necessario per una corretta funzionalità della tiroide è stimato in 90 µg/giorno per i bambini fino a 6 anni, 120 µg/giorno per i bambini in età scolare (7-12 anni), 150 µg/giorno per gli adulti e 250 µg/giorno per le donne in gravidanza e allattamento.

Gli alimenti rappresentano per l'organismo umano la fonte principale di iodio, ma il contenuto di questo elemento è molto variabile. I cibi con maggior contenuto di iodio sono i prodotti ittici marini, in particolare i crostacei. Un contenuto sensibilmente inferiore è presente nel latte, nei latticini e nelle carni, mentre cereali, ortaggi e frutta hanno un contenuto di iodio trascurabile.

In Italia la carenza iodica rappresenta ancora un problema rilevante, anche se il grado di carenza è attualmente lieve/moderato su tutto il territorio nazionale.

La Legge "Disposizioni finalizzate alla prevenzione del gozzo endemico e di altre patologie da carenza iodica", approvata dal Parlamento Italiano il 9 marzo 2005, prevede la vendita di sale comune solo ai consumatori che ne facciano esplicita richiesta ed estende l'uso del sale arricchito con iodio all'industria agro-alimentare. L'obiettivo è ottenere che la maggioranza della popolazione italiana usi il sale arricchito con iodio nell'alimentazione quotidiana.

Con l'introduzione della legge sulla iodoprofilassi il consumo di sale iodurato/iodato è significativamente aumentato, tuttavia è ancora inferiore al 40% di tutto il sale per uso alimentare, mentre per un'efficace profilassi il consumo dovrebbe raggiungere almeno i 2/3 del consumo globale di sale per uso domestico. Va inoltre tenuto conto della volatilità dello iodio, soprattutto se nella forma chimica di ioduro, il che determina una riduzione dell'effettivo introito di iodio attraverso questa forma.

D'altra parte, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha da tempo promosso una campagna volta alla drastica riduzione del consumo di sale per gli effetti negativi dell'eccesso di sodio sulla salute e in particolare sull'ipertensione arteriosa e sulle malattie cardiovascolari.

È pertanto necessario ridurre il consumo di sale e aumentare l'apporto iodico.

Scopo dello studio è stato quello di valutare se un'alimentazione controllata, che preveda il consumo di alimenti diversificati ai quali sia stato aggiunto sale fortificato con iodio, determini un incremento dell'escrezione urinaria (ioduria) di questo oligoelemento. A tal proposito è opportuno ricordare che la determinazione della ioduria è il metodo più semplice e preciso per valutare l'introito di iodio in quanto questo elemento è eliminato per il 95% attraverso il rene.

Sono stati arruolati soggetti volontari sani (17 femmine e 13 maschi, di età compresa tra 26 e 63 anni e con indice di massa corporea compreso tra 18,4 e 29,8) che si sono prestati a consumare quantità prestabilite di alimenti iodati per un periodo di tempo di 2 settimane.

La sperimentazione è durata un mese, dal 17 ottobre 2011 al 18 novembre 2011. L'alimentazione prevedeva il consumo di prodotti iodati arricchiti con *sale iodato protetto presal®*. Il paniere di alimenti prevedeva un'ampia scelta di alimenti tali da poter coprire un pasto giornaliero. Gli alimenti iodati introdotti nella dieta appartenevano a diverse categorie di cibi:

- **Prodotti da forno:** fette biscottate, grissini e piadina romagnola;
- **Formaggi:** caciotta pugliese;
- **Salumi/affettati:** arrosto di tacchino;
- **Prodotti di carne:** wurstel di pollo e suino, polpette di tacchino, hamburger al formaggio e al petto di pollo allevato all'aperto;
- **Frutta secca:** noci di Macadamia e pistacchi;
- **Insaporitori:** sale iodato e insaporitore a base di spezie iodato.

La quantità e la frequenza del consumo dei vari alimenti era in linea con le direttive fornite dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) per una corretta alimentazione di soggetti con un fabbisogno calorico da 1.600 a 2.200 kcal giornaliero.

Sulla base di un protocollo sperimentale ad ogni individuo era stato chiesto di fornire un campione estemporaneo di urina del mattino nei giorni stabiliti dal protocollo di studio.

Le prime due settimane di sperimentazione prevedevano la raccolta di tre campioni di urina da utilizzare come controllo basale della popolazione con alimentazione senza integrazione di alimenti fortificati con iodio.

Le due settimane successive, invece, prevedevano la raccolta di altri tre campioni urinari, durante il periodo di assunzione di cibi fortificati con iodio "protetto" (*sale iodato protetto presal®*).

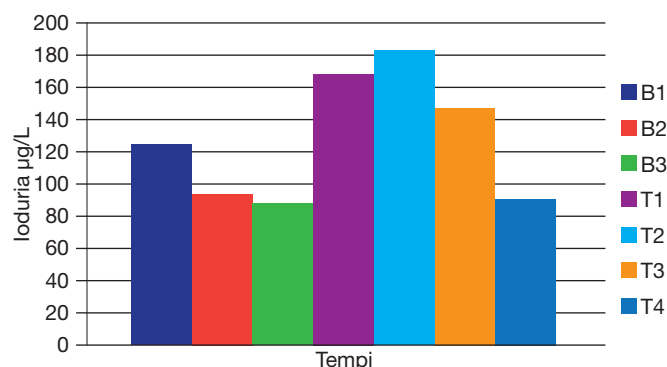


Figura 1. Mediana dell'escrezione urinaria di iodio (µg/L) nei soggetti ai singoli tempi di campionamento.

L'ultima settimana prevedeva la raccolta di un campione di urina dopo una settimana di alimentazione senza cibi fortificati con iodio (wash-out).

Risultati

I valori di escrezione urinaria di iodio, espressa come mediana, documentati nella popolazione studiata è riportata nella *figura 1*. Le mediane della popolazione in esame relative ai sette campionamenti sono state le seguenti:

- la mediana della ioduria nei campioni di urina raccolti prima dell'integrazione con cibi fortificati (B) è risultata rispettivamente: 125 µg/l (B1), 93 µg/l (B2), 88,5 µg/l (B3);
- la mediana della ioduria nei campioni di urina raccolti durante l'integrazione alimentare con iodio (T) è risultata rispettivamente: T1: 168,5 µg/l (T1), 183 µg/l (T2), 140 µg/l (T3).

Dopo una settimana dall'interruzione del consumo di alimenti iodati la mediana della ioduria è risultata: T4: 90,5 µg/l.

La mediana dei valori basali di ioduria B (B totale = B1+B2+B3) è risultata 105 µg/l, mentre la mediana complessiva dei tempi T (T totale = T1+T2+T3) è risultata 156 µg/l, con un incremento del 66% dei valori di ioduria rispetto al basale.

La differenza tra la mediana dei valori basali di ioduria (B totale = B1+B2+B3) e la mediana dei valori di ioduria al termine delle 2 settimane di alimentazione integrata (T totale = T1+T2+T3) è risultata statisticamente significativa ($p < 0,0005$) (*figura 2*). Nessuna differenza statisticamente significativa è stata osservata invece tra la mediana della ioduria dopo una settimana di interruzione dell'assunzione di cibi fortificati con iodio e la mediana dei valori basali.

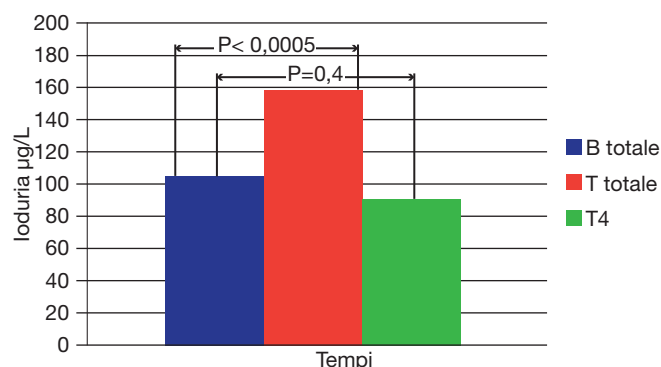


Figura 2. Confronto delle mediane e test di significatività statistica: prima (B totale), durante (T totale) e dopo (T4) l'integrazione con alimenti iodati.



Conclusioni

I risultati ottenuti nel presente studio, relativo alla determinazione delle variazioni della escrezione urinaria di iodio in un campione di popolazione alla quale è stato aggiunto all'alimentazione abituale un paniere di alimenti con *sale iodato protetto presal®*, hanno mostrato che già **dopo 2 settimane di alimentazione integrata si ha un incremento del 66% dell'escrezione urinaria di iodio** rispetto al campionamento basale ($p < 0,0005$).

Dopo una settimana dal ritorno all'alimentazione abituale, non integrata con cibi fortificati con iodio, la ioduria è risultata sovrapponibile a quella osservata prima dell'integrazione.

La possibilità di utilizzare sale iodato nella preparazione e nella conservazione degli alimenti costituisce un'ulteriore modalità di integrazione iodica di grande interesse ed efficacia soprattutto nei paesi industrializzati. In particolare, l'utilizzo di una forma di sale iodato prodotto con una metodica che consente una stabilità maggiore, anche rispetto allo iodato, determina una minor volatilità dell'alogeno, consentendo la **disponibilità quasi totale dello iodio presente nei cibi fortificati**.

La disponibilità di prodotti alimentari diversificati fortificati con iodio consente di ridurre il consumo di sale da tavola, venendo incontro alla necessità di ridurre l'impatto che l'eccessivo consumo di sale esercita sulla salute e in particolare sull'ipertensione arteriosa e sulle malattie cardiovascolari, come di recente suggerito dalla OMS con una forte campagna per ridurre drasticamente il consumo.

Altro elemento di rilievo è che la **disponibilità di un paniere di alimenti fortificati con iodio molto diversificati tra loro**, rende possibile non solo una maggiore probabilità che la popolazione aderisca alla profilassi iodica, ma anche il poter scegliere i cibi preferiti.

È importante sottolineare l'importanza di un adeguato apporto di iodio **soprattutto nella popolazione infantile**, nella quale sono presenti alcune limitazioni alimentari, nelle donne in gravidanza e durante l'allattamento. In queste sottoclassi di popolazione assume una particolare rilevanza l'uso di latte e latticini fortificati con iodio, sia indirettamente attraverso l'uso di mangimi arricchiti nell'alimentazione dei bovini, ovini, caprini, sia – nei prodotti caseari – mediante aggiunta di sale iodato nei processi produttivi.

Va tuttavia sottolineata l'**importanza di diversificare e distribuire l'assunzione dei diversi alimenti fortificati** in maniera adeguata, tenendo presente che la principali Società Scientifiche Internazionali (7-13) indicano in 600 µg al giorno il limite di sicurezza. Negli Stati Uniti, l'Institute of Medicine of the National Academies indica addirittura valori di 1000 µg. Tale limite è pertanto estremamente ampio, considerando anche che nonostante l'introduzione della profilassi volontaria in Italia, l'introito di iodio con l'alimentazione varia tra 90 e 120 µg/die, tranne poche eccezioni nelle quali risulta essere di poco superiore a questi livelli.

EuroCompany

Linea
Bio



Chi semina sano raccoglie bontà.
Linea Bio Eurocompany, lo snack di cui puoi fidarti.

Tutta la bontà dei migliori prodotti provenienti da agricoltura biologica, senza l'utilizzo di prodotti chimici sia nella piantagioni che dopo la raccolta.

Linea Bio Eurocompany: naturale, c'è più gusto!



