

# Lo sapevate che la zucca...

*Ve l'ho detto mai che sono anche di origini mantovane...? La zucca è una vera e propria tradizione. Ricordo spesso con nostalgia quando mia nonna Gisella mi preparava i tortelli di zucca con gli amaretti e la mostarda piccante, sapori indimenticabili e irripetibili... sì, perché così buoni, non li ho più assaggiati!*

Zucch e melon à la sua stagion!

(La zucca e il melone vanno mangiati nella sua stagione)

Proverbio milanese

La zucca è un ortaggio originario dell'America Centrale ricco di vitamina A, di minerali, di fibre e povero di calorie.

La sua polpa tritata è utile come lenitivo per le infiammazioni cutanee, mentre il suo estratto è indicato nei disturbi gastrici.

In cucina trova spazio in molteplici usi: dai primi piatti ai contorni, fino ad arrivare ai dolci.

Oltre a consigliare il consumo della zucca per l'alta digeribilità, si consiglia l'uso dei suoi semi per il buon apporto di ferro, magnesio e zinco... un ottimo spuntino energetico da sgranocchiare! ☐

A proposito, quando si sentono espressioni come: 'che zuccone che sei!' oppure 'hai la testa vuota!' o ancora 'metti un po' di sale in zucca!' è solo perché la parola zucca deriva dal latino 'cocutia' che significa testa. ☐