

# IVG

## La zucca, protagonista indiscussa della stagione autunnale

di Sara Paleologo

04 Novembre 2017 - 13:56



**ALIMENTAR-MENTE 360**

**CIBO, BENESSERE E SCIENZA**

**IVG.it**  
**RUBRICA A CURA DI**  
**SARA PALEOLOGO**

*“Alimentar-Mente 360” è una rubrica curata dalla dottoressa Sara Paleologo, biologa nutrizionista, ed ideata per soddisfare a 360 gradi le curiosità dei savonesi in materia di Alimentazione e Benessere. Il tutto con un linguaggio semplice ma sempre mantenendo una lieve impronta scientifica. “Prenderò spunto da eventi che si svolgono a Savona e provincia - spiega Sara - per elaborare articoli in cui verrà affrontato il tema dell'alimentazione (piatti tipici locali, tradizioni e stili alimentari) e del benessere (sia fisico che psicologico), in linea di massima proiettando la trattazione verso gli aspetti che maggiormente promuovono la salute della persona”.*

Domenica 5 novembre, a Zuccarello, si terrà come tutti gli anni la festa della zucca pertanto ho deciso di dedicare l'articolo che segue a tutte le persone che parteciperanno all'evento ma anche a coloro che amano un ortaggio così tanto speciale. La zucca, dolce e gustosa, è un alimento ipocalorico (26 kcal per 100 grammi di prodotto) e, dato il bassissimo contenuto di glucidi, può esser tranquillamente consumato anche dalle persone affette da diabete.

Il colore arancione ci dà un'idea di quali sono i micronutrienti presenti: il betacarotene e i precursori della vitamina A, insieme a minerali preziosi tra cui ferro, fosforo, magnesio e potassio. Inoltre la zucca contiene buone quantità di vitamina C e vitamine del gruppo B, rendendola così un potente antiossidante e antinfiammatorio naturale. Le sono state attribuite proprietà diuretiche e lenitive: ad esempio è possibile strofinare delicatamente

la polpa di una zucca sulla cute interessata da un'ustione di lieve entità per provare sollievo immediato.

I semi di zucca, invece, sono ricchi di sostanze per le quali è stato dimostrato un efficace effetto protettivo nei confronti di alcune disfunzioni delle vie urinarie. Tralascio l'elenco delle innumerevoli proprietà benefiche ma vorrei ricordare che, come moltissimi altri ortaggi, la zucca è un alimento estremamente versatile che possiamo abbinare ai cereali (pasta, riso) oppure usarla per fare delle deliziose frittate, una vellutata cremosa, o come contorno.

Una curiosità: la zucca è il simbolo di Halloween e tutto nasce dalla leggenda irlandese di Jack-O'-lantern, un fabbro avaro e ubriaccone che, visti i numerosi peccati commessi in vita, venne scacciato dal diavolo quando egli andò a bussare alle porte dell'inferno. In compenso il diavolo regalò a Jack-O'-lantern un tizzone ardente che l'uomo mise all'interno di una rapa ed utilizzò farsi luce nel buio delle tenebre. A partire dal 1840 gli irlandesi cominciarono a migrare oltreoceano accorgendosi, ben presto, che le rape americane erano molto più piccole delle loro. Tuttavia videro che le zucche erano nettamente più grandi e più facili da intagliare, pertanto sostituirono la rapa con la zucca. Da allora anche in America si usa intagliare una zucca, metterci dentro una lanterna e porla fuori dalla porta di casa durante la notte a cavallo del 31 ottobre e 1 novembre. La luce è un chiaro segnale che indica a Jack-O'-lantern la presenza di un'abitazione dentro cui poter trovare riparo mettendo così fine al suo eterno peregrinare.

Se hai un dubbio, una curiosità o vuoi proporre un argomento inerente all'alimentazione che ti piacerebbe approfondire, scrivimi al mio indirizzo ([sara.paleologo@gmail.com](mailto:sara.paleologo@gmail.com)). Sarò felice di risponderti nel prossimo articolo!

*"Alimentar-Mente 360" è la rubrica di alimentazione e benessere di IVG, a cura di Sara Paleologo: [clicca qui per leggere tutti gli articoli](#)*