Arachidi
tostate



Uvetta
sultanina



Pinoli



Nocciole
sgusciate



Nocciole
pelate



Mandorle
sgusciate



Mandorle
pelate

SEMI DI ZUCCA

Dal cuore della zucca un toccasana per il gusto e la salute.

Nome inglese: **Pumpkin, squash**

Nome scientifico: **C. maxima, C. moschata, C. pepo**

Classificazione botanica

Ordine: Violales
Classe: Magnoliopsida
Famiglia: Cucurbitaceae
Genere: Cucurbita
Specie: C. maxima
C. moschata
C. pepo



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

valori medi per 100 g di prodotto

Calorie:	kcal	607	Grassi:	g	49,1
Energia:	kJ	2514	di cui saturi:	g	8,5
Proteine:	g	29,8	Fibre alimentari:	g	6,5
Carboidrati:	g	8,2	Sodio:	g	0,6
di cui zuccheri:	g	1,3			

Minerali

Calcio	mg	52
Ferro	mg	8.07
Magnesio	mg	550
Fosforo	mg	1174
Potassio	mg	788
Sodio	mg	256
Zinco	mg	7.64
Rame	mg	1.275
Manganese	mg	4.490
Selenio	µg	9.4

Vitamine

Ac. Ascorbico	mg	1.8
Tiamina	mg	0.070
Riboflavina	mg	0.150
Niacina	mg	4.430
Ac. Pantotenico	mg	0.570
Vitamina B6	mg	0.100
Folati	µg	57
Vitamina B12	µg	0.00
Vitamina A IU	IU	8
Vitamina A, RE	µg	0.00
Vitamina E, α Te	mg	0.56

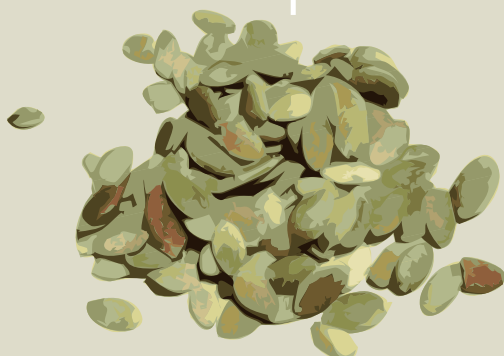
Aminoacidi

Triptofano*	g	0.569
Treonina*	g	0.985
Isoleucina*	g	1.265
Leucina*	g	2.388
Lisina*	g	1.220
Metionina*	g	0.595
Cistina	g	0.327
Fenilalanina*	g	1.711
Tirosina	g	1.079
Valina*	g	1.559
Arginina	g	5.284
Istidina*	g	0.770
Alanina	g	1.466
Ac. Aspartico	g	2.922
Ac. Glutammico	g	6.108
Glicina	g	1.819
Prolina	g	1.299
Serina	g	1.652

* aminoacidi essenziali

Grassi

A. grassi saturi	g	8.544
4:0	g	0.000
6:0	g	0.007
8:0	g	0.002
10:0	g	0.002
12:0	g	0.006
14:0	g	0.058
16:0	g	5.191
18:0	g	2.913
A. grassi monoinsaturi	g	15.734
16:1	g	0.044
18:1	g	15.626
20:1	g	0.053
22:1	g	0.001
A. grassi polinsaturi	g	19.856
18:2	g	19.590
18:3	g	0.111
18:4	g	0.000
20:4	g	0.123
20:5 n-3	g	0.000
22:5 n-3	g	0.000
22:6 n-3	g	0.000
Colesterolo	mg	0



Origini e cenni botanici

L'origine della zucca è ancora a oggi assai enigmatica e controversa. Secondo gli studiosi di tendenza filologica, le citazioni di antichi autori quali Aristotele e Virgilio dimostrano la notorietà dell'ortaggio nelle aree dell'antichità classica, dovuta quindi a una **provenienza asiatica o africana**. Fra i botanici invece è opinione diffusa che la Cucurbita, la zucca comune, provenga dal **Centro-Sud America** e più precisamente dalla fascia meridionale del Messico, ossia dagli stati Puebla e Oaxaca. È in queste zone, infatti, che sono state ritrovate evidenti tracce archeologiche che collocano le prime attività di coltivazione della zucca dopo il V millennio a.C., in concomitanza con quelle di mais e fagioli. Qui, le zucche sono anche conosciute come *ayotes* (dal Náhuatl *ayotli*), *zapallos*, *calabazas*, *calabacines* e *ayumas* (Repubblica Dominicana o Colombia e Venezuela). Dall'etimologia del vocabolo latino *Cucurbita* si ritrova una somiglianza rispetto al termine *Curvus*, curvo: proprio la parola Cucurbita infatti veniva utilizzata per indicare le piante dallo sviluppo ricurvo, avviluppate alle piante vicine. Sotto tale voce venivano accomunate tutte le specie appartenenti alla famiglia delle *Cucurbitacee*, compresa la zucca, senza fare riferimento alle diverse varietà. Tuttora permane la tendenza a sintetizzare le differenze tra le specie botaniche, una pratica che tende a creare confusione per le molte varietà coltivate e per la facilità con cui le diverse specie si ibridano.

In Nord America la zucca faceva già parte della dieta degli Indiani sin dagli anni precedenti allo sbarco dei pellegrini sulla costa atlantica. Fu proprio dai pellerossa che i primi coloni appresero tutte le tecniche di coltivazione della zucca, e questo divenne **uno dei primi ortaggi a essere importato in Europa dopo la scoperta dell'America**, insieme alla patata e al pomodoro.

La coltivazione in epoche pre-ispaniche veniva praticata in quasi tutta l'America centrale in una trilogia detta *milpera*, costituita dalla Cucurbita unita al mais e ai fagioli. Tale coltivazione si conosceva anche in altre culture americane, come nel caso del Perù, dove si è trovata ceramica Mochica con rappresentazione della pianta.

La prima esperienza degli abitanti del vecchio continente con la zucca non fu particolarmente entusiasmante, in confronto invece alla reazione che suscitavano altri prodotti sconosciuti anche nel nome. Ricordiamo infatti che la *Lagenaria*, la zucca che gli europei già conoscevano e utilizzavano, era comunemente chiamata *Cucurbita* e stranamente la proposta di un prodotto con la stessa denominazione non stimolò la curiosità e l'interesse della gente.



Inoltre la particolare attitudine della zucca di adattarsi a tutti i tipi di terreni, compresi quelli meno fertili e la sua facilità di crescita, la facevano apparire agli occhi dei contadini come un cibo di scarsa qualità, da destinare esclusivamente al bestiame. Ma con il passare del tempo furono proprio queste peculiarità che portarono la zucca a essere compresa **tra le più importanti fonti di sostentamento, soprattutto per le popolazioni rurali**.

Le pesanti carestie che investirono l'Europa tra il XVI e il XVII secolo, infatti, vennero superate anche grazie alla coltivazione della zucca, che in poco tempo e con poche cure offriva un alimento abbondantemente disponibile e a lunga conservazione: infatti, la zucca è l'unico ortaggio che, se conservato in luoghi freschi e asciutti, **si mantiene inalterato per lunghi periodi** (per questo si sente spesso parlare anche di "zucche invernali").

Il genere Cucurbita si riferisce a un gruppo di specie **coltivate per i loro frutti, i loro fiori e i loro semi commestibili**.



La zucca è una **pianta erbacea monoica**, un termine che indica la presenza sia del fiore maschile che di quello femminile sulla stessa pianta; appartiene alla classe delle **dicotiledoni a ciclo annuale** e ad **impollinazione incrociata**.

Il seme di zucca possiede in sé una sorta di energica “carica esplosiva”: seminato in primavera, germoglia velocemente e nel corso dell'estate emette fusti per decine di metri, garantendo un'eccezionale produzione di frutti.

La pianta della zucca è vigorosa, a fusto strisciante e lungo diversi metri, o a portamento cespuglioso e fusto breve in varietà selezionate per la coltivazione in orti; in generale, si sviluppa con andamento adiacente al terreno o rampicante.

Nella varietà silvestre la pianta della zucca **può raggiungere vari metri di lunghezza** del tallo, lanciando inoltre laccioli con i quali si attacca alla vegetazione adiacente.

Le foglie palmate e i piccioli sono ricoperti di ruvidi peli, mentre i fiori sono grandi, di colore giallo intenso e di sesso diverso sulla stessa pianta; questi si riconoscono dal peduncolo, che nei fiori maschili è assai più lungo. **I fiori sono commestibili**, vengono raccolti freschi e venduti a mazzi.

La zucca è coltivata prevalentemente per la produzione di frutti, le cui dimensioni variano molto per forma, dimensione e peso a seconda della specie di appartenenza. I frutti possono raggiungere molto kilogrammi di peso e assumere le forme più disparate; ve ne sono, infatti, di larghi, cilindrici, sferici, con colori che vanno dal giallo pallido al verde intenso, passando dall'arancio in varie sfumature. La parte esterna del frutto si indurisce e ingrossa man mano che la maturazione avanza.

Esigenze climatiche e ciclo vegetativo

Per la buona riuscita della coltura, la zucca deve essere coltivata in **terreni fertili e freschi**, ben preparati con una lavorazione profonda (30-35 cm) e accurati lavori superficiali di sminuzzamento e spianamento delle zolle; può essere coltivata sia in pieno campo sia in apprestamenti protetti (serre e tunnel) per differenziare i tempi di raccolta del prodotto.

L'origine tropicale e sub-tropicale della zucca ne fa una pianta molto esigente anche in termini di **luminosità**, richiedendo elevate dosi di luce e alte temperature, presentando la minima germinazione del seme di 14-15°C, la minima biologica per la crescita di 12°C, l'optimum di vegetazione a 25°-30°C, e la temperatura letale a 0°C.

La zucca è considerata una **coltura da rinnovo**, che non dovrebbe seguire altre piante appartenenti alle cucurbitacee né alle solanacee. Anche la precessione a fagiolo risulta sconsigliata.

La zucca ha **spiccate esigenze idriche** a causa dell'alta densità traspirativa, per cui la coltura deve essere effettuata in terreni irrigui. In situazioni di carenza idrica le piante vanno incontro ad un arresto di vegetazione e di produzione ancora prima di mostrare evidenti sintomi di appassimento.

La distribuzione di adeguati volumi di irrigazione risulta necessaria specialmente nella fase di ingrossamento e rapido sviluppo del frutto: stress idrici in questa fase determinano infatti riduzioni della produzione e deprezzamento qualitativo.

Le esigenze podologiche suggeriscono **terreni fertili** ben dotati di **sostanza organica**, con un pH compreso tra 5,5 e 7.

La zucca predilige i terreni di medio impasto ben strutturati e ben sistemati, dove la regimazione idrica favorisce un rapido sgrondo delle acque. La coltivazione dell'ortaggio in terreni marginali fornisce produzioni poco soddisfacenti e qualità aleatoria.

La **semina** si effettua in aprile-maggio, quando la temperatura del terreno supera i 15°C, e si procede con semina diretta a postarella. Si ritiene che investimenti medi di 0,3 piante/m², ottenuti con distanza tra le file di 2-3 metri e sulle file di 1-2 metri, vadano modificati in relazione al rigoglio vegetativo della varietà in coltura.

Lo **sviluppo vegetativo** può venire controllato con la cimatura del cordone principale sopra la 3^a-4^a foglia, procedendo a un diradamento dei frutti (lasciandone 2-4 per pianta): questa operazione, pur migliorando uniformità e pezzatura dei frutti, risulta molto impegnativa dal punto di vista dei costi di manodopera, e raramente applicata.

La **raccolta** (in genere a settembre-novembre) si realizza quando il prodotto è giunto a completa maturazione e, necessariamente, prima delle gelate. Il frutto viene staccato dalla parte vegetativa (che può essere in stato di avanzata senescenza), manipolato con cautela per non lesionarne la parte esterna e, successivamente, conservato in locali asciutti (U.R. <70%) e freschi (10-12°C).

Paesi produttori

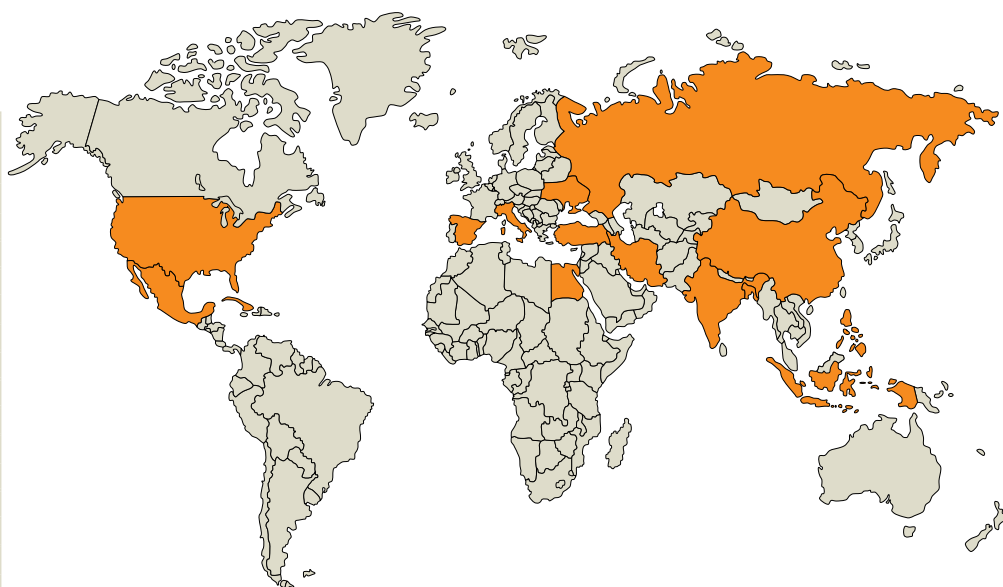
La zucca è coltivata praticamente in tutto il mondo. Secondo i dati rilevati dalla Fao in riferimento al 2010, la superficie mondiale destinata alla coltivazione della zucca ricopre **1,67 milioni di ettari** con una produzione totale di circa **22 milioni di tonnellate**. La Cina sviluppa il 30% della produzione mondiale della zucca, seguita dal continente indiano, dagli Stati Uniti, dall'Iran e dall'Egitto.

Nella tabella di seguito sono riportati i dati relativi alle quantità di zucche fresche prodotte, stimate dalla Fao (dati 2010). Nelle tabelle Fao i dati riportati accorpano l'informazione relativa alla zucca (*Cucurbita maxima*, *Cucurbita moschata*), allo zucchini (*Cucurbita pepo*), alla lagenaria (*Lagenaria siceraria*) e alla zucca centenaria (*Sechium edule*).

In **Italia** la coltivazione della zucca, dopo un periodo di declino, sta vivendo una fase di riscoperta grazie alla rivalorizzazione di alcuni piatti regionali, in cui trova largo impiego. Inoltre, il clima favorevole della nostra penisola ha permesso l'estensione della sua coltivazione su quasi tutto il territorio nazionale.

Al Nord le aree maggiormente coltivate si concentrano soprattutto in **Lombardia**, **Veneto** ed **Emilia Romagna**; al Centro è diffusa in particolare nel **Lazio** e in **Toscana** e al Sud in **Campania** e **Puglia**. La produzione italiana di zucca è stimata intorno alle **30.000 tonnellate annue** e si colloca circa al **sesto posto nella produzione mondiale**.

Paesi	Quantità prodotta (Tonnellate)
Cina	6149978
India	4424200
Federazione Russa	988180
U.S.A.	778630
Iran	695600
Egitto	658234
Messico	522388
Ucraina	516900
Italia	508075
Turchia	430402
Indonesia	369846
Spagna	364100
Bangladesh	351739
Cuba	347082
Filippine	342345



Fonte: FAOSTAT - © FAO Statistics Division, 2012 April 2012 (<http://faostat.fao.org>)



Cucurbita maxima



Cucurbita moschata



Cucurbita pepo

Varietà e classificazione

Esistono diverse qualità di zucca, ognuna delle quali presenta **caratteristiche botaniche proprie**.

Sulla base delle differenze riguardanti l'aspetto della pianta, le dimensioni e la forma dei suoi frutti e dei semi si distinguono sostanzialmente **tre specie** di Cucurbita:

- **Cucurbita maxima**, originaria del **Sud America**. In genere ha una buccia verde con striature longitudinali e una polpa giallo-arancione dal sapore dolciastro; le varietà più comuni sono la "Marina di Chioggia", la "Mammoth" e la "Hubbard".
- **Cucurbita moschata**, derivante a quanto pare da aree calde e paludose della **Colombia**. In genere ha una forma allungata e cilindrica, con buccia verde scuro o arancione e polpa tenera e dolciastro; le varietà più conosciute sono la "Piena di Napoli", la "Piena di Chioggia" e la "Tromboncino".
- **Cucurbita pepo**, nativa del **Messico** e del **Sud degli Stati Uniti**.

Cucurbita maxima

Questa zucca è **originaria del Sud America** e si diffuse in Europa e in Nord America in seguito alla spedizione di Cristoforo Colombo. Pare sia stata domesticata dagli indigeni in Argentina, Bolivia o Uruguay.

È la zucca per eccellenza, ha **grandi frutti rotondeggianti** e rotonde sono anche le foglie, di colore verde chiaro e con peli non pungenti. Il gambo è morbido e i fiori risultano profumati e a forma di trombetta.

Oggi è diffusa in tutto il mondo in tantissime varietà, alcune di ottima qualità culinaria (es. "Marina di Chioggia" e "Piacentina"), altre giganti (es. "Atlantic Giant"), altre ornamentali (es. "Turbante Turco").

Le zucche di questa specie vengono **consumate mature come zucche invernali**.

Dal punto di vista gastronomico è senza dubbio la specie di zucca che **raggruppa le varietà migliori**.

Cucurbita maxima

Zucca Marina di Chioggia



Zucca gialla quintale



Zucca Atlantic Giant



Zucca Hubbard



Il gusto non troppo pronunciato, l'elevata concentrazione di sostanze solide nella polpa (amidi e zuccheri), l'assenza di fibre e il colore arancio brillante della polpa la rendono ottima per l'utilizzo in cucina.

Le varietà di *Cucurbita maxima* possono presentare **forme variabili**: generalmente hanno forma globulosa, schiacciata ai poli, ma è possibile trovare degli esemplari di forma allungata. La superficie esterna può presentarsi **liscia o bitorzoluta** in vari colori che vanno **dal verde scuro all'arancione**.

Principali varietà

Zucca Marina di Chioggia

Magnifica varietà tradizionale italiana, è la zucca più diffusa nella zona del basso reggiano e mantovano ed è una varietà che possiede eccellenti qualità gastronomiche. Presenta frutti grossi e appiattiti ai poli, buccia costolosa con bitorzoli molto pronunciati, di colore verde scuro. La polpa è gialla, fine, dal sapore dolce e viene tradizionalmente utilizzata per i tipici tortelli di zucca prodotti nel mantovano. Si conserva bene per tutto l'inverno purché sistemata in un posto fresco e asciutto. Nota anche come "Zucca Santa" o "Zucca Baracca", un appellativo che deriva dall'unione della parola "verruca" e del termine ebraico "baruch" (santo, benedetto).

Zucca gialla quintale

Il nome descrive immediatamente le dimensioni dei suoi frutti, che presentano una forma sferica un po' schiacciata, mentre la buccia ha un lieve accenno di costolature ed è di color giallo tendente all'arancione. La polpa è gialla e la cavità al suo interno è piuttosto ampia.

Zucca Atlantic Giant

Arriva a superare anche i 500 kg di peso la zucca "Atlantic giant", varietà americana di zucca gigante che ha battuto tutti i record del mondo di taglia e peso. È relativamente facile ottenere zucche di pesi superiori a 50 kg attraverso la cimazione dei tralci, lasciando solo un frutto per pianta, fornendo una buona irrigazione e molto spazio a disposizione per la crescita.

Zucca Hubbard

Selezionata negli Stati Uniti nel 1790, è una specie largamente utilizzata nella tradizione americana. Ha eccellenti qualità gastronomiche, presenta una buccia dura, di color verde chiaro e una polpa farinosa di color giallo-arancione. I suoi frutti possono raggiungere e superare i 70 centimetri di lunghezza per un peso a volte anche maggiore di 20 kg. Si conserva perfettamente per tutto l'inverno.

Cucurbita moschata

Dal latino, *Cucurbita moschata* significa "zucca profumata di muschio": questo genere di zucca è originario del Sud America, probabilmente della **zona settentrionale della Colombia**. È la varietà che meno tollera i climi freddi, prediligendo esclusivamente le **alte temperature** e per questo è diffusa in tutta la **fascia tropicale**.

I suoi frutti solitamente presentano una **forma allungata**, rigonfi alle estremità, e la buccia può essere di **colore verde o arancione**.

Dal punto di vista culinario la sua polpa desta meno interesse rispetto a quella della *Cucurbita maxima*, per via del suo gusto considerato da alcuni troppo dolce e per la sua consistenza

Cucurbita moschata

Zucca Napoli



Zucca Butternut



Zucca moscata di Provenza



fibrosa e poco compatta; caratteristiche che non vengono considerate come “difetti” dalla popolazione americana e giapponese, che ne fanno invece largo uso in cucina: in particolare negli Stati Uniti viene utilizzata come ingrediente principale della tradizionale Torta del Ringraziamento.

La *Cucurbita moschata* ha una foglia ad angoli acuti ma non frastagliata, screziata di colore chiaro. I peli sono abbondanti anche se non pungenti come quelli della *Cucurbita pepo*. Cresce bene in climi caldi e tropicali ed è la specie più intollerante al freddo. La sua caratteristica più significativa è l'**intenso e brillante color arancio**, derivante dall'elevata concentrazione di **carotenoidi**, che non viene compromesso dalla cottura. Alcune varietà come la “Butternut” e la “Violino” si avvicinano nel gusto al livello delle *Cucurbita maxima*.

Principali varietà

Zucca Napoli

Prediligendo i climi caldi, è una varietà molto diffusa nel Sud Italia. I frutti sono rigonfi alla base e hanno un colore verde striato di chiaro, che a maturazione vira all'ocra. La polpa, arancio vivo, ha un sapore spiccatamente dolce ed è particolarmente indicata per la preparazione di zuppe e minestre.

Zucca Butternut

Conosciuta ed utilizzata in Australia e Nuova Zelanda, appartenente alla specie *moschata*, la Butternut è la varietà di maggior pregio gastronomico. La sua polpa è molto simile a quella della *maxima* con consistenza soda e tessitura fine. La sua buccia è di colore giallo tendente all'ocra, che s'intensifica man mano che avanza il livello di maturazione.

La porzione rigonfia del frutto contiene una piccola cavità con i

semi, mentre la parte cilindrica è completamente piena di polpa. Si conserva per un anno.

