

I segreti della zucca, alimento tipico dell'autunno

Home > Blog > Ricette di NUTRI-lipidomica >
I segreti della zucca, alimento tipico...

NUTRI-lipidomica Nutrizione molecolare e sana alimentazione



Proprietà nutritive ed effetti benefici della zucca

La **zucca** è un ortaggio molto diffuso e gradito grazie al suo sapore dolce e alla consistenza tenera **adatta a svariate preparazioni**. Originario delle Americhe, la zucca rappresentava un alimento base della cultura delle popolazioni precolombiane.

Questo ortaggio autunnale appartiene alla famiglia delle Cucurbitacee – come anche le zucchine, il cetriolo, il cocomero e il melone; – se ne conoscono diverse specie tra cui la *Cucurbita moscata* (varietà come la zucca violina o quella di Chioggia) e la *Cucurbita maxima* (come la berrettina piacentina o la zucca a tromboncino).

La zucca può essere mangiata a dieta o dai diabetici?

È un alimento adatto a tutti e non va evitato nel corso di regimi dietetici ipocalorici e nemmeno dai diabetici, che erroneamente lo temono per il suo sapore dolce; il suo impatto sulla glicemia, identificato col termine di carico glicemico, è infatti molto basso. Pur con il suo basso apporto calorico (18-24 kcal per 100 g), la zucca genera un buon senso di sazietà, è facilmente digeribile anche da chi è soggetto a gonfiori addominali, e con le sue fibre e il buon contenuto di acqua aiuta il transito intestinale.

Questo ortaggio valori nutrizionali interessanti, di particolare rilievo il suo alto contenuto in Beta carotene (provitamina A), che dà il caratteristico colore giallo-arancione. La zucca è una **buona fonte anche di vitamine C e B, di minerali come il potassio e il ferro**.

Valori nutrizionali della zucca

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile*

Energia	18 kcal
Acqua	94,60 g
Proteine	1,00 g
Grassi	0,10 g
Carboidrati	3,50 g

* Banca dati INRAN – CREA

La ricetta NUTRI-lipidomica

Mix di verdure arrosto ai sapori autunnali

Contorno ricco di gusto e di salute che può accompagnare una pietanza proteica o semplicemente delle uova. Trovando il giusto grado di cottura si otterranno 3 diverse consistenze: morbida (zucca), tenera (barbabietola) e più croccante (carota).

Ingredienti

- 1 kg di zucca tonda (es. violina)
- 4-5 carote (250 g circa)
- 2 barbabietole rosse (3-400 g circa)
- 2-3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 40 g di pinoli
- 100 g di melagrana
- 1 rametto di rosmarino

Preparazione



L'immagine ha il solo scopo illustrativo

Preriscaldare il forno ventilato a 180° C.

Tagliare la zucca a fettine, lasciando la buccia.

Pelare le carote oppure lavarle con una spazzola per verdure sotto acqua corrente; tagliarle a pezzettoni di 2-3 cm.

Lavare le barbabietole e tagliarle grossolanamente. Da ogni radice ricavare 8-10 pezzi.

In una ciotolina mescolare l'olio e un poco di sale per preparare un condimento.

Mettere un foglio di carta forno in una placca, versare le verdure, mescolare con il condimento e infornare per 30-40 minuti, rigirando a metà cottura.

Servire guarnendo con i pinoli e la melagrana.

Articolo a cura di:

Dr. Francesco Bonucci – Biologo Nutrizionista

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.