

Zucche – sane, gustose e facili da coltivare

Автор(и): проф. д-р Хриска Ботева, ИЗК "Марица", ССА

Дата: 30.03.2024 Брой: 3/2024



Riassunto

Le zucche trovano condizioni favorevoli per la crescita e lo sviluppo nel nostro paese, con le zucche bianche e le zucche moscate più ampiamente diffuse, mentre la zucca comune è coltivata in misura limitata in aziende private. I frutti sono utilizzati per foraggio, nella pratica culinaria come al forno e bollite, o nell'industria di trasformazione per la preparazione di marmellate, conserve e altri prodotti. La zucca è un alimento nutriente, può adattarsi a molti modelli dietetici, essendo relativamente povera di calorie, allo stesso tempo molto povera di grassi, e ha un punteggio nutrizionale più elevato rispetto ad altri alimenti potenti come i cavoletti di Bruxelles, il cavolfiore, il cavolo e le carote. Le zucche contengono antiossidanti come alfa-carotene, beta-carotene e beta-

criptoxantina. Sbucciati e tostati, i semi di zucca contengono aminoacidi essenziali importanti per l'organismo e sono ricchi di proteine, vitamine e minerali come ferro, zinco, rame e fosforo.

Un punto chiave nella tecnologia di produzione è la scelta di una varietà adatta. Struttura varietale: Plovdivska 48/4; Raketa 38/1; Australian Butter (*Cucurbita maxima*); Bilinka (*Cucurbita maxima*); Blue Kuri (*Cucurbita maxima*); Angelic (*Cucurbita moschata*); Zucca Moscata 51-17; Long-necked (*Cucurbita moschata*) – origine USA; Bush Butternut (*Cucurbita moschata*), ecc.

Per garantire rese elevate e stabili, la tecnologia di produzione deve essere seguita: selezione dei campi e preparazione del terreno; schemi di semina; gestione della coltura durante il periodo di vegetazione; pratiche di difesa delle piante e conservazione.

Origine, distribuzione e importanza economica

Le zucche sono piante erbacee annuali della famiglia *Cucurbitaceae*. L'origine delle zucche non è completamente chiarita. Si ritiene che la zucca bianca (*Cucurbita maxima*) e la zucca moscata (*Cucurbita moschata*) provengano dall'America, mentre la zucca comune proviene dall'Asia centrale e dall'Africa. Sono note circa 30 varietà di zucca.

Nel nostro paese le zucche trovano condizioni favorevoli per la crescita e lo sviluppo. Quando e da dove le zucche siano state introdotte in Bulgaria non è noto, ma la maggior parte dei riferimenti al loro utilizzo risale dopo il XVI secolo. Le zucche bianche e moscate sono più ampiamente diffuse, mentre la zucca comune è coltivata in misura limitata in aziende private. Questo versatile frutto-ortaggio di colore arancione brillante non è limitato solo al dessert. I frutti sono utilizzati per foraggio, nella pratica culinaria come al forno e bollite, o nell'industria di trasformazione per la preparazione di marmellate, conserve e altri prodotti. Possono anche essere utilizzati per la preparazione di frullati, prodotti da forno, zuppe, insalate, ecc. Le ricche riserve nutrizionali della zucca la rendono un alimento sano per il consumo durante tutto l'anno. La zucca è un alimento nutriente che può fornire determinati benefici per la salute e può adattarsi a molti modelli dietetici.

I frutti di zucca hanno un alto valore nutrizionale e biologico e buone qualità organolettiche. La loro composizione chimica varia a seconda della varietà e del metodo di coltivazione.

Le zucche contengono antiossidanti come alfa-carotene, beta-carotene e beta-criptoxantina. L'alto contenuto di beta-carotene, che nell'organismo viene convertito in vitamina A, può rafforzare il sistema immunitario ed è

importante per mantenere la vista, specialmente con l'avanzare dell'età. I frutti contengono grandi quantità di vitamina C, sali minerali e vitamine, potassio e fosforo, vitamina E, riboflavina, rame e manganese.

Le zucche sono anche una delle migliori fonti di luteina e zeaxantina, due composti associati a rischi più bassi di degenerazione maculare legata all'età e cataratta.



Nel complesso, si può affermare che le zucche sono relativamente povere di calorie, allo stesso tempo molto povere di grassi, e hanno un punteggio nutrizionale più elevato rispetto ad altri ortaggi invernali. Le zucche mostrano un punteggio di densità nutrizionale più alto rispetto ad altri alimenti potenti come i cavoletti di Bruxelles, il cavolfiore, il cavolo e le carote.



Sbucciati e tostati, i semi di zucca sono anche molto utili e gustosi. Contengono aminoacidi essenziali importanti per l'organismo. Alleviano i principali sintomi dell'adenoma o dell'infiammazione della prostata, come minzione frequente, dolore, ecc. Inoltre, i semi sono ricchi di proteine, vitamine e minerali come ferro, zinco, rame e fosforo.

Struttura varietale e caratteristiche delle varietà



Plovdivska 48/4 – Varietà bulgara di zucca bianca a impollinazione aperta. La pianta è vigorosa. Il fusto è strisciante, lungo 4–5 m. I frutti sono molto grandi, con un peso medio di 10 kg, rotondi o appiattiti-rotondi. La loro superficie è liscia, grigio-bianca. La polpa è spessa 4–5 cm, giallo-arancio. La consistenza è oleosa e le qualità gustative sono molto buone. La varietà è ad alta resa, relativamente tardiva. Il periodo di vegetazione è di 130–135 giorni. I frutti hanno una trasportabilità molto buona.