Zucca moscata di Provenza

La forma globosa di questa varietà la rende differente rispetto a tutte quelle di genere *moschata*, molto più simile alla *maxima*. È una varietà tipica della zona meridionale della Francia, ampiamente apprezzata per la sua polpa soda, di fine tessitura e profumata.

Cucurbita pepo

La specie *Cucurbita pepo* è originaria della zona del Messico e del Sud degli Stati Uniti ed era la zucca utilizzata dalle popolazioni locali nell'era precolombiana. La sua foglia è frastagliata e molto incisa, di colore verde scuro, con peli pungenti; la forma di crescita della vegetazione è spesso compatta, con un frutto che può essere di forma allungata o tondeggiante con gambo profondamente solcato e costoluto.

Tale categoria comprende sia le cosiddette “zucche estive”, cioè quelle che vengono consumate prima che giungano a completa maturazione (tra le più famose in Europa citiamo le zucchine), sia quelle utilizzate solo da mature. Di queste ultime, ecco alcune specie:

Zucca Connecticut Field

Non molto nota per il suo nome, lo è certamente per il suo utilizzo, infatti questa è la famosa zucca che viene scolpita per la ricorrenza di Halloween, chiamata anche “Big Tom”. Ha un'epidermide arancione e tenera e il suo utilizzo a scopo alimentare è alquanto limitato: viene utilizzata per preparare le pumpkin pies, ovvero le torte di zucca.

Cucurbita pepo

Zucca Connecticut Field



Zucca spaghetti vegetali



Zucca Lady Godiva



Zucca Styrian Hulses



Semi di zucca, classificazione

I semi di zucca si possono suddividere in **tre tipologie**:

Gialli-yellow

Shine skin: di colore giallo-crema

Lady nail: di colore giallo-crema

Bianchi-white

Snow white: di colore bianco

Privi di guscio

Grow without shell (GWS) di colore verde chiaro o scuro

Le tipologie **White e Yellow** sono quelle più utilizzate per essere tostate e salate.

La tipologia **White**, in genere, viene utilizzata soprattutto per ottenere i semi di zucca extra-salati, poiché grazie alla maggiore porosità del loro guscio riescono a trattenere meglio il sale.

La tipologia **Shine skin** è la più comune. Il seme sgusciato è di un colore verde chiaro-giallognolo.

I semi **Shine Skin** tendono a essere più piccoli delle altre tipologie e, probabilmente a causa della loro dimensione inferiore, sono i più versatili e i più popolari, facilmente utilizzabili per un'ampia gamma di applicazioni.

I semi di zucca **Lady nail**, gustosi e leggeri, sono utilizzati come snack e per arricchire di croccantezza le insalate.



I semi **Snow white** sono caratterizzati da un guscio bianchissimo e da una polpa piena e delicata, e vengono apprezzati per il loro inconfondibile gusto.

Queste tipologie si suddividono nei seguenti **calibri (lunghezza minima del seme)**:

- 10 mm+
- 11 mm+
- 12 mm+

Il tipo **GWS (Grown Without Shell)**, o **Styrian**, sta crescendo in popolarità. Questo seme ha una colorazione verde scuro e ha dimensioni maggiori rispetto alla sua controparte **Shine Skin**; è una tipologia di seme che è comparsa solo un centinaio di anni fa, attraverso una mutazione naturale, e si caratterizza per la crescita all'interno della zucca letteralmente senza guscio. Si è soliti trovare questi semi di zucca in vendita nei discount poiché, grazie all'assenza del processo di sgusciatura, presentano un costo inferiore. Tradizionalmente, il **seme GWS viene utilizzato per la produzione di olio**, tuttavia il mercato è in espansione per l'utilizzo nella preparazione di snacks e prodotti da forno.

Le aziende suddividono i semi di zucca prevalentemente **per colore**:

A – da giallo a verde pallido

AA – da verde pallido a medio

AAA – da verde medio a scuro.

AA è il grado più comunemente venduto.



Zucca spaghetti vegetali

Questa zucca, originaria della Manciuria, merita di essere menzionata per la sua consistenza molto particolare: come è facile intuire dal suo nome, la polpa si presenta simile a un groviglio di spaghetti ipocalorici, che comunque dopo la cottura in acqua bollente mantengono una discreta consistenza e risultano ben districati tra loro.

Zucca Lady Godiva

Originaria del Messico e del Sud degli Stati Uniti, questa zucca è coltivata per i suoi semi di colore verde, privi di guscio, ricchi di proteine e con un alto valore nutrizionale. Ogni pianta può produrre da 12 a 15 frutti, di peso che può variare tra i 3 e i 6 kg.

Zucca Styrian Hulles

Varietà originaria della Stiria, regione austriaca, presenta semi verdi e privi di guscio utilizzati per il consumo diretto e per la produzione di un olio dall'alto valore nutrizionale. Questa è una varietà simile alla *Lady Godiva*, che produce meno frutti per pianta, ma di maggiori dimensioni (fino a 10 kg).

Tecniche colturali

La preparazione del terreno si esegue con un'aratura a 40-50 cm di profondità, con interrimento di 40-60 t/ha di sostanza organica integrata, da 100-150 kg/ha di anidride fosforica e 100-150 kg/ha di ossido di potassio.

All'impianto si consiglia una concimazione di fondo fosfopotassica, mentre durante la crescita si distribuiscono 100-150 kg/ha di azoto in 2 o 3 applicazioni, prima che la coltura abbia ricoperto completamente il terreno.

Il seme viene messo in buchette alla distanza di 1 metro lungo un piccolo solco tracciato in precedenza col filo, sempre alla distanza di 1 metro per le zucche a cespuglio e fino a 2 metri per le zucche a tralcio di grande sviluppo. Nelle semine estive, in terreno asciutto, prima di mettere i semi si annaffia in fondo alla buchetta, ricoprendo poi con terra fina e asciutta. In ogni buchetta si mettono di solito 3 semi e sono necessari 300-500 grammi di seme per 100 m² di terreno a coltura. Dopo qualche giorno dalla nascita si fa il diradamento, lasciando una pianta per buchetta.

Processo produttivo: dalla raccolta alla lavorazione

La zucca è una coltura a ciclo **primaverile-estivo**: infatti, dalla semina all'inizio della raccolta passano in media cinque mesi. Se si considera che spesso i frutti vengono lasciati a maturare direttamente nel campo, tempo durante il quale si completa la maturazione a vegetazione praticamente ultimata, il periodo in cui la coltura occupa il terreno può aumentare fino a sei mesi.

La **raccolta** si esegue, di regola, **quando la vegetazione si esaurisce**, cioè quando le foglie si seccano e i frutti risultano completamente maturi. Altro momento di riferimento per l'inizio della raccolta delle zucche è il **pieno disseccamento del peduncolo**. Per le operazioni di distacco è opportuno aiutarsi con le forbici per la potatura della vite o delle piante da frutto.

Per una migliore **conservazione** delle zucche e anche per non alterarne il loro aspetto esteriore, si deve **lasciare attaccato il peduncolo**. Dopo la raccolta i frutti si puliscono dalla terra e da eventuali residui di vegetazione, quindi si fanno asciugare per alcuni giorni. Ideale sarebbe posizionarli sotto una tettoia aperta ai lati che permetta ai frutti di ricevere il sole, ma li protegga dalle rugiade del mattino o dalle piogge.

Una volta asciugate, le zucche si **conservano da 2 a 6 mesi** a seconda della varietà, ma si può andare anche oltre questo periodo. Il locale di immagazzinamento dovrà essere arieggiato periodicamente, ma soprattutto la temperatura non dovrà scendere sotto i 12°C.

Le fasi della lavorazione

1. Separazione dei semi di zucca dalla polpa

All'interno delle zucche, in posizione centrale, si trova la cavità contenente i semi che, a differenza di altre *cucurbitacee*, non sono circondati da un arillo: in questo modo la separazione di questi dalla polpa risulta **piuttosto agevole**. I semi sono avvolti da alcuni filamenti (**placente parietali**) dello stesso colore della polpa.



I semi di zucca con guscio presentano discrete dimensioni, anche in questo caso differenti a seconda della varietà, il cui colore va dall'avorio al giallino, al crema, al grigio.

2. Lavaggio

Il lavaggio viene realizzato **con acqua** per rimuovere i residui di polpa e di filamenti dai semi.

3. Asciugatura

Può avvenire mediante esposizione all'**aria** e al **sole**, disponendo il prodotto su rastrelliere in sottili strati oppure si possono utilizzare **essiccatori solari** (drying tunnels) o **forni essiccatori** a 70°C (artificial drying).

4. Calibratura/Pulitura

Per separare le diverse impurità, il sistema messo a punto sfrutta le differenze di dimensioni fisiche quali il **peso specifico** e il **comportamento nelle correnti d'aria**.

La selezione per diversa dimensione fisica è attuata con un separatore dotato di crivelli con luce di dimensione e forma differente. Mediante la **setacciatura** si ottiene una selezione sia per calibratura (volume) che per stratificazione (peso specifico), in quanto le frazioni grossolane tendono a galleggiare nel flusso di prodotto e quelle più piccole si dispongono sul fondo del setaccio.

La **selezione per peso specifico** si applica, mediante gli **spietratori a secco**, principalmente per dividere i semi di zucca dalle pietre, dai grumi di terra e dai frammenti metallici di calibro simile e mediante tavole densimetriche che eseguono una separazione della frazione pesante.

La **selezione per diverso comportamento in corrente d'aria** si attua per eliminare dalla massa della materia prima semi vuoti e avvizziti, pula, polveri, semi leggeri, spoglie di insetti, frammenti di corde, semi estranei leggeri che rispetto al seme di zucca integro assumono una velocità superiore a causa della forma, dimensione e peso specifico. Questo è il principio di funzionamento della **tarara aspirante**, che permette di allontanare le impurità leggere verso l'alto dalla corrente d'aria, consentendo al seme di zucca integro di cadere verso il basso.

In Italia i semi di zucca con guscio vengono prevalentemente **consumati salati e tostati**. La salatura avviene mediante il contatto dei semi di zucca con una soluzione di acqua e sale marino in appositi salatori.

Il sale impiegato nel processo di salatura può anche essere del tipo iodato, come illustrato nella **ricerca a pag. 8 di questo numero** di Nutspaper.

I semi di zucca salati devono rimanere a riposare per almeno 72 ore al fine di facilitare la penetrazione della **salamoia** attraverso il guscio, in seguito poi vengono sottoposti a **cottura** a una temperatura di circa 120°C in **forni rotativi** o in **forni a nastro**.

La seconda tipologia di forno è utilizzata per ottenere un prodotto con maggiori residui di sale sul guscio, i cosiddetti "semi di zucca extra-salati".

Oltre alla cimatura delle zucche da inverno sarà necessario, durante lo sviluppo delle piantine, fare delle accurate sarchiature e concimazioni in copertura con azotati o con fosfoazotati in ragione di 20-30 grammi per pianta a più riprese e, se necessario, abbondanti irrigazioni.

L'irrigazione viene effettuata secondo le necessità della pianta con sistemi a pioggia, a scorrimento e a goccia; l'impianto di irrigazione può essere utilizzato anche per effettuare la fertirrigazione.

La **microirrigazione** è il metodo che assicura le caratteristiche migliori in quanto permette un notevole risparmio di acqua e perché offre un'ampia efficienza distributiva per le ridotte perdite dovute a evaporazione dal terreno. Inoltre, non umettando tutta la superficie del terreno è presumibile che l'interfila si mantenga sgombra dalle infestanti.

Durante la maturazione è necessario evitare che le zucche stiano a diretto contatto con il terreno, perché questo potrebbe favorire l'insorgere di marciumi: meglio quindi sistemare sotto i frutti della paglia o un sostegno in legno.

Avversità

La zucca è una pianta **abbastanza resistente alle malattie**.

Fra le malattie, la più comune è l'**oidio** o mal bianco, che attacca questi ortaggi anche nei primi stadi di vita. Provocato dalla *Sphaerotheca Castaneae*, l'oidio si manifesta con un'efflorescenza biancastra sulle foglie, seguita da ingiallimento e morte delle piante. Si combatte con polverizzazioni di zolfo.

Anche gli **afidi** a volte attaccano le zucche e si possono combattere sia con prodotti specifici che con la lotta biologica. Gli afidi sono pericolosi perché possono contagiare le piante con malattie da virus.

Alcuni batteri e parassiti delle zucche come quelli della *Fusarium* e della *Pseudoperonospora*, possono rimanere nel terreno e contagiare altre colture seguenti, per cui è necessaria in questi casi una sterilizzazione dei terreni che, nel rispetto dell'ambiente, può essere fatta anche con la solarizzazione, dopo aver estirpato le piante affette dalla malattia eliminandone ogni parte.

Curiosità

La zucca, malgrado il ruolo marginale nell'agricoltura attuale, in passato ha svolto una **funzione importante nel regime alimentare delle comunità rurali** in molte parti del mondo.

Ciò è dovuto ad un insieme di fattori, quali la sua **"generosità"** alimentare (si può mangiare tutto e i semi sono molto nutrienti), la grande **conservabilità** che la rende commestibile fino a primavera inoltrata, la **rusticità** della pianta e la sua **semplicissima coltivazione** anche in terreni poco fertili o non irrigabili.

Dalle famiglie contadine della Pianura Padana, in passato costantemente in bilico tra modesto benessere e sussistenza, le zucche sono sempre state coltivate negli orti domestici, apprezzate per la loro produttività e serbevolezza. In annate agrarie buone si poteva darle agli animali o usarle per la piccola industria alimentare locale (canditi, mostarde, ecc.), in quelle di carestia potevano rappresentare una buona integrazione della razione alimentare.

Ciclo di coltivazione della zucca "Butternut"

Semina



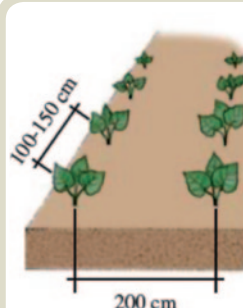
dalla fine di aprile alla prima decade di maggio

Trapianto



dalla fine di aprile alla prima decade di maggio

Distanze d'impianto



cm 200 tra le file e cm 100-150 sulla fila

Raccolta



dalla metà di agosto a metà-fine settembre

Le zucche intere possono essere **conservate per tutto il periodo invernale** in ambiente buio, fresco e asciutto, e la tradizione vuole che si mangino entro carnevale.

I pezzi di zucca cruda si conservano in frigorifero, nel reparto delle verdure, avvolti dentro la pellicola trasparente e vanno consumati nel giro di pochi giorni, poiché si disidratano con facilità. Tolta la buccia e tagliata a dadini, eventualmente scottati per qualche minuto in acqua bollente, la zucca può essere anche congelata.

Utilizzata soprattutto come ingrediente nei minestrini o cucinata con altre verdure, essa è anche adatta a essere cotta al forno, a vapore, nel riso o con la pasta, nella minestra, frita in pastella o come sformato.

Merita citazione l'**olio di semi di zucca** che richiede un clima mite, e per la sua maturazione ha bisogno delle giornate soleggiate tanto frequenti nella **Termenland Stiriana** (Austria). L'olio di semi di zucca della Stiria presenta caratteristiche particolari, in primis il gusto di noci dei semi di zucca senza buccia.

Per produrre 1 litro di olio di semi di zucca stiriano sono necessari da 2,5 a 3 kg di semi. I semi di zucca vengono macinati, tostati con cura e infine torchiati.

Particolarità del genere “*Lagenaria*”

Il genere “*Lagenaria*” produce frutti definiti impropriamente zucche, che non somigliano per nulla alle zucche propriamente dette, salvo rari casi che non trovano un impiego alimentare ma solo ornamentale.

La caratteristica peculiare della varietà “*Lagenaria*” è quella di avere, una volta essiccata, una **buccia dura e resistente ma al tempo stesso molto leggera**: questo ha fatto sì che, in passato, tali ortaggi fossero impiegati principalmente come contenitori per liquidi (infatti molte varietà vengono chiamate “fiasco”, “bottiglia”, “anfora” e così via).

Una volta essiccate, le zucche della “*Lagenaria*” si svuotano internamente e i semi rimangono liberi di muoversi, producendo un rumore particolare nell'urtare le pareti: per questa caratteristica sono state anche utilizzate come strumento musicale, spesso durante cerimonie religiose.

Dal punto di vista botanico anche le piante del genere “*Lagenaria*” appartengono alla famiglia *Cucurbitaceae*, quindi hanno una parentela con le “vere zucche” del genere *Cucurbita*, ma non più di quanto lo abbiano i meloni (*Cucumis melo*).

Dal punto di vista storico le “*Lagenaria*” risalgono a **oltre 10.000 anni fa** e **risultano diffuse in tutti i continenti**. Molti reperti archeologici con residui di *Lagenaria* sono stati rinvenuti dal Nord al Sud America, dall'Asia (India, Cina) all'Europa. I botanici hanno però ipotizzato che la loro effettiva zona di origine sia l'Africa, basandosi sui numerosi “parenti” allo stato selvatico che in quel continente, a differenza degli altri, ancora esistono.

Un botanico, negli anni '50 del secolo scorso, realizzò un curioso esperimento: lasciò una *Lagenaria* a galleggiare in acqua salata per quasi un anno, poi ne estrasse i semi e li conservò per 6 anni; perfino dopo quel periodo, molti di essi erano ancora in grado di germinare. Con ciò fu avvalorata l'ipotesi che esemplari di questo genere abbiano potuto colonizzare spontaneamente il pianeta, forse viaggiando da un continente all'altro, galleggiando nell'acqua degli oceani.



Non solo cibo

La zucca non possiede solo importanti aspetti nutritivi; infatti, nel tempo è stata **utilizzata anche come oggetto nel campo delle suppellettili, dell'arte, del linguaggio e delle celebrazioni**.

Nelle Halles di Parigi si era soliti **celebrare nel mese di settembre il Re Zuccone**; una galleria di quadri ricordava i valori ornamentali, animistici ed erotici della zucca con nature morte, Madonne con il bambino e scene della tentazione di Adamo.

Nella **Roma tra il I secolo a.C. e il III d.C.**, la zucca compare nelle mense semplici allo stesso prezzo del cocomero; Marziale e Plinio la citano come presente nei pranzi e questo ne preannuncia la fortuna in età moderna; è inoltre presente nei **manuali di orticoltura e in tutti i ricettari**, dall'anonimo toscano della fine del '300 sino all'Artusi.

HARVARD GROUP

COMPUTER &
SOFTWARE

Star*Net

Enterprise Resources Planning

La migliore risposta alle sfide
internazionali.

Via Zuccherificio 105 Cesena (FC)
harvardsys@harvard.it - www.harvard.it
Tel. 0547 29444 - Fax 0547 28002

Dai primi anni del '500 la zucca è protagonista in testi ameni, dove per la sua dismisura aiuta lo stile comico e, per la sua umiltà, serve alle parlate volgari.

Durante il **Rinascimento** nelle corti dell'Italia padana, in particolare in quella di Ferrara, la zucca da modesto ortaggio viene promossa a un grande destino: fa da contorno a sapori pregiati o diventa un **contenitore commestibile per pranzi importanti**, in tal caso recupera i suoi **poteri magici** (è infatti metafora di una pancia rigonfia di cibo profumato, che trasforma la tavola in un orto divino).

Con la zucca, presente nel Ritratto di Rodolfo II come Vertumno di **Giuseppe Arcimboldo**, si possono poi immaginare confezioni strane, combinate in modo semplice e sorprendente.

Per tutto il '700 e l'800 la zucca continua a essere presente anche nelle corti, ad esempio di Napoli e Torino. Nel '900 la sua rarefazione è sintomo di un conflitto fra alta cucina, cucina urbana e mensa rurale, mentre oggi viene notevolmente recuperata delle ricette regionali, grazie alle quali le *Cucurbitacee* sono riscoperte come nobile esempio di memoria rustica.

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

- *Preserving Foods: Pumpkins & Winter Squash*. Oregon State University (2011).
- *Varietà di zucca per ogni utilizzo*. F. Iacuzzo, L. Dalla Costa. L'informatore agrario n. 44/2007.
- *La zucca in Friuli ha buone prospettive*. F. Iacuzzo, C. Caporale, R. Petris, L. Dalla Costa. L'informatore agrario n. 40/2006.
- *La coltivazione della zucca pare economicamente conveniente*. P. Candon, L. Dalla Costa, C. Cattivello. L'informatore agrario n. 8/2005.
- *La Butternut, una zucca conservabile dall'insolita forma a custodia di violino*. G. Cipriani. L'informatore agrario n. 9/2004.
- *Pumpkin Varieties - Pumpkins and More*. University of Illinois Extension. <http://urbanext.illinois.edu>
- Università degli studi di Udine. Azienda Agraria "A. Servadei" universitaria. <http://aziendagraria.uniud.it>
- <http://www.agraria.org>
- <http://www.faostat.fao.org>
- Tecniche di coltivazione. <http://www.lezucchedelgallone.it>
- Specie e qualità 1000 e una zucca. <http://www.agriturismo-mantova.it>
- Zucca - Cucurbita - Orto. <http://www.giardinaggio.it>



Harvard Service ha creato
HSvideo

Il software per la
videosorveglianza attiva su reti IP

Guarda ... Parla ... Ascolta ... Accendi ...
Tutto questo ed altro ancora nella Tua azienda
e via Internet... ovunque nel mondo!

Soluzioni complete con videocamere **AXIS**



La logistica al vostro servizio

40.000 mq di magazzini coperti per stoccaggio e distribuzione

2.500 mq di magazzino refrigerato con 2.500 celle portapallets

Deposito Doganale e Fiscale

Servizi Groupage - Containerizzazione

Avanzati Sistemi di Trasporto e Distribuzione

Efficiente Organizzazione di Coordinamento

Esperienza e Tecnologia



CONSAR servizi logistici s.r.l.

Direzione Logistica e Magazzini: Via L. Romagnoli, 1 - 48123 RAVENNA

Tel.: 0544 - 607 401 - Fax: 0544 - 607 422

e-mail: logistica@consar.it





The POWER of PISTACHIOS™

Qualità americana. Direttamente dalla California.



www.AmericanPistachios.org

Una scelta sicura

Ci sono pistacchi, e poi ci sono i pistacchi americani. Non esistono pistacchi come quelli americani, perché offrono costantemente prodotti della più alta qualità e gusto. I pistacchi americani garantiscono che i vostri prodotti siano i migliori possibili. Quindi, se le Vostre esigenze sono per ingredienti di massima qualità, avete trovato quello che cercate nei pistacchi americani.

Per saperne di più sui pistacchi americani visitate www.AmericanPistachios.org oppure inviate un e-mail a george@midsummermarketing.com



SEMI DI ZUCCA: NON SOLO SNACK

Proprietà curative e benefici dei semi di zucca.

