



IMPRESA VERDE
MARCHE SRL

CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario

I PRODOTTI DI STAGIONE DEL NOSTRO TERRITORIO



OTTOBRE = ZUCCA

Uno degli alimenti simbolo dell'autunno è senza alcun dubbio la **zucca**, perfetta non solo da intagliare, ma soprattutto da gustare. Dalla zucca "lunga di Napoli", alla "violina", fino alla "moscata" e alla "delica", tante varietà pronte a colorare la tavola di arancione. Questo ortaggio, dal gusto dolce e delicato, è adatto per arricchire sia i piatti dolci che salati.



Curiosità sulla ZUCCA

Seppur la zucca non è sempre stata un ingrediente stabile sulle nostre tavole, anzi in quanto alimento povero era utilizzato come ortaggio cardine dell'alimentazione dei suini, negli anni è stata rivalutata per via delle sue proprietà benefiche. Questo ortaggio, dalle origini incerte, probabilmente proveniente dall'America, nel corso della storia è stato utilizzato anche come recipiente per il vino o per l'acqua, vista la forma che richiamava proprio quella delle ciotole. La zucca è, tuttora, riconosciuta come simbolo della festa dei morti, Halloween, in quanto in antichità era associata alla rinascita dagli inferi al cielo.

Il nome di questo ortaggio, detto anche "**cucuzza**" nella lingua dialettale, è utilizzato

anche per indicare dispregiativamente chi è fortemente convinto di avere ragione e pensa di sapere tutto.

La particolarità di questo ortaggio è che può essere consumato interamente. È solito utilizzare solo la polpa, ma della zucca sono buoni anche i semi, seccati e sotto sale, i suoi fiori, ottimi fritti. Non si butta nemmeno la buccia! Quest'ultima se opportunamente cotta può essere aggiunta per insaporire le zuppe.



Pillole di botanica e agronomia

La zucca o *Cucurbita maxima*, cui nome deriva dal sanscrito "c'arbata", ovvero "curva, rotonda", è una pianta erbacea annuale della famiglia delle Cucurbitaceae. La pianta ha un fusto strisciante, da cui nodi emergono foglie e viticci, quest'ultimi utili per aggrapparsi alle superfici, e ha delle piccole radici fuori suolo che integrano l'assorbimento non solo di acqua, ma soprattutto di sali minerali della radice principale.

In gergo botanico, la zucca fa parte del gruppo dei "peponidi", ovvero dei frutti carnosi che si contraddistinguono per le loro cavità contenenti i semi e per le bucce robuste, tanto da raggiungere una consistenza legnosa.

È solito pensare che la zucca sia un prodotto coltivabile nei mesi autunnali e invernali, eppure è un ortaggio che si coltiva da aprile-maggio fino ad ottobre e che, per la sua ottima capacità di conservazione, può essere trovato sugli scaffali per molti mesi.



PROPRIETA' NUTRIZIONALI E VIRTU' BENEFICHE

Le zucche contengono pochi carboidrati e sono ricche di nutrienti, tra cui fosforo, magnesio, potassio e ferro, ma, come lascia intuire il colore, contiene anche beta-carotene e provitamina A e C. In generale la zucca è ipocalorica in quanto è costituita per il 90% da acqua.

Oltre ad abbassare il rischio di contrarre malattie croniche, la zucca è in grado di potenziare il sistema immunitario, favorisce la salute degli occhi e della pelle, ed è un ottimo alleato delle ossa. Il consumo di semi di zucca o dell'olio derivante dall'ortaggio viene indicato per eliminare i parassiti intestinali e per trattare le infiammazioni della pelle, quando si verifica una scottatura o quando si ha un prurito intenso, con fenomeni di arrossamento.

LE RICETTE DEL PRODUTTORE

LENTICCHIA CON ZUCCA AL VINO COTTO



INGREDIENTI x 4/5 persone

300 g di lenticchia

1 kg di zucca violina liscia

1 cipolla

1 carota

1 bicchiere di vino cotto

Sale fino e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Tagliare a tocchetti la zucca dalla parte più soda, salare, pepare e aggiungere la cipolla tagliata a fettine sottili insieme al vino cotto.

