



L'Angolo della Nutrizionista



Per spiegare questo detto dobbiamo risalire fino all'antica Roma quando il sale era un importantissimo elemento per la conservazione dei cibi ed era considerato un vero bene prezioso tanto che veniva usato come moneta corrente; non è un caso che il termine di "salario" derivi dalla paga che i soldati romani e i gladiatori ricevevano sotto forma di sale e che la via Salaria ancora oggi esistente, veniva percorsa dall'entroterra al mare per portare alla città quel bene prezioso.

La zucca che, svuotata ed essiccata (è oltretutto un ottimo contenitore!) ha un aspetto tondeggiante nella sua forma più nota e ricorda la testa di una persona. Da qui ne deriva che avere tanto sale in zucca vuole dire essere ricchi e, metaforicamente, oggi significa avere una forte ricchezza intellettuale ed una buona capacità di ragionamento.

E' classificata come frutto in quanto nasce dal fiore di una pianta dopo che è stato impollinato e contiene semi; è un vero toccasana per il nostro organismo perché ricca di vitamina A, C e di betacarotene, di minerali quali potassio, calcio e fosforo. Ricchissima di acqua (94%), con una percentuale molto bassa di zuccheri semplici, risulta quindi ipocalorica, ed il suo elevato contenuto di fibre e di acqua

Ricco è chi ha... "Sale in zucca!"

Ricetta

Zuppa di zucca al curry... con briciole di pane e noci

INGREDIENTI per 6 persone:
600 gr di polpa di zucca a pezzetti
2 patate
2 scalogni
2-3 cucchiaini di curry
Radice di zenzero
Brodo vegetale
Qualche stelo di erba cipollina
50 gr di mollica di pane raffermo
5-6 gherigli di noce già pelati
Burro, Olio di oliva, Sale

Procedimento

Trita lo scalogno e fallo rosolare in una padella con 2-3 cucchiaini di olio evo con una noce di burro. Aggiungi la zucca e le patate tagliate a tocchetti e profumate con il curry. Cucina per qualche minuto girando il tutto con delicatezza. Versa poi con del brodo vegetale, preparato precedentemente, proseguendo la cottura per una trentina di minuti. **Dopo aver regolato di sale, frulla fino** ad ottenere una sorta di crema. Nel frattempo, mentre la zuppa è in cottura, trita e tosta brevemente in padella sia i gherigli di noce che la mollica di pane. Questo piatto va servito caldo. Impiattare ultimando con una spolverata di miscela di noci, mollica, erba cipollina ed una grattugiatura di zenzero fresco. Buon Appetito!



la rende indicata nei casi di stitichezza e di emorroidi; molto utile in caso di diabete e di ipertensione, esercita un'azione diuretica e sedativa.

Possiede capacità digestive e rinfrescanti e svolge una consistente azione **antiossidante e antinfiammatoria.**

È indicata nei disturbi gastrici e prostatici, consigliata per la prevenzione dei tumori e per mantenere il corretto equilibrio idrico delle mucose.

Promuove la rimozione del muco dai polmoni, bronchi e gola. Rinomate sono anche le virtù cosmetiche della polpa con la quale si preparano maschere di bellezza per dare tonicità e luminosità alla pelle.

Recenti studi hanno dimostrato una buona azione protettiva dei semi di zucca nei confronti del tumore alla prostata soprattutto in associazione alla *Serenoa repens*.

La zucca è un alimento molto versatile e di questo possiamo approfittare mangiandola durante tutto il giorno: dalla colazione (nelle torte alla zucca) al pranzo (come condimento del risotto o ripieno dei ravioli) fino alla cena consumandola da sola, al forno e in padella.

Dott.ssa Maria Lucia Gaetani
Biologa Nutrizionista