La Zucca, originaria dell'America, è stata importata in Europa insieme alla patata e al pomodoro.

I semi più antichi di cui si ha traccia, trovati in Messico, risalgono a **6.000-7.000 anni fa** e oggi, nel mondo, la zucca si trova raramente allo stato selvatico. Sono in particolare i semi, crudi, seccati o arrostiti, che si contraddistinguono per le loro proprietà benefiche e per questo vengono utilizzati nella medicina non convenzionale.

L'utilizzo medico popolare dei semi di Zucca è prevalentemente orientato al contrasto dei disturbi quali l'infiammazione delle vie urinarie, in particolar modo della prostata, e contro i parassiti intestinali.

La fitoterapia

Il termine fitoterapia deriva dal greco *phytón* (pianta) e *therapéia* (cura). È, in senso generale, quella pratica terapeutica umana comune a tutte le culture e le popolazioni sin dalla Preistoria, che **prevede l'utilizzo di piante o estratti di piante per la cura delle malattie o per il mantenimento del benessere** (a volte è anche impropriamente definita 'fitomedicina').

Una pratica che con tutta probabilità rappresenta il primo esempio di farmaceutica umana e che già Ippocrate citava come terzo strumento del medico accanto al tocco e alla parola, il rimedio.



Libro di Dioscoride (40-90 d.C.) che elenca proprietà medicinali delle piante, *De Materia Medica*. Cumino e aneto. c. 1334 British Museum.

La fitoterapia è annoverata tra le discipline non convenzionali poiché si tratta di una **disciplina medica popolare**, che ben si differenzia dalle pratiche tipiche della medicina tradizionale e non consente di curare e prevenire le malattie con metodi diretti e mirati. Proprio per queste motivazioni, nella maggior parte degli Stati membri della UE e negli Stati Uniti la fitoterapia è considerata una medicina alternativa o complementare, anche se alcune piante e soprattutto alcune frazioni di pianta sono riconosciute e utilizzate anche dalla medicina tradizionale.

Oggi il termine fitoterapia si riferisce alla **prevenzione e alla cura delle malattie con le piante medicinali e loro derivati** (fitoterapici o fitomedicamenti). L'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) definisce la **pianta medicinale** come quell'organismo vegetale che contiene, in uno dei suoi organi, elementi che possono essere utilizzati a fini terapeutici o che sono precursori di specie farmaceutiche.

I rimedi fitoterapici non sono da proporre in alternativa ai farmaci di sintesi: possono infatti venire associati a essi o, al contrario, è lo stesso farmaco di sintesi che può rappresentare un complemento a una terapia prevalentemente naturale.

Il fitoterapico agisce sull'organismo in virtù delle sostanze chimiche in esso contenute.

Attualmente sono molte le ricerche volte ad individuare il meccanismo d'azione delle sostanze vegetali a effetto medicamentoso.

Qualsiasi estratto di una pianta medicinale, dall'olio essenziale all'estratto secco, è considerato fitoterapico, a esclusione delle molecole singolarmente considerate.

L'attività farmacologica di tali sostanze si distingue da quella di una molecola singola, pur di origine vegetale, per le seguenti caratteristiche:

1. migliore **biodisponibilità**;
2. **sinergia** (elevata attività sinergica che esalta le diverse proprietà);
3. **ridotta tossicità**;
4. **effetto farmacologico** del fitocomplesso (insieme dei principi attivi estratti o derivati da una pianta medicinale e responsabili di una certa attività biologica, diversa da quella dei singoli costituenti isolati).

Le principali preparazioni ottenute dalle piante medicinali possono essere: **infuso, decotto, polvere, olio essenziale** e infine l'**estratto**.

Effetto terapeutico e impiego in fitoterapia

Nell'ambito della medicina naturale i semi di zucca e l'olio da essi estratto, oltre ad essere considerati molto utili nella prevenzione dei disturbi della prostata, trovano largo uso anche contro le infezioni delle vie urinarie. Semi ed olio hanno un effetto normalizzante sulla funzione e sui muscoli della **vescica**, anche in caso di ipertrofia benigna della **prostata**.

L'effetto generato dai semi di zucca è dovuto soprattutto alla combinazione della **vitamina E** (tocoferolo) e di sostanze del **complesso B** nonché alla presenza di **fitosteroli** e **selenio**. Quale alimento dietetico, per rafforzare la vescica bastano 1-2 cucchiaini di semi di zucca almeno due volte al giorno.

In fitoterapia, ai principi attivi contenuti nei semi di zucca è riconosciuta, dunque, un'azione preventiva nei confronti di tutti i disturbi dell'apparato urinario, anche femminile (come cistiti, infiammazioni della vescica causate dall'esposizione al freddo, debolezza e irritabilità della vescica, compresa quella di origine nervosa, incontinenza, etc).

Nella medicina tradizionale asiatica sono usati anche per trattare **vermi** e **diabete**.

Medici professionisti di medicina alternativa hanno usato i semi di zucca per espellere **parassiti intestinali**, in particolare la **tenia**.

Dall'osservazione delle popolazioni che utilizzano abitualmente questo alimento, si è notato che in esse i disturbi della prostata incidono in basse percentuali, per cui sono stati effettuati studi specifici per indagare quali sostanze potevano avere una funzione di protezione nei confronti delle patologie prostatiche. I risultati hanno confermato la bontà dell'intuizione popolare: le sperimentazioni hanno accertato che l'uso regolare, quotidiano, dei semi di zucca favorisce il tono dei muscoli della vescica. Questo non prescinde natu-



ralmente da eventuali cure mediche che si rendessero necessarie, nel caso di problemi più importanti, potendo però la fitoterapia affiancare le cure con i farmaci di sintesi.

La presenza quotidiana dei semi di zucca nell'alimentazione può costituire quindi una buona prevenzione, o un trattamento casalingo verso quei disturbi leggeri che possono interessare l'**apparato urinario**.

Perché questa azione si possa esplicare, il consumo giornaliero dovrebbe essere di circa tre cucchiaini di semi crudi, con la raccomandazione che, essendo essi molto ricchi di grassi e quindi piuttosto calorici, bisogna ridurre la quota di altre fonti caloriche, specialmente grassi, nella razione giornaliera di cibo.

Principi attivi

Le piante sono fra le principali fornitrici di sostanze medicamentose e possono essere considerate veri e propri **produttori e contenitori dinamici** di sostanze chimiche.

Come tutti gli organismi le piante hanno un **metabolismo "primario"**, per la formazione di molecole utili all'accrescimento e un metabolismo definito **"secondario"**, che implica la formazione di composti alla base della biodiversità e individualità delle specie nel nostro Pianeta.

Nella loro evoluzione esse hanno sviluppato innumerevoli "metaboliti secondari", cioè molecole che non sono necessarie all'accrescimento della pianta, ma svolgono per essa varie funzioni ecologiche (repellenza, difesa dagli erbivori, lotta contro altre specie vegetali per il controllo delle risorse, difesa dai parassiti, attrazione degli impollinatori, ecc.).

Questi stessi **"metaboliti secondari"** hanno mostrato importanti attività farmacologiche. Le moderne preparazioni fitoterapiche sono ottenute a partire da materiale vegetale sia fresco che essiccato, tramite estrazioni con metodiche diverse: tinture, infusi, decotti ecc.

Alcune preparazioni sono costituite da estratti di singole piante, altri da combinazioni di estratti da diverse piante.

Le preparazioni in libera vendita devono sottostare a vari standard di tipo qualitativo, mentre gli standard di efficacia e quelli tossicologici vengono applicati (nella UE) solo a quei preparati ai quali venga riconosciuto lo status di farmaci vegetali (*herbal medicines*).

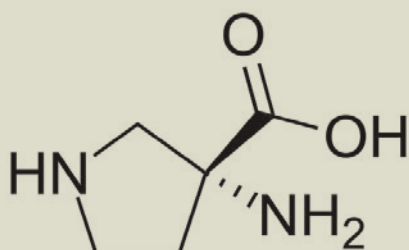
Per i preparati che non rientrano in questa categoria valgono le regolamentazioni dei singoli Stati membri.

In Italia esiste una specifica regolamentazione riguardante i prodotti naturali e le interazioni con i farmaci tradizionali devono essere valutate con attenzione, così come gli effetti collaterali: sappiamo infatti che esistono molte piante che interagiscono con i farmaci, riducendone l'attività o, addirittura, aumentandone la tossicità; tutte situazioni che devono essere ben conosciute onde prevenire interazioni pericolose.

Semi di zucca, fonte importante di principi attivi

Considerati i "parenti poveri" della famiglia dei semi oleosi, i semi di zucca (*Cucurbita pepo semi*) sono in realtà un alimento molto nutriente e contengono principi attivi davvero unici. Sono composti da grassi per circa il 50%, da carboidrati per il 24% e per circa il 18% da proteine. Ricchi di minerali come magnesio, zinco e selenio, di vitamina E, ma soprattutto di un prezioso amminoacido: la cucurbitina.

Cucurbitina



Le proprietà dei semi di zucca sono principalmente riconducibili proprio alla cucurbitina, che sembra avere un ruolo attivo nel contrastare i disturbi della prostata. A conferma di questo si è notato che, nelle popolazioni che fanno normalmente uso di semi di zucca, i problemi alla prostata hanno un'incidenza molto bassa. In conclusione si può affermare che i principi attivi contenuti nei semi di zucca svolgono un'attività antinfiammatoria preventiva nei confronti dell'apparato urinario sia maschile che femminile.

Dai semi di zucca si ricava anche un olio, un estratto naturale che permette di avere un rimedio di qualità molto elevata. L'olio di semi di zucca è ottenuto dalla pressatura dei semi, è ricco di acidi grassi polinsaturi, minerali e vitamine (principalmente E). Dal sapore gradevole, è utilizzato come condimento a crudo.



BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

- www.lerboristeria.com
- Wikipedia - Portale della biochimica
- amsdottorato.cib.unibo.it/2602/1/pastò_luiginaferanda_tesi.pdf
- *The Complete Guide to Natural Healing*, International Masters Publishers, AB. ©2000, 1:133
- *Prescription for Nutritional Healing*. 3rd ed., P. Balch, J. Balch. Avery Publishing, ©2000, pg. 106
- *Herbs That Work*. D. Armstrong. Ulysses Press, ©2001, pg. 124
- *The Complete Guide to Natural Healing*. International Masters Publishers, AB. ©2000
- *Herbal Medicines*. 3rd edition, Thompson PDR, ©2004
- *Aghi, pozioni e massaggi. La verità sulla medicina alternativa*. S. Singh, E. Ernst. Rizzoli, 2008
- *Prodotti di origine vegetale in medicina, alimentazione, erboristeria e cosmetica*. M. Silano, V. Silano. Tecniche Nuove, Milano, 2006
- *Fitoterapia. Guida all'uso clinico delle piante medicinali*. F. Firenzuoli. IV Ed., ELSEVIER, Milano, 2008
- *Farmaci vegetali*. P.Campagna. Minerva Medica ed., Torino, 2008
- *Piante officinali per infusi e tisane. Manuale per farmacisti e medici*. R. Della Loggia (cur.). OEMF spa, Milano, 1993
- *Dizionario di fitoterapia e piante medicinali*. E. Campanini. Tecniche Nuove, 2004
- *Guarire con le piante*. J. Valnet. Giunti
- *Fitoterapia. Dalle evidenze cliniche agli effetti indesiderati*, G. Dobrilla, G. Coruzzi. Pensiero Scientifico Editore, Roma, 2005
- *Interazioni tra erbe, alimenti e farmaci*. F. Firenzuoli. Tecniche Nuove, Milano, 2001. II ed. 2009
- *Erbe: Istruzioni per l'uso*. F. Firenzuoli. Tecniche Nuove, Milano, 2005



Il coraggio per saper innovare

Soluzioni strategiche per affrontare nuove sfide

www.SymphonyIRI.it

Symphony **IRI** Group

Insight.
Innovation.
Impact.

