

*Gli editoriali.*

## Come cucinare la zucca: ecco i metodi e le idee più gustose

Scopri quali sono i tipi di zucca, come pulirla e tutti i metodi per cucinarla e realizzare piatti autunnali semplici ma gustosi.

La **zucca** è la vera regina dell'**autunno**, perché è un ingrediente molto **versatile** con cui si possono realizzare moltissimi piatti diversi. Inoltre, è anche ottima per la **salute**, in quanto è ipocalorica, ricca di fibre, di betacarotene, vitamina A e vitamina C. Scopriamo quindi insieme come cucinare la zucca in tanti modi diversi.

### I tipi di zucca

Iniziamo col dire che le zucche non sono tutte uguali: di questo ortaggio, infatti, esistono tanti tipi diversi. Ecco i più diffusi e utilizzati in cucina:

- **Zucca mantovana:** detta anche “Cappello del prete” per la sua forma a turbante, è tipica della zona di Mantova, ha un colore verdastro e una forma irregolare. Ha una polpa farinosa, asciutta e gustosa che la rende perfetta per realizzare il ripieno delle paste fresche;
- **Zucca marina di Chioggia:** è tipica del Veneto, ha un colore scuro e una superficie irregolare, ma la sua polpa è arancione e dolce, perfetta per gli gnocchi;
- **Zucca americana:** originaria del continente americano, oggi viene coltivata anche in Italia. Ha una buccia liscia e striata tra il verde e l'arancio. I semi si utilizzano per zuppe, pane, insalate e dolci, mentre la polpa è perfetta per i ripieni;
- **Zucca Atlantic Giant:** è arancione sia dentro che fuori ed è la varietà più grande. Ha una polpa molto acquosa e poco saporita ma, con l'aggiunta dello zucchero e di altri



ingredienti, è perfetta per realizzare dei dolci con la zucca. Per il suo effetto scenografico, viene usata anche come decorazione per la festa di Halloween;

- **Zucca Berrettina Piacentina:** diffusa nella zona di Piacenza, ha una forma piatta che ricorda quella di un berretto. La buccia è scura ma la polpa è tra il giallo e l'arancio, con un sapore deciso che la rende perfetta non solo per i primi, ma anche per essere mangiata da sola;
- **Zucca Butternut:** è tipica dei paesi anglosassoni, ha una buccia liscia e chiara con polpa arancio, è facile da sbucciare e perfetta per minestroni, zuppe e vellutate;
- **Zucca lunga di Napoli:** è una zucca piena, ossia priva di cavità interne, di grandi dimensioni, con polpa arancione e buccia verde; è perfetta in tutte le preparazioni;
- **Zucca Trombetta d'Albenga:** ha una forma allungata e bitorzoluta, è perfetta in padella quando non ancora matura, oppure per torte salate;
- **Zucca Delica:** diffusa in Sicilia, ha una polpa arancione compatta, asciutta e saporita che la rende versatile in cucina;
- **Zucca di Castellazzo Bormida:** è grande, con buccia scura e irregolare e polpa gialla; è molto dolce e quindi utilizzata nei dolci.

### Come pulire la zucca

Pulire la zucca può essere un'operazione complicata, visto che molte varietà hanno una **forma irregolare** e una **buccia piuttosto dura**. Bisogna armarsi di pazienza e trovare il metodo migliore, a seconda del tipo di zucca. Se è di **forma allungata**, ad esempio, l'ideale è tagliarla a **fette** e poi sbuciarle. Se è una zucca **tonda e bitorzoluta**, invece, è meglio tagliarla a **spicchi** e rimuovere la buccia.

### Come cucinare la zucca: i metodi

Come anticipato, esistono tantissimi modi per cucinare la zucca. Questo ortaggio può essere mangiato da solo come **antipasto** o **contorno**, oppure può essere utilizzato per preparare primi, secondi o dolci.

### Come cucinare la zucca al forno

Per cucinare la zucca al forno, tagliala a spicchi o a fette e disponila su una teglia, con un pizzico di sale. Cuocila a 180 gradi per almeno 30 minuti, coprendola con un foglio di alluminio per evitare che si secchi troppo. Puoi mangiarla come contorno, oppure utilizzarla per realizzare ripieni e condimenti, perché cotta in questo modo l'acqua in eccesso si asciugherà e la polpa diventerà compatta.

### Come cucinare la zucca in padella

Per cuocere la zucca in padella, prepara un soffritto con olio e uno spicchio d'aglio oppure di cipolla, a seconda dei gusti. Poi taglia la zucca a cubetti e mettili in padella con un pizzico di sale; cuocila per qualche minuto a fuoco lento con un coperchio, poi prosegui senza coperchio

a fuoco vivace. In questo modo, la zucca può essere un contorno gustoso oppure la base per la preparazione di caponate con altre verdure, oppure di pasta, risotti o piatti di carne.

### **Come cucinare la zucca in modo saporito alla griglia**

Taglia la zucca a fette non troppo alte e poi passale sulla griglia per un paio di minuti per lato. Una volta cotta, condiscila con sale, olio e glassa di aceto: otterrai così un contorno gustoso.

### **Altri metodi per cucinare la zucca**

La zucca può anche essere **lessata** e poi schiacciata per preparare un purè, oppure può essere passata nel **mixer** per realizzare una gustosa vellutata. L'acqua residua può essere riutilizzata per risotti, zuppe o minestre. In alternativa, la zucca può essere cotta **al vapore** e consumata con olio e sale, oppure usata come base per i ripieni; può essere cotta anche nella **pentola a pressione** con due dita d'acqua per 10 minuti, o persino al **microonde**, tagliata a fette e spolverata con un po' di pan grattato. Infine, la zucca tagliata a strisce sottili può anche essere **fritta**: se viene usata una zucca molto acquosa, è meglio passarla nella pastella di acqua e farina, altrimenti si può friggere anche da sola.

### **Idee con la zucca**

Dopo aver visto tutti i metodi per cuocere la zucca, vediamo ora come utilizzarla in cucina:

- **Primi piatti**: la zucca è ottima nei risotti, da sola oppure, ad esempio, con un formaggio come il gorgonzola; può essere poi utilizzata per realizzare il ripieno di tortelli, ravioli ma anche lasagne; infine, può essere usata per creare sfiziosi piatti di pasta, unita ad esempio con la salsiccia e i funghi;
- **Zuppe, minestre e vellutate**: la zucca è perfetta nei minestrone e nelle zuppe con verdure o legumi, oppure per creare delle ottime vellutate, ad esempio, lessandola insieme alle patate, con olio, sale e peperoncino;
- **Secondi piatti**: la zucca a cubetti in padella può accompagnare, ad esempio, dei bocconcini di pollo, oppure può essere utilizzata per creare delle ottime polpette di carne;
- **Dolci**: dalla classica pumpkin pie fino ai muffin, passando per i biscotti e la cheesecake, con il suo sapore dolciastro la zucca è l'ideale per creare dessert deliziosi;
- **Preparazioni salate**: la zucca può poi essere usata per creare crocchette, tortini e torte salate di vario tipo, da mangiare come antipasto oppure come monoporzione per apericene.

Ora che conosci i metodi di cottura della zucca, lasciati ispirare dai nostri spunti per creare piatti autunnali sfiziosi!