Raketa 38/1 – Varietà bulgara. La pianta è vigorosa. Il fusto raggiunge i 4–6 m. I frutti sono di media grandezza, 6–7 kg, con forma cilindrica. La buccia è grigio-bianca. La polpa è arancione, spessa circa 4 cm.

Zucca Moscata 51-17 – Varietà a impollinazione aperta. Il fusto raggiunge una lunghezza di 3–4 m ed è fortemente ramificato. I frutti sono a forma di pera allungata, lunghi 40–50 cm. Il peso medio è di 8 kg. La loro superficie è liscia e leggermente segmentata. La buccia è sottile e morbida, arancione-ocra, con una ben evidente patina cerosa. La polpa è densa, arancione, tenera e oleosa al consumo. La varietà è ad alta resa, con un periodo di vegetazione di 130 giorni.

Long-necked (Cucurbita moschata) – Una varietà di zucche del tipo "violino" coltivate nel nostro paese. La pianta è molto vigorosa e nutre in media 2–4 frutti con un peso da 3 a 6 kg. Il loro colore è beige. Quando cotta al forno (senza zucchero) la consistenza è tenera, leggermente granulosa, e il sapore è debolmente pronunciato. La conservabilità è molto buona. La varietà proviene dagli USA.

Zhemchuzhina (*Cucurbita moschata*) – Varietà russa di zucca moscata. Medio-precocce. Peso medio – 6–8 kg. La polpa del frutto è spessa, interamente composta da fibre spesse, che tuttavia non sono grossolane. Il sapore è da buono a molto buono, con un aroma caratteristico.



Bush Butternut (*Cucurbita moschata*) – una delle poche varietà di zucca moscata con fusti corti. Raramente superano 1 m di lunghezza, raggiungendo 2 m solo in annate molto buone. Ciò consente una disposizione molto più densa – impianto di 1 x 1 m o anche più denso. Con questa caratteristica sono una scelta ideale per le persone a cui piacciono le zucche moscate ma il cui giardino non è abbastanza grande per le varietà "standard". Questa varietà è una delle più precoci nella specie zucca moscata (*C. moschata*). Le zucche pesano tra 700 g e 1,5 kg. Su una pianta si formano in media 3–5 frutti. La loro conservabilità è fino a 12 mesi. La consistenza è tenera, umida, senza fibre. Il sapore è molto buono.

Danka Polka - Squash – La prima varietà polacca di zucca coltivata per i semi. Frutti di media grandezza, rotondi, verdi, successivamente arancione-verdi, con un cuore sottile, pieni di molti semi gustosi. La resa in semi raggiunge i 1500 kg per ettaro. Le zucche sono adatte all'uso culinario per la preparazione di zuppe, piatti e dessert.



Sampson F1 – La varietà è così chiamata per la sua forza. Una pianta molto vigorosa, fogliosa, con fusto strisciante (rampicante). L'ampia gamma di resistenze facilita la difesa delle piante e consente di impostare un numero maggiore di frutti.

Densità consigliata fino a 500 piante/da. I frutti sono appiattiti-rotondi, leggermente costolati, uniformi, 5–7 kg. Colore grigio lucido all'esterno e arancione intenso all'interno, con eccellenti qualità gustative e una cavità dei semi molto piccola.

In media 2–3 frutti per pianta.

Trasportabilità e conservabilità molto buone – più di cinque mesi.

Resistenze: HR: ZYMV, WMV, PRSV



Havana F1 – Questa varietà è significativamente più precoce delle zucche standard di tipo violino. Densità consigliata fino a 900 piante/da. I frutti sono marrone chiaro all'esterno e giallo-arancio all'interno con una sfumatura di nocciola. La cavità dei semi è molto piccola, il peso è di 1,2 kg. Questi frutti sono utilizzati da molte catene di vendita al dettaglio per le loro dimensioni convenienti – una zucca = una porzione. In media più di 4–5 frutti per pianta. Eccellente conservabilità – fino alla stagione successiva. Resistenze: HR: Px, ZYMV.



Matilda F1 – Varietà ibrida di zucca di Enza Zaden. Eccellente equilibrio tra crescita vigorosa e buona allegagione. Crescita molto equilibrata adatta a diverse condizioni.

Densità consigliata fino a 700 piante/da. Per la raccolta singola, è possibile una densità fino a 1200 piante. Frutti estremamente uniformi: 3,6–4,2 kg. Buccia arancione e polpa arancione intenso con un sapore molto dolce.

Piccola cavità dei semi. In media 3–4 frutti per pianta. Eccellente conservabilità – fino alla stagione successiva.



Orange Summer F1 – Varietà ibrida di zucca di Enza Zaden, che matura molto precocemente. Adatta anche a semine più precoci. La pianta è semi-cespugliosa. Densità consigliata fino a 1200 piante/da. I frutti sono uniformi, rossi all'esterno e arancione brillante all'interno, con un sapore e un aroma eccezionalmente gradevoli. Adatti per essere farciti. La cavità dei semi è molto piccola, il peso è di 1,2 kg. Questi frutti sono preferiti da molti produttori biologici in Europa per le loro preziose qualità nut