In questo numero vengono illustrati i dati della categoria frutta secca raccolti sul nuovo universo SymphonyIri "Infoscan Census", che include tutti i punti vendita a libero servizio con dimensione superiore ai 100 mq. I dati fanno riferimento ai 12 mesi terminanti a marzo 2012 rilevati sui canali Ipermercati, Supermercati, Libero servizio piccolo.

Nell'anno terminante a marzo 2012 il mercato della frutta secca sviluppa un fatturato di 450 milioni di Euro, in crescita del 3,4% rispetto all'anno precedente, mentre a volume genera 46.017 (tons) con un trend in flessione del -1,7% rispetto all'anno precedente.

Il prezzo medio a volume della frutta secca continua a crescere: aumenta del 5,2%, un incremento che riguarda quasi tutte le categorie. La crescita più significativa si registra per le noci (+11,2% prezzo in volume), le nocciole (+8,1% prezzo medio volume) e i semi di zucca (+7,8% prezzo in volume), mentre le uniche categorie che mantengono i prezzi stabili sono prugne, datteri e fichi.

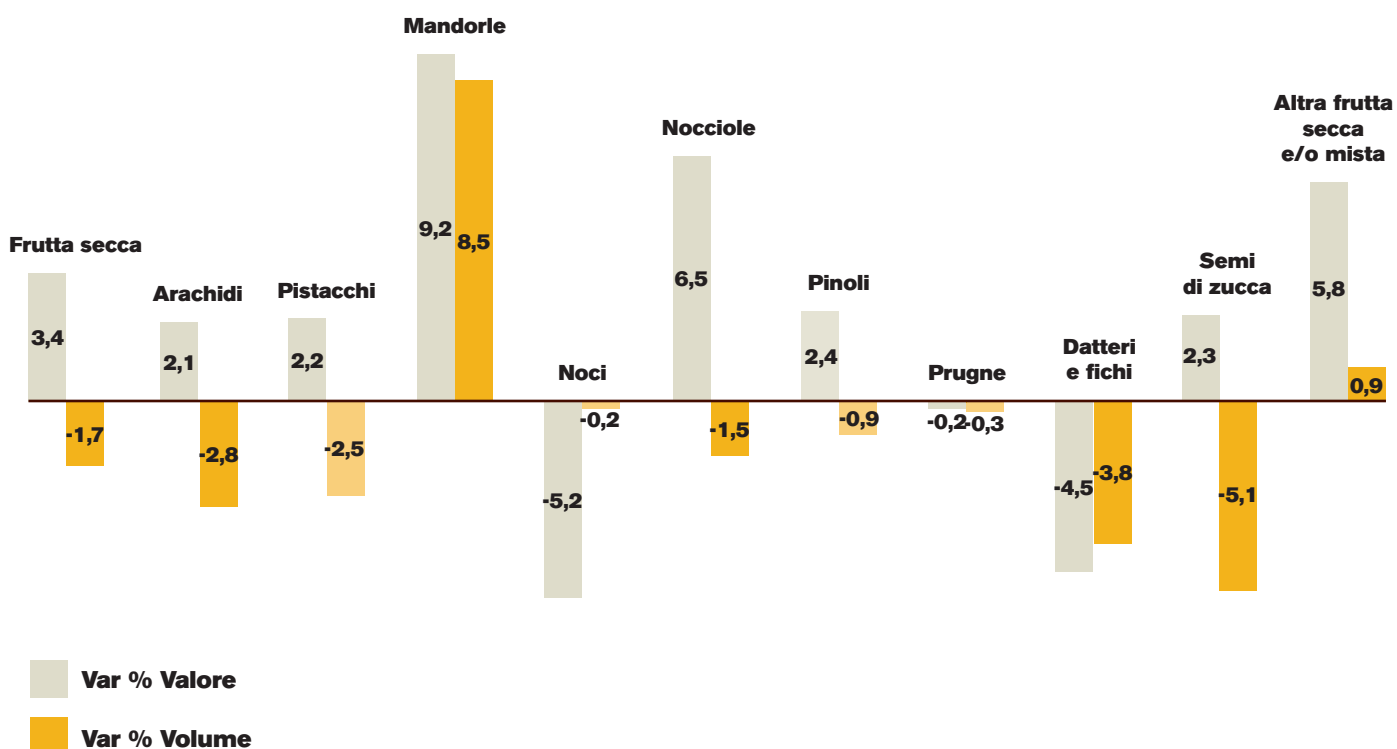
Principalmente tutte le categorie registrano una flessione a volume, fatta eccezione, in termini di volumi sviluppati sull'anno terminante, per le mandorle (+8,5% a volume).

Le noci, il mercato più importante, a volume flette (-5,2%) mentre in termini di fatturato cresce (5,4%). La crescita a valore è dovuta principalmente all'aumento del prezzo della categoria (+11,2%). Il 23% dei volumi sono sviluppati in promozione, indicatore tendenzialmente stabile di +0,5 punti.

Le categorie che aumentano la "pressione promo" sono datteri/fichi, pinoli, nocciole, pistacchi e mandorle, mentre tutte le altre categorie ne evidenziano un calo.

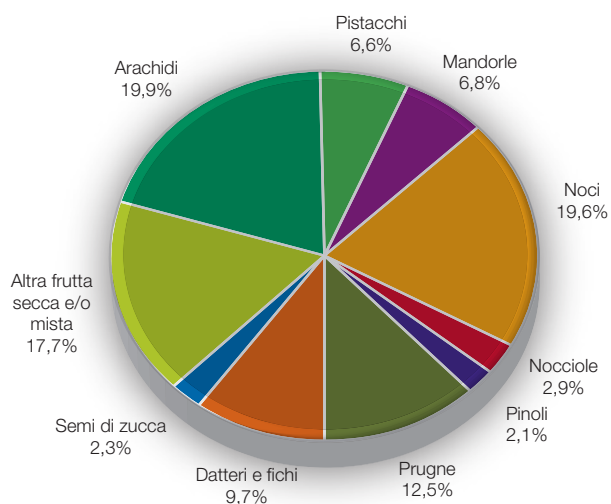
L'intero comparto della frutta secca continua ad allargare l'assortimento a scaffale. Infatti, nel totale Iper+Super+LSP il numero medio di referenze è di circa 95, in crescita (+7 ref.) rispetto all'anno precedente. Negli Ipermercati la presenza del numero medio di referenze è di 152, in crescita (+10 Ref.) e nei Supermercati il numero medio di referenze è di 95, in crescita di (+5. Ref).

Peso a valore Totale Italia Iper+Super+LSP (da 100 a 399 mq) Anno terminante marzo 2012



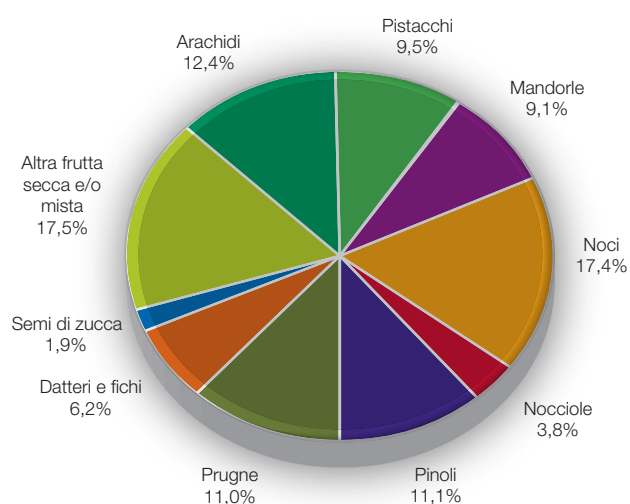
Peso a volume

**Totale Italia Iper+Super+LSP (da 100 a 399 mq)
Anno terminante marzo 2012**



Peso a valore

**Totale Italia Iper+Super+LSP (da 100 a 399 mq)
Anno terminante marzo 2012**



Analyzer Report

Totale Italia Iper+super+LSP (da 100 a 399 mq) - Anno terminante marzo 2012

	Valore Vendite	Var. % Valore Vendite
Tot Ctg Frutta Secca	450.054.896	3,4
Arachidi	56.024.317	2,1
Pistacchi Tostati	42.699.193	2,2
Mandorle	41.103.289	9,2
Noci	78.094.540	5,4
Nocciole	17.323.807	6,5
Pinoli Senza Guscio	49.862.183	2,4
Prugne	49.655.555	-0,2
Datteri E Fichi	27.921.142	-4,5
Semi Di Zucca Tostati	8.691.373	2,3
Altra Frutta Secca/Mista	78.679.497	5,8

Analyzer Report

Totale Italia Iper+super+LSP (da 100 a 399 mq) - Anno terminante marzo 2012

	Volume Vendite	Var. % Volume Vendite
Tot Ctg Frutta Secca	46.017.561	-1,7
Arachidi	9.163.308	-2,8
Pistacchi Tostati	3.019.501	-2,5
Mandorle	3.148.752	8,5
Noci	9.009.434	-5,2
Nocciole	1.324.474	-1,5
Pinoli Senza Guscio	954.912	-0,9
Prugne	5.731.413	-0,3
Datteri E Fichi	4.459.574	-3,8
Semi Di Zucca Tostati	1.068.910	-5,1
Altra Frutta Secca/Mista	8.137.284	0,9

vianello

ASSICURAZIONI

CONSULENZA E PROGETTAZIONE ASSICURATIVA

Via Della Lirica, 21
48100 Ravenna
Tel. 0544 270040
Fax 0544 270560



Casone S.p.A., azienda leader nel settore, produce e commercializza, dal 1973, contenitori in plastica da 0,125 a 60 litri di capacità. Oltre 70 modelli dal design leggero e dalla configurazione elegante ed essenziale. Prevalentemente di forma troncoconica, alcuni articoli sono disponibili ovali, cilindrici e rettangolari. I coperchi sono a pressione, dotati di sigillo di garanzia e di vari accessori per soddisfare le più svariate esigenze dei clienti: guarnizione per tenuta all'acqua, bocchello versaliquidi, dispenser, coperchio per termosaldatura. I contenitori possono essere prodotti in vari colori e sono personalizzabili in serigrafia, offset ed in-mould labelling.



Casone S.p.A. ha fatto importanti investimenti per implementare un contesto produttivo e logistico *conforme alle Buone Pratiche di Fabbricazione (GMP)* per gli articoli destinati alla filiera alimentare per garantire l'integrità igienica e tecnologica dei prodotti confezionati. L'azienda ha sempre ricercato soluzioni innovative, premiate nel corso degli anni da due Oscar Italiani dell'Imballaggio e da un Oscar Europeo dell'Imballaggio "Eurostar". La ricerca della qualità e di un servizio sempre più mirato alle esigenze della clientela hanno consentito di ottenere, nel 1999 la *certificazione di qualità aziendale* in base alla normativa ISO 9002 e tre anni dopo la certificazione in base alla norma ISO 9001:2000; tutto questo senza dimenticare il rispetto dell'ambiente, delle condizioni di sicurezza e l'adeguamento tecnologico come aspetti inscindibili per una crescita professionale solida e completa.



