



LA ZUCCA BUTTERNUT

Il nome scientifico di questa zucca è *Cucurbita moschata* (varietà butternut)

Il nome comune è zucca butternut

Coltivazione

La zucca butternut viene coltivata in primavera; il periodo di trapianto è a maggio e il periodo di raccolta settembre / ottobre.

Il seme di questa pianta lo possiamo vedere in due modi: appena raccolto, che è arancione, e dopo essere stato pulito che appare biancastro.

Queste zucche sono molto adattabili a diversi tipi di terreno: prediligono suoli leggeri e poco umidi, con molto sole. In generale richiedono poche cure, ma non gradiscono temperature al disotto dello zero. Sopportano bene la scarsità d'acqua e si coltivano anche come piante secondaria nella coltivazione del mais.



Le specie del genere *Cucurbita* sono piante erbacee annuali in generale striscianti o arrampicanti. Nelle varietà selvatiche raggiungono vari metri di lunghezza. Le foglie sono in genere palmate.

Questa pianta è monoica, quindi in una pianta ci sono due tipi di fiore, uno femminile e uno maschile.



Proprietà nutrizionali e curative.

La zucca è un ortaggio povero di calorie e ricco di nutrimenti. Molto utile per l'azione urinaria e calmante. Come tutti gli ortaggi di colore arancione è ricca di caroteni, sostanze che l'organismo utilizza per la produzione di vitamina A. Hanno anche proprietà antiossidanti e anti infiammatorie. Inoltre contiene molti altri minerali e vitamine tra cui calcio, potassio, sodio, magnesio fosforo e vitamina E.

Alessandra Gerosa 1c scuole medie di Canobbio