

## LA ZUCCA

La zucca è probabilmente l'ortaggio più grande presente in natura, appartiene alla famiglia delle Cucurbitacee ed è originaria con molta probabilità dell'America Centrale; è infatti in Messico che sono stati ritrovati dei semi di zucca risalenti a circa il 6.000 a.C., quando si pensa che essa rappresentava uno dei mezzi di sostentamento delle popolazioni più povere.

La zucca è innanzitutto un alimento a basso contenuto calorico, il suo apporto è pari a 17 calorie ogni 100 grammi di polpa; tra i suoi componenti principali annoveriamo la presenza del betacarotene, delle vitamine A, B ed E, quest'ultima molto importante grazie alle sue note proprietà antiossidanti.

E' anche ricca di minerali come calcio, sodio, potassio, fosforo, rame, magnesio, ferro, selenio, manganese e zinco. In ultimo troviamo una discreta quantità di fibre e una vasta gamma di aminoacidi tra cui ricordiamo l'arginina, la tirosina, il triptofano, l'acido aspartico e l'acido glutammico



## CURIOSITÀ SCIENTIFICHE SULLA ZUCCA...

- Pare che nella sua buccia vi sia una sostanza in grado di combattere e debellare alcuni virus responsabili di alcune infezioni da funghi, in particolare quella dovuta al fungo Candida.
- L'impiego della zucca non si limita a quello alimentare e terapeutico ma è molto utilizzata anche in ambito cosmetico; infatti la sua polpa è uno degli ingredienti base di numerosissime maschere nutrienti per il viso.
- Molte sono le popolazioni che per tradizione impiegano le zucche, una volta svuotate della loro polpa, come contenitori per acqua o vino oppure come oggetti ornamentali.
- Della zucca non si butta via niente, infatti, oltre alla polpa e ai semi, anche i suoi fiori rappresentano un appetitoso piatto una volta impanati e fritti.

## I SEMI DI ZUCCA

I semi di Zucca infatti sono utilizzati tradizionalmente come cibo, ma anche come rimedio popolare per alcuni disturbi, quali l'infiammazione della prostata e contro i parassiti intestinali.

I principi attivi fondamentali contenuti nei semi di zucca esercitano un'azione protettrice delle membrane cellulari e antiossidante, specie la vitamina E abbinata al Selenio, che nei semi di Zucca è ben rappresentato. In particolare i semi di zucca esplicano un'azione preventiva nei confronti dei disturbi prostatici benigni, oltre ad un'azione antiparassitaria, specie sulla tenia (il verme solitario), della quale favorirebbe il distacco dalla parete intestinale, facilitandone così l'eliminazione: anticamente si somministrava una dose massiccia di semi, a cui seguiva una purga per facilitare l'eliminazione del parassita.

Natasha Russo

Dietista diplomata

Sementina

[www.unadietistaperamica.ch](http://www.unadietistaperamica.ch)