■ NEI DINTORNI:

a tavola con il vino.

A cura di Andrea Spada

Nelle prossime pagine proponiamo un menù caratterizzato dal profumo e dalla croccantezza inconfondibile dei semi di zucca, adatti a ricette allo stesso tempo originali e veloci.

Scopriremo come i semi di zucca siano indicati per uno spuntino sfizioso e un primo piatto profumato, come arricchiscano una pietanza delicata e fresca a base di pesce azzurro ed esaltino il gusto di un dessert al limone, yogurt, fragole e calendula.

Per conferire ancora più personalità a questi piatti, il nostro sommelier propone di abbinare al sandwich sfizioso un **Fiano Minutolo "Rampone" 2010**, vino aromatico di discreta struttura; per il primo piatto, un **Colli di Luni Vermentino "Sarticola" 2010**; per il secondo piatto a base di pesce azzurro, un **Ograde 2009 di Skerk** ed infine per il delizioso dessert, il **Moscato di Samos**.



Sandwich integrale ai semi di zucca con crema di funghi, salsa piccante, erbe aromatiche e salmone affumicato.

Per questo antipasto in formula snack consiglio un Fiano Minutolo "Rampone" 2010 dell'az. I Pastini piccola e interessante realtà pugliese. Il Fiano Minutolo è un vitigno autoctono della Puglia e non c'entra niente con il Fiano Campano. Infatti è un vitigno aromatico di discreta struttura (un traminer del sud) e ben si presta in apertura di menù.

**Fiano Minutolo "Rampone" 2010
Az. I Pastini**



Cappellaccio gigante di ricotta e spinaci in pesto di piselli, semi di zucca e finocchio selvatico.

Abbinato a questo primo piatto vedo bene un Colli di Luni Vermentino "Sarticola" 2010 di Ottaviano Lambruschi, ottimo prodotto ligure. Vino di buona ossatura, secco e sapido e che ben si accosta a questo tipo di preparazione.

**Colli di Luni
Vermentino "Sarticola" 2010
Ottaviano Lambruschi**



Trancio di merluzzo del mare del nord in crosta di olive e semi di zucca, dadolata di zucca

Per accompagnare questo secondo si può optare per un bianco strutturato o un rosso giovane, ma io consiglio un bianco vinificato come un rosso: Ograde 2009 di Skerk. Vino prodotto in "biodinamica" da questo bravissimo produttore friulano, frutto di un uvaaggio tra cui è presente il Pinot Grigio. Infatti il colore del vino è rosato, con un naso intrigante e fragrante e una bocca che si articola in un dopobocca lunghissimo e colorito.

**Ograde 2009
Skerk**



Tortina al limone e semi di zucca con yogurt naturale fragole e calendula.

Per esaltare il gusto di questo dolce consiglio il Moscato di Samos. Vino prodotto nell'omonima isola greca da uve Moscato. Questa è la versione dolce naturale con richiami di albicocca e pesca e con una componente acida ancora ben presente.

**Moscato
Samos**

LE RICETTE CREATIVE, INTERPRETATE DA CHEF DELLA SCUOLA ARTUSIANA

QUATTRO PIATTI DA GUSTARE E COLLEZIONARE.

I piatti da collezionare, presentati di seguito, continuano ad arricchire l'originale ricettario dedicato alla frutta secca.

Ogni ricetta può essere staccata e collezionata nel raccoglitore, suddiviso idealmente in antipasti, primi piatti, secondi e dessert. Il risultato è un assortimento di sapori sfiziosi e unici, caratterizzati dall'originale presenza della frutta secca. Le deliziose proposte sono espressioni di cucina creativa che uniscono la tradizione culinaria di Pellegrino Artusi con l'innovativa presenza del gusto della frutta secca. L'Istituto professionale per i Servizi Alberghieri e della Ristorazione "Pellegrino Artusi" di Forlimpopoli è stato, infatti, teatro dell'elaborazione delle ricette presentate nelle prossime pagine, ideate dalla creatività del cuoco Luca Zannoni, insegnante di cucina proprio in questa scuola.

Lo chef **Luca Zannoni** vanta un'esperienza di quasi 20 anni, avendo avuto la vocazione fin dalla più tenera età. Con esperienze internazionali, tra cui spicca l'incarico all'Harris Bar di Londra, è stato il più giovane "capo partita" del Grand Hotel di Rimini.

Dopo aver lavorato nei ristoranti dei più prestigiosi hotel quattro stelle della Riviera romagnola, oggi è chef di cucina e consulente esterno al Centro Sportivo Federale di Coverciano. Nel 2008 ha rivestito il prestigioso incarico di Executive chef alle Olimpiadi di Pechino, presso Casa Italia e, nel 2009, ha seguito la Nazionale italiana di calcio in trasferta in Sud Africa per la Confederation Cup. Insegna all'Istituto Pellegrino Artusi e tiene corsi di pasticceria e cucina per le principali associazioni di categoria.



L'Istituto Professionale per i Servizi Alberghieri e della Ristorazione "Pellegrino Artusi" sorge nella città natale dell'Artusi e di questi promuove il pensiero e l'attitudine "dell'arte di mangiare bene". La fama della scuola supera i confini locali e ad oggi è frequentata da centinaia di studenti.



Sopra, il gruppo di lavoro in cucina.

ANTIPASTO - SEMI DI ZUCCA

Sandwich integrale ai semi di zucca con crema di funghi, salsa piccante, erbe aromatiche e salmone affumicato.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 300 gr Farina "00"
- 700 gr Farina integrale
- 50 gr Olio extra vergine
- 20 gr Malto
- 20 gr Zucchero
- 20 gr Sale
- 50 gr Lievito
- Acqua q.b.
- 50 gr Semi di zucca tritati



TEMPO RICHIESTO: preparazione pane circa 3 ore
preparazione sandwich 3 minuti

DIFFICOLTÀ: media

SVOLGIMENTO DELLA RICETTA:

Procedimento: impastare in modo classico aggiungendo i semi di zucca tritati. A fine impasto far riposare 60', confezionare dei panini da 50 gr, segnarli con il dorso di un coltello in modo da formare l'effetto tartaruga, pennellare con olio extra vergine e ricoprire di semi di zucca interi. Lasciare lievitare nuovamente fino al raddoppio dei panini. Cuocere a 220°.

Presentazione: farcire i panini una volta freddi con crema di funghi, salsa chili, un'insalatina con erbe aromatiche e qualche fettina di salmone affumicato.

Abbinamento gastronomico cibo-vino:

Cibo: succulento tendente all'untuoso.



Fiano Minutolo "Rampone" 2010
Az. I Pastini

PRIMO - SEMI DI ZUCCA

Cappellaccio gigante di ricotta e spinaci in pesto di piselli, semi di zucca e finocchio selvatico.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 150 gr Farina "00"
- 1 Uovo
- 2 Rossi d'uovo
- 200 gr Ricotta di pecora
- 100 gr Parmigiano
- 200 gr Spinaci saltati
- 150 gr Piselli freschi
- 100 gr Semi di zucca
- 100 gr Olio extra vergine
- 20 gr Basilico
- 70 gr Finocchio selvatico

TEMPO RICHIESTO: 90 minuti circa

DIFFICOLTÀ: bassa



SVOLGIMENTO DELLA RICETTA:

Procedimento: confezionare una pasta all'uovo classica con la farina e le uova, preparare il ripieno miscelando i formaggi e gli spinaci tritati, preparare dei cappellacci grandi di circa 40-50 gr, cuocerli in acqua salata e condirli con 30 gr di olio e 20 gr di finocchio tritato finemente.

Presentazione: disporli nel piatto e terminare con il pesto ottenuto frullando i semi di zucca, i piselli, il basilico e il finocchietto rimasto.

Abbinamento gastronomico cibo-vino:

Cibo: fresco e aromatico.



**Colli di Luni Vermentino "Sarticola" 2010
Ottaviano Lambruschi**

SECONDO - SEMI DI ZUCCA

Trancio di merluzzo del mare del nord in crosta di olive e semi di zucca, dadolata di zucca e insalatina di carciofi e menta.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 4 Tranci di merluzzo da 70 gr
- 60 gr Pasta di olive nere
- 80 gr Zucca
- 3 Carciofi freschi
- 20 Foglie di menta
- 100 gr Semi di zucca
- 20 gr Basilico
- 70 gr Finocchio selvatico

TEMPO RICHIESTO: 30 minuti

DIFFICOLTÀ: bassa



SVOLGIMENTO DELLA RICETTA:

Procedimento: passare leggermente in padella i filetti di pesce, disporli in una placchetta da forno con carta da forno, ricoprirli di patè di olive e semi di zucca. Preparare l'insalata di carciofi utilizzando solo il cuore degli stessi tagliati a fettine sottilissime, condire il tutto con olio, limone, sale, pepe e foglioline di menta. Saltare in padella la zucca sbucciata e tagliata a dadini.

Presentazione: comporre il piatto dopo aver leggermente gratinato i filetti in forno.

Abbinamento gastronomico cibo-vino:

Cibo: aromatico.



**Ograde 2009
Skerk**

DOLCE - SEMI DI ZUCCA

Tortina al limone e semi di zucca
con yogurt naturale fragole e calendula.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 400 gr Pasta frolla
- 200 gr Latte
- 40 gr Tuorli
- 100 gr Zucchero
- 16 gr Farina
- 1 Limone (succo)
- 1 Limone (buccia)
- 50 gr Semi di zucca
- 8 Fragole
- 3 Fiori di calendula
- 125 gr Yogurt naturale



TEMPO RICHIESTO: 120 minuti (compresa cottura)

DIFFICOLTÀ: media

SVOLGIMENTO DELLA RICETTA:

Procedimento: foderare una tortiera da 28 cm di diametro con la pasta frolla. A parte preparare una crema pasticcera classica con latte, uova, zucchero e farina. Una volta tiepida unire il succo di limone e la buccia grattugiata. Colare la crema nello stampo foderato di frolla con 40 gr di semi di zucca tostati in padella, cuocere in forno a 180°C per circa 40'.

Presentazione: una volta fredda tagliare la torta a fette, guarnire con lo yogurt, i semi di zucca tostati rimasti, i petali di calendula e le fragole.

Abbinamento gastronomico cibo-vino:

Cibo: dolce tendente all'acido.



**Moscato
Samos**



Flessofab s.r.l.

imballaggi flessibili

“La **qualità** non
è un atto,
un'abitudine”
(Aristotele)

Sede legale:

Via Indipendenza, 46 • Nocera Superiore (SA)

Sede operativa: C.da Cardogna 4/5/6, Zona P.I.P. • Montemiletto (AV)

Tel.: 0825 963002 • Fax: 0825 968663 • P.I./C.F.: 02353260652 • c.s.: 1.032.350 i.v.
info@flessofab.it • www.flessofab.it

EuroCompany

Linea
Pop
Corn

Novità



Una vera esplosione di gusto che vi farà perdere la testa!

La sfiziosa bontà dei Pop Corn con la nuova Linea Eurocompany raddoppia il gusto, grazie alla varietà classica e a quella con burro. Entrambe sono perfette per il forno microonde e assicurano un sapore unico in modo facile e veloce.

Con la Linea Pop Corn fai una pausa golosa che scoppia di bontà!



Pop Corn
classico



Pop Corn
con burro

Ideali per
il forno
a microonde!