Infornare e lasciar cuocere per circa un'ora a 160°. Nel frattempo lessare la lenticchia in acqua salata insieme alla carota tagliata a piccoli pezzetti.

A cottura ultimata scolare la lenticchia ed aggiungerci la zucca aromatizzata al vino cotto. Può essere servita sia calda che fredda.

OTTOBRE CON CAMPAGNA AMICA

OTTOBRE CON CAMPAGNA AMICA

Le iniziative al Mercato Campagna Amica di Ascoli:

- MERCOLEDÌ 23 OTTOBRE dalle 17:00
Zucche. Tra pentole e leggende

Le iniziative al Mercato Campagna Amica di Fermo:

- SABATO 26 OTTOBRE dalle 9:30 Zucche. Tra pentole e leggende

CORRETTE PRATICHE DI CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI: L'ESSICCAMENTO

Gli alimenti hanno una “durata” nel tempo limitata e variabile, definita come *shelf-life* (vita di scaffale) che viene utilizzata per indicare la *vita commerciale del prodotto*, cioè il periodo di tempo che intercorre fra la produzione e il consumo dell'alimento ed entro il quale vengono mantenute le caratteristiche di salubrità e organolettiche (sapore, odore, colore).

Saper conservare correttamente gli alimenti significa assicurarne il consumo “in sicurezza” in luoghi e tempi distanti dalla loro produzione, portando di fatto a un incremento della loro durata pur mantenendo nel tempo le caratteristiche igienico sanitarie, organolettiche e nutrizionali.

Ad influenzare la conservabilità vi sono fattori come la temperatura dell'ambiente di esposizione dell'alimento, la luce, la composizione stessa del prodotto (contenuto di acqua, grassi, carboidrati, proteine ecc.) e la possibile presenza di microrganismi contaminanti che possono causare patologie nell'uomo o processi alterativi.

L'essiccamento è di fatto uno dei principali metodi “fisici” di conservazione degli alimenti e può essere effettuato all'aperto, oppure in forni ed essiccatoi. Tale processo prende in riferimento il parametro di sicurezza alimentare dell'*attività dell'acqua (aw)* cioè la *misura dell'acqua libera presente nell'alimento e disponibile per la crescita dei microrganismi*. Di conseguenza, l'obiettivo dell'essiccamento è l'abbassamento del valore di acqua libera presente nel prodotto a livelli tali da inibire lo sviluppo microbico. Infatti, la maggior parte dei microrganismi patogeni, responsabili di causare malattie a trasmissione alimentare nell'uomo, sono generalmente molto sensibili alla disidratazione e non si moltiplicano a valori di *aw* inferiori a 0.85, mentre a valori di *aw* inferiori a 0.60 viene inibita la proliferazione microbica.

Di seguito sono riportati alcuni valori di attività dell'acqua limitanti per i principali microrganismi:

Valore di attività dell'acqua (<i>a_w</i>)	Microrganismo
0.94	<i>Listeria</i>
0.93	<i>Clostridium, Escherichia, Salmonella</i>
0.90	<i>Bacillus</i>
0.86	<i>Vibrio</i>
0.85	<i>Staphylococcus</i>
0.70	<i>Aspergillus</i>
0.62	<i>Penicillium, Saccharomyces</i>

È importante ricordare che l'attività dell'acqua non va confusa con l'umidità o con il contenuto in acqua: la misurazione dell'attività dell'acqua avviene in laboratorio mediante l'uso di appositi strumenti. Infatti prodotti ad alta attività dell'acqua possono avere, paradossalmente, anche una bassissima umidità percentuale.

L'essiccamento però non è un processo in grado di sanificare l'alimento, in quanto porta all'inibizione della crescita microbica e non alla eliminazione dei microrganismi. Di conseguenza, è fondamentale anche la **corretta conservazione** dei **prodotti essiccati**, perché così come hanno perso acqua in fase di essiccazione possono reidratarsi facilmente se conservati in condizioni non ottimali (es. la cattiva tenuta dei materiali di confezionamento o l'alterazione della confezione) permettendo a eventuali germi presenti nel prodotto di riprendere il loro sviluppo.

CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario

