

# Le Ricette del Nutrizionista: Le Zucchine

## Non c'è dieta senza Zucchine

*Una delle più importanti proprietà delle zucchine è l'elevata digeribilità non a caso molti pazienti che soffrono di acidità gastrica o problemi di digestione, riescono a mangiarle senza problemi*

**Di ANGELO PERSICO**

La zuccina è una specie appartenente alla famiglia delle Cucurbitaceae, in cui rientrano, fra gli altri, anche il cetriolo, il cocomero, il melone e la zucca. Non a caso le origini della zuccina (o zucchino), sono le stesse della zucca, cioè provengono dall'America Centrale, sebbene fosse già conosciuta e coltivata molto prima in Perù: alcune fonti addirittura parlano del 1200 a.C. Fu poi importata in Europa nel 1500 dagli Spagnoli e da quel momento si diffuse anche in Italia. Fu proprio nel nostro paese che, grazie a degli incroci, vennero "create" le varie tipologie di zucchine oggi esistenti in commercio e diffuse in tutto il mondo. Le zucchine sono fra le verdure meno caloriche esistenti e, per questo motivo, proposte assiduamente nelle diete dimagranti. Esse sono infatti povere di zuccheri e ricche d'acqua e fibre alimentari (sebbene contengano una quantità di fibra nettamente inferiore, rispetto ad altri vegetali). Per questo motivo hanno potere saziante e sono ideali non solo nelle diete ipocaloriche, ma anche nell'ambito di sindromi metaboliche. Le proteine, come per la maggior parte dei vegetali, sono di scarso valore biologico e il colesterolo è assente. Una delle più importanti proprietà delle zucchine è l'elevata digeribilità: esse, infatti, sono considerate fra

gli ortaggi più facilmente digeribile dal nostro organismo. Non a caso molti pazienti che soffrono di acidità gastrica o problemi di digestione, riescono a mangiarle senza problemi. Dal punto di vista vitaminico le zucchine apportano un modesto contenuto di vit. C (che viene perso durante la cottura, ma mantenuto se le si mangia crude), di retinolo (vit. A) e di acido folico. Fra i sali minerali spiccano il potassio e il manganese. Oggi proponiamo un primo piatto gustoso in abbinamento ai fiori di zucca, che sono ricchi di calcio (39mg rispetto ai 21 delle zucchine per 100 grammi di prodotto), e quindi utili per combattere l'osteoporosi e per la salute di denti e ossa. Di seguito la ricetta (Ingredienti per 2 persona)

1) In una padella versare 1 cucchiaio di olio EVO (10 g) e uno spicchio d'aglio schiacciato. Versare 250 g di zucchine, precedentemente tagliate a cubetti, e lasciar cuocere, aggiungendo un mestolo d'acqua. 2) A fine cottura aggiungere una generosa manciata di fiori di zucca, precedentemente puliti e lavati. Aggiungere la pasta già cotta (100g) e mescolare gli ingredienti. In mezzo mestolo d'acqua di cottura sciogliere una bustina di zafferano e unirla alla pasta. Mescolare e, se di gusto, aggiungere 1 cucchiaio di pecorino romano.