

## **NOME SCIENTIFICO: Cucurbita pepo**

### **Varietà: Zucchina**

#### **Indicazioni per la coltivazione.**

I semi si interrano direttamente da aprile a giugno, e comunque quando la temperatura, sia diurna sia notturna, si mantiene sopra i 20 C.

La migliore esposizione per la cucurbita pepo è quella in pieno sole e ben aerata.

Il suolo deve essere ben lavorato, profondo e ben drenato per evitare ristagni d'acqua e ricchi di sostanze organiche.

Il terreno deve essere ben concimato con letame.

Le zucchine si seminano a distanze di 100 x 80 cm almeno, essendo piante esigenti sia in termini di spazio che di sostanza nutritiva.

Il seme va interrato alla profondità di cm 2-3.

Lo zucchini è una pianta che richiede molta acqua perché produce molti frutti e anche perché ha foglie molto grandi che traspirano. Bisogna bagnarlo almeno due volte a settimana.

Le piante sono striscianti o rampicanti, raggiungono anche vari metri di lunghezza, lanciando inoltre viticci con i quali si aggrappano alla vegetazione adiacente.



La produzione di frutti da una pianta di zucchine inizia a un mese dalla semina. Una stessa pianta di zucchini produce fiori sia maschili che femminili (è una pianta monoica). Il fiore maschile si sviluppa su un lungo peduncolo, mentre quello femminile cresce all'ascella delle foglie. L'impollinazione avviene grazie ad insetti impollinatori come bombi ed api che passano dal fiore maschile, che produce il polline ed è destinato a seccare, a quello femminile che contiene l'ovario e, una volta fecondato, produrrà il frutto.

Se lo zucchini non si impollina diventa scuro e si forma il frutticino che marcisce.

In media una pianta può produrre dai 20 ai 25 frutti.

I frutti vanno colti quando sono di dimensioni ancora modeste (da otto a dieci settimane dalla semina).

Semi di zuccina:



Fiori maschili e femminili:



Fiore femminile con sotto l'ovario e sopra il perianzio giallo a 3 rami

Fiore maschile con androecium con antere

Calice

Frutto adulto sezionato:



## Proprietà alimentari e medicinali:

Hanno un contenuto ridottissimo di calorie, il che le rende particolarmente adatte nelle diete ipocaloriche. Sono povere di sale, rinfrescanti e facilmente digeribili.

Le loro caratteristiche, le rendono particolarmente adatte anche nella prima infanzia.

Contengono soprattutto potassio, acido folico, vitamina E e vitamina C.

Le zucchine sono diuretiche e aiutano a contrastare i problemi delle vie urinarie; sono valide alleate di chi soffre di infiammazione intestinale; sono molto utili in caso di stitichezza. Alle zucchine vengono, inoltre, riconosciute proprietà rilassanti e calmanti.

