

Nome scientifico: Cucurbita pepo



Nome comune: zuccina Patisson

Periodo di semina

La semina di regola inizia da metà aprile. I semi devono essere messi **in ammollo per una notte intera** per farli ammorbidire, prima di procedere alla semina. Si fa una presemina in vaso dove il seme deve essere ricoperto solo leggermente con terra o sabbia e mantenuto uniformemente umido.

Le piantine così cresciute vanno messe a dimora dal 20 maggio (attenzione alle lumache!) ai piedi del mucchio di composto o nel terreno ricco di sostanze nutritive. La coltivazione ha bisogno di non subire il gelo. Distanza necessaria da tutti i lati 80-100 cm. I frutti vanno raccolti da luglio, appena raggiungono i 20 cm.

Aspetto del seme



I semi di zuccina sono l'alimento che contiene la maggiore quantità di arginina. Tostati e non salati, da assumere dopo il pasto (in genere quello serale), essi vengono utilizzati come rimedio fitoterapico, ad esempio nell'ipertrofia prostatica benigna. Questi semi sono ricchi anche di sostanze nutrienti solubili in acqua, come tiamina, riboflavina, niacina e vitamine B6, B12 e C.

Aspetto della Pianta adulta

Questa zuccina non è molto diffusa, a causa della **natura cespugliosa e spinosa** della pianta che rende difficoltose la coltivazione e la raccolta, unitamente alla **resa alquanto scarsa**. La semente è poco venduta.



È una pianta annuale della famiglia delle Cucurbitaceae, adatta a climi caldi. Questa famiglia riunisce molte specie, ma le più importanti sono C. Alta, C. moschata e C. Ficiifolia. La pianta adulta di Cucurbita pepo varietà patisson, ha foglie con costole grandi e ben visibili; presenta peli abbondanti su foglie e gambo. Il frutto presenta grandi variazioni (polimorfismi): può essere allungato, sferica, a coste, schiacciato, ecc ... e pesare da 1 kg a 50 kg. La polpa può essere di diversi colori e texture (colore arancione, bianca). Viene utilizzato come alimento, in forno e come decorazione.

Tipo di fiore

La pianta è monoica e ha quindi fiori femminili e maschili.



Frutto

I frutti bianchi o gialli e piatti hanno un diametro di circa 20 cm.. Da preparare come verdura o da farcire e cuocere.



Cosa è importate fare per una buona crescita (tipo di terra, tanta poca acqua, luce, ombra, concimi)

- Predilige terreni fertili, profondi e ricchi di materia organica.
- Vegeta meglio con alto tasso di umidità.

- Si tratta di una specie che porta frutti molto meglio quando la lunghezza del giorno diventa più breve, quindi non dovrebbero essere piantati prima di maggio soprattutto nelle zone interne.
- Richiede sia umidità che temperature calde.
- Viene raccolta quando il frutto ha raggiunto la maturità.
- Grazie allo straordinario sviluppo sono necessari tralicci di sostegno.
- E' facile da coltivare, anche se dobbiamo evitare inondazioni e attacchi di insetti nei mesi più caldi.

La zucca pâtisson è una pianta annuale, che predilige un terreno ricco, profondo e umifero, e un'esposizione al sole.

Come le altre cucurbitacee, la zucca pâtisson può essere colpita dall'oidio (malattia fungina che determina la comparsa di macchie bianche sulle foglie, distruggendole). Inoltre, animali come lumache e limacce attaccano le giovani piantine. Queste malattie e questi parassiti determinano un rallentamento della crescita della pianta e potrebbero anche causarne la morte.

Proprietà alimentari e medicinali

Molto ricco d'acqua, come tutti gli altri ortaggi della famiglia delle Cucurbitacee, il pâtisson si distingue dalla zucca per la sua stagione: l'estate!

Tuttavia, ha una caratteristica in comune con la zucca, la sua grande ricchezza di pro-vitamina A o beta-carotene, vitamina utile per il metabolismo del ferro, la salute dei tessuti, la visione notturna, il sistema immunitario e la crescita. Ortaggio dimenticato, il pâtisson ha molte proprietà interessanti! Molto saporito e facile da cucinare, garantisce una buona "cura alla pro-vitamina A", per una perfetta abbronzatura durante le vacanze.

Le proprietà principali sono:

- Fonte di potassio (sistema nervoso, funzionalità muscolare, pressione sanguigna)
- Vitamina C
- Vitamina B9
- Vitamina B9
- Antiossidanti (luteina e zeaxantina)
- Il pâtisson è ricco di pro-vitamina A
- È un ortaggio estivo
- Non si conserva a lungo
- I più giovani sono più saporiti
- I più piccoli possono consumarlo dai 6 mesi di età
- È un ortaggio antico