

**Zeitschrift:** Treterre : semestrale di Terre di Pedemonte e Centovalli  
**Herausgeber:** Associazione Amici delle Tre Terre  
**Band:** - (2021)  
**Heft:** 77

**Rubrik:** Cucina

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Autunno, le giornate si accorciano e la natura, prima del riposo invernale, ci dà ancora tantissime prelibatezze, funghi e castagne sono doni che ci regala spontaneamente, basta andare nei nostri boschi; le zucche, invece occorre seminarle, ma sono talmente poco esigenti che praticamente crescono da sole, con una minima cura e dappertutto.

Ce ne sono di molte varietà, le Butternut, la zucca Hokkaido, la Delica, la zucca Turbante, la Moscata, la Mantovana, la Padana Tonda (o zucca Americana), ecc. Insomma, si fa in fretta a dire "zucca" ma per ogni esigenza c'è quella adatta.

Con tale termine vengono identificati diversi ortaggi della famiglia delle Cucurbitaceae, la stessa delle zucchine, dei cetrioli, dell'anguria e del melone. La zucca è un alimento povero a livello calorico (soltanto 18 kcal per 100 grammi) ma molto nutriente, con una spiccata azione diuretica e calmante. Tanti i suoi benefici e vantaggi:

- È ricchissima di acqua (94 grammi su un etto di prodotto) e povera di zuccheri, tanto da essere utilizzata come elemento da inserire a pieno titolo nelle diete perché è ad alta digeribilità e perché stimola la diuresi;
- Contiene tanto carotene: la sostanza che l'organismo utilizza per produrre la vitamina A, con proprietà antiossidanti e antinfiammatorie;
- Aiuta a ridurre il colesterolo: protegge cuore e arterie a tavola;
- Oltre alla vitamina A, la zucca contiene anche le vitamine C e B1 insieme a molti minerali tra cui calcio, fosforo sodio e potassio. Presenti anche aminoacidi e fibre.
- Ha proprietà diuretiche e calmanti; i semi contengono infatti la cucurbitina, una sostanza utile nella prevenzione delle disfunzioni e dei disturbi dell'apparato urinario (protegge anche la prostata). In alcuni preparati, la zucca è infatti un ingrediente di spicco contro la cistite.
- Contiene anche i flavonoidi, che combattono i radicali liberi dell'ossigeno, mantenendo le cellule più giovani;
- I semi sono ricchi di acidi grassi essenziali, acido linoleico ed alfa-linoleico - Omega-6 e Omega-3<sup>1</sup>.

Insomma un alimento veramente prezioso.

Questo ortaggio, da noi coltivato un tempo prevalentemente quale alimento per il bestiame, grazie agli emigranti dalla vicina penisola, in particolare del Piemonte e della Lombardia, è diventato con il tempo un alimento molto apprezzato anche alle nostre latitudini. Negli ultimi anni ha avuto una grandissima espansione, tanto che per la sua promozione sono nate anche delle associazioni che ne promuovono la coltura e la tutela delle varie specie. Ad esempio l'associazione "Meraviglie sul



## La zucca, un toccasana per la salute, una delizia per il palato

Brenno", ha dato il via a un progetto, in collaborazione con Meret Bissegger, che vede protagonista la zucca in tutta la sua grande diversità di forme, gusti e colori, e ha quale obiettivo la diffusione e la coltivazione indigena di questo interessante patrimonio agricolo e culinario.

**Proponiamo ora alcune ricette per apprezzare meglio la nostra amata zucca...**

### Minestra di zucca

*1 kg di zucca fresca, 1 l di latte, un po' di farina bianca, un po' di sale, un po' di burro, due manciate di riso (eventualmente due manciate di fagioli freschi).*

Prendere una zucca di quelle nostrane, ben matura, gialla dentro e grigioverde fuori, pelarla, tagliarla a pezzetti, farla bollire in acqua leggermente salata per quindici minuti.

Indi scolarla e schiacciarla in modo da ottenere una poltiglia, che verrà messa in una casseruola con l'aggiunta del latte. Far bollire e poi aggiungere la farina bianca. Cuocere per

circa quindici minuti, rimastando lentamente. Indi mettere il riso e cuocere ancora per quindici minuti. Prima di servire aggiungere un po' di burro e rimastare.

(Quale variante, con la zucca si possono far bollire anche due manciate di fagioli freschi, appena tolti dal baccello).

Da: D. VON ZSCHINZKY, *L'arte culinaria in Ticino*, Münster, Hölker, 1979

### Risotto di zucca

Fate arrostitire in olio e burro mezza cipolla e 1 kg di zucca tagliata in dadi. Coprite per 5 minuti e aggiungete poi dell'acqua oltrepassando la zucca di circa 3 cm. Fate cuocere coperto per 20 minuti, poi aggiungete il riso, il sale e rimastate; bagnate con brodo di carne preparato, fate cuocere lentamente e condite con formaggio grattugiato.

