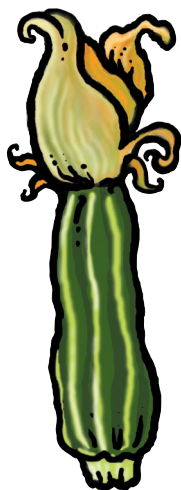


La zucchini romanesca

(Cucurbita pepo - Var. verde costoluta romanesca)



Descrizione

La zucchini appartiene alla famiglia delle "Cucurbitacee"; è una pianta erbacea annuale di aspetto cespuglioso, apparato radicale profondo ed espanso. È una specie "monoica", cioè presenta fiori maschili e femminili separati sulla stessa pianta. La parte commestibile è rappresentata dal *frutto* che si è sviluppato dopo la fecondazione del fiore femminile ed ogni pianta ne può produrre da 15 a 30.

Nella zucchini romanesca il frutto presenta costole longitudinali ed è ricoperto da una fine peluria. Le zucchine vengono raccolte in maniera scalare e molto comune è raccogliere il frutto appena sviluppato insieme al fiore ancora attaccato superiormente.

Area di coltivazione

Comune ed intera provincia di Roma.



Composizione chimica e valore energetico

(rapportato a 100 g di prodotto fresco commestibile)

proteine: 2,7 g
carboidrati: 1,4 g
grassi: 0,1 g
fibra: 1,2 g
potassio: 264 mg
sodio: 22 mg
calcio: 21 mg
fosforo: 65 mg
ferro: 0,5 mg
magnesio: 0 mg
vitamine: A - C - E
colesterolo: 0 mg
calorie 11 kcal



Come si usa?

Il frutto della zucchini può essere cucinato in svariati modi; sono commestibili anche i fiori.

Ricette tipiche

Zucchine ripiene di carne alla romana
Frittata di zucchine

Il suo valore alimentare deriva dall'alto contenuto di sali minerali, essenziali nei processi vitali.