Da: Casadoro 1948, edito da Prodotti Liebig SA, Basilea



<sup>1</sup> <https://www.paginemediche.it/benessere/alimentazione-e-dieta/zucca-l-umile-ortaggio-utile-alla-nostra-salute> (consultato il 18.10.21)



### Lasagne con carne d'agnello e zucca

2 C. di olio d'oliva, 1 cipolla sminuzzata, 1 spicchio d'aglio schiacciato, 350 g di carne d'agnello macinata, 350 g di zucca, es. Muscade de Provence, sbucciata e tagliata a strisce (tipo rösti), 1 ½ dl di Merlot del Ticino, 1 scatola di pelati (240 g), togliere la giuntura dei pelati dello stelo e tritarli, 2 pomodori secchi tagliati a strisce, 1 c. di peperoncino secco sbriciolato, 2 C. di prezzemolo liscio, tritato finemente, erbe aromatiche tritate, es. timo, maggiorana e rosmarino, sale marino, pepe, 1 C. di formaggio fresco, 1 dl di panna liquida, 2-4 C. di formaggio grattugiato, es. pecorino o parmigiano, 6 fogli di pasta fresca per lasagne

Rosolare aglio e cipolla nell'olio d'oliva, aggiungere la carne macinata e arrostirla, aggiungere il vino e lasciare evaporare brevemente, aggiungere la zucca, i pelati, i pomodori secchi e il peperoncino, cuocere a fuoco lento per circa 25 min.

Se necessario, aggiungere un po' di acqua. Insaporire la salsa con erbe aromatiche. Immergere le lasagne per un minuto nell'acqua salata in ebollizione, cuocerle appena e usarle quasi crude.

Ungere la teglia per lasagne, coprire il fondo con la salsa, aggiungere le lasagne e procedere con la salsa, le lasagne, la salsa, per finire aggiungere il formaggio fresco sbriciolato e la panna. Coprire la forma con un foglio di carta stagnola e lasciarle amalgamare tutta la notte. Preriscaldare il forno a 200°. Togliere il foglio di carta stagnola, infornare la teglia nella parte media del forno e lasciar cuocere le lasagne per circa 45 minuti a una temperatura di 200°. Distribuirvi sopra il formaggio grattugiato e cuocere ancora 10 minuti.

Consiglio: le lasagne sono più buone riscaldate. Si possono anche congelare.

Da: E. BÄNZIGER, *La cucina ticinese*, Lenzburg, FONA GmbH, 2005



### Torta di zucca per 5-6 persone

225 g di farina, 2 c. rasi di lievito in polvere, 1 c. raso di bicarbonato, ½ c. tra cannella e chiodi di garofano in polvere, 100 g di burro o margarina vegetale, 250 g di zucchero, 2 uova, 400 g di zucca cruda - ½ tazza (125 g) di latte acidulato con limone.

Setacciare la farina con il lievito, il bicarbonato e le spezie. In una terrina sbattere il burro con lo zucchero, unire le uova e mescolate finché il composto sarà spumoso. Aggiungetevi la zucca cotta (150 g) e passata al setaccio, poi unite, a cucchiaini alternati, il latte e la farina. Versate l'impasto in una tortiera unta e fatelo cuocere a fuoco moderato per circa 45 minuti. Lasciate raffreddare la torta su una gratella.

Da: *Le grandi ricette di Lisa Biondi*, Milano, Polaris edizioni, 1995

### Conserva di zucca (ricetta antica)

Serve una bella zucca sana a polpa giallo-arancio.

Tagliarla a piccoli cubetti e poi schiacciarla. Metterla poi in un recipiente adatto con 1 o 2 stecche di vaniglia a pezzi, aggiungere uno o due limoni con la buccia, tagliati a spicchi, si

aggiungono 750 grammi di zucchero per chilo di zucca.

Coprire e lasciar macerare una notte e una mezza giornata, poi mettere a cuocere tutto il composto lentamente e sempre rimestando fino a ottenere una crema densa.

N.B. prima di mettere nei vasi togliere i pezzi di limone e la vaniglia.

Negli ultimi anni, oltre che sulla tavola, la zucca è protagonista anche alle nostre latitudini di una festa importata da oltre oceano... che però, guarda un po', ha origini europee...

Infatti Halloween o All Hallows Eve ha origine in Irlanda. Con la festa celtica di Capodanno "Samhain" (fine estate) si celebravano il raccolto e l'inizio dell'inverno. I Celti credevano che le porte degli inferi fossero aperte alla vigilia del 1° novembre. A tutt'oggi non è chiaro cosa sia successo esattamente quella notte. Le storie vanno da persone vestite da morti, a grandi fuochi accesi per scacciare gli spiriti maligni. Tuttavia, la versione con la lanterna di zucca e le caramelle ha prevalso. I morti che camminavano sulla terra quella notte per visitare i loro parenti venivano accolti con dolci e luci.

A proposito, Halloween arrivò negli Stati Uniti solo nel XIX secolo con gli immigrati irlandesi che portavano con sé i loro costumi.

E chi si chiede come la zucca scolpita sia diventata il simbolo di Halloween dovrebbe leggere la leggenda di Jack o'Lantern, un fabbro irlandese e ubriaccone. Poiché dopo la sua morte nessuno lo voleva trasportare in paradiso o all'inferno, egli ha ricevuto un pezzo di carbone dal diavolo per vagare tra i mondi, costretto a portare questa luce per sempre. Jack, allora, pose il carbone in una barbabietola scavata, che ora lo accompagnava come una lanterna nel suo eterno viaggio. Quando gli Irlandesi, in seguito alla carestia del 1845, abbandonarono il loro paese e si diressero in America, portarono con sé questa leggenda e, poiché le rape non sono in America così diffuse come in Irlanda, le sostituirono con le più comuni zucche.

<https://mucca.ch/it/lautunno-e-la-stagione-della-zucca/>

