



ORIENTA

Osservatorio sulla spesa di Roma

Il progetto Orienta nasce dalla necessità di rispondere in maniera organica e strutturata alle numerose esigenze di comprensione e di conoscenza del mondo della spesa agroalimentare sul mercato romano. Le esigenze di comprensione nascono dalla gran mole di informazioni con la quale viene quotidianamente bersagliato il consumatore e che, di conseguenza, determinano bisogni di tipo conoscitivo ed esemplificativo per quanto concerne qualità e genuinità dei prodotti, prezzi, correttezza nell'alimentazione, tecniche di produzione adottate, origine dei prodotti, etichettatura, luoghi, modalità e tempi di acquisto, ecc. L'obiettivo di questa iniziativa consiste, da un lato, nel rilanciare i servizi e la multifunzionalità del sistema agricolo del territorio romano e laziale promuovendone la produzione locale e, dall'altro, nel favorire, mediante un'informazione attenta e puntuale, il miglioramento della qualità della vita del consumatore evidenziando i vantaggi derivanti dalla filiera corta e l'importanza della tracciabilità dei prodotti in termini di sicurezza e genuinità. Di qui l'idea di realizzare dei **quaderni tecnici**: uno strumento immediatamente fruibile e di facile lettura per i consumatori, dei piccoli e maneggevoli quaderni volti a supplire alle carenti informazioni relativamente ad alcune tra le più significative produzioni locali, corredati di informazioni storiche, colturali, varietali, nutrizionali, economiche e di consigli utili su usi, consumi, quando e dove acquistare. La finalità ultima di questi quaderni tecnici è racchiusa nel fornire consigli pratici per gli acquisti in rapporto a freschezza e stagionalità dei prodotti, tipicità e genuinità. È stato altresì realizzato un sito internet (www.romaorienta.it), sul quale è possibile trovare, oltre ai summenzionati quaderni tecnici in formato elettronico, anche tutte le informazioni utili per una spesa consapevole e responsabile da parte dei consumatori.



INTRODUZIONE

La zucchini o zucchini è il frutto della pianta della zucchetta, appartenente alla famiglia delle Cucurbitacee, al genere Cucurbita ed alla specie Cucurbita pepo. Non bisogna confonderlo con la Cucurbita maxima (la zucca) e/o con i componenti della sua stessa famiglia botanica, che hanno nomi scientifici simili (il cetriolo o Cucumis sativus, il melone o Cucumis melo e l'anguria o Cucumis citrullus). Originaria dell'America centro-meridionale, si tratta di una pianta annuale con un fusto erbaceo flessibile strisciante o rampicante e fiori monossessuati. Essa ha foglie palmate e profondamente lobate con fiori grandi e gialli e fusto ricoperto di piccolissime spine. Le bacche commestibili ovvero le zucchine, botanicamente note come peponidi, sono di forma cilindrica o tondeggiante con una buccia colore verde scuro striato o punteggiato o verde chiaro o giallo e la polpa sempre bianca, più o meno acquosa, a seconda della varietà.

STORIA

La provenienza della zucchini non è molto chiara, tuttavia si presume che essa origini dalla zucca, i cui semi furono portati nell'area del Mediterraneo ed in Africa da Cristoforo Colombo, dopo avere scoperto le Americhe ed avervi trovato quest'ortaggio, assai in voga tra gli indigeni locali. Gli abitanti del Sud America, infatti, coltivano e consumano zucche e zucchine da molte migliaia di anni, ma le varietà di zucchine che coltiviamo e consumiamo in Europa oggi derivano direttamente dalla zucca e sono state sviluppate dagli italiani. Per questo motivo, in Italia, la zucchini si chiama così, proprio ad indicare una piccola zucca.

La zucchini è stata per lungo tempo snobbata dalla cucina francese, che la considerava un ortaggio troppo acquoso ed insapore, al contrario del nostro Paese, dove essa ha iniziato ad essere largamente consumata fin dal secolo scorso. Anche in Paesi come il Regno Unito la zucchini entra in cucina verso la metà del XX secolo.



VARIETÀ

Numerose sono le varietà delle zucchine: usualmente esse prendono il nome dal luogo di coltivazione, tra cui le più note sono sicuramente quella Genovese, la Striata d'Italia o di Napoli, la Bianca di Trieste, la Tonda chiara di Nizza e Verde scura di Piacenza, la Lunga fiorentina, la Rigata pugliese, la Diamant F1 e la President F1 e la Seneca. Si usa distinguere l'origine della zuccina dal colore e dalla forma: infatti, quelle verdi provengono solitamente dal nord, quelle chiare dal centro e quelle lunghe dalla Sicilia. Dalla ibridazione delle diverse varietà, inoltre, è possibile ottenere dei frutti ornamentali dai colori e dalle forme vari e decorativi.

CARATTERISTICHE PRODUTTIVE

La pianta della zuccina necessita di un clima temperato caldo e di un terreno assolato e poco battuto dai venti, ben lavorato, profondo, di medio impasto, ricco di sostanze organiche e, soprattutto, ottimamente drenato, per evitare che l'acqua ristagni. Posta all'inizio di una rotazione agraria, è opportuno non ripetere la stessa coltura prima dei tre anni.

Per quanto concerne la riproduzione, la semina, effettuata da marzo a maggio, avviene deponendo due o tre semi in ciascuna buca del terreno, riempite con letame ben stagionato e terriccio. Essa può essere effettuata anche in semenzaio, da febbraio ad aprile, usando vasetti nei quali andranno messi terriccio e pochi semi a 3 cm di profondità. Non appena le piantine avranno tre o quattro foglie sarà opportuno procedere al trapianto, sempre che non ci sia più pericolo di gelate. La concimazione prevede la distribuzione di circa 4-5 quintali di letame per cento metri quadrati di terreno, interrato alla profondità di circa 40 cm. Il terreno poi dovrà essere continuamente irrigato e mantenuto umido procedendo a scerbature e zappettature per arieggiare il terreno ed eliminare le infestanti. Inoltre, al fine di





favorire le cacciate fruttifere bisognerà cimare i tralci laterali non appena raggiungeranno una lunghezza poco superiore ai 50 cm. La raccolta, infine, viene eseguita a scalare, vale a dire nell'arco di un paio di mesi, mano a mano che i frutti raggiungono dimensioni commerciali, quando il fiore apicale è in procinto di aprirsi.

La pianta delle zucchine può essere attaccata da alcuni tipi di parassiti, tra cui gli afidi, che infestano le foglie facendole appassire. Esiste anche l'oidio o cosiddetto mal bianco, che colpisce le parti verdi della pianta determinando l'apparire di macchie dal colore biancastro sulle foglie, che in breve tempo ingialliscono e seccano.

EPOCA DI RACCOLTA

Calendario	Varietà locali °	Italia °	Europa °	Resto del mondo °	*	□
Gennaio						
Febbraio						
Marzo						
Aprile						
Maggio						
Giugno						
Luglio						
Agosto						
Settembre						
Ottobre						
Novembre						
Dicembre						

Legenda: ° Fresco; * Frigoconservato; □ Coltura protetta

La zuccina, nonostante sia un prodotto tipicamente primaverile, è ormai acquistabile sul mercato tutto l'anno: infatti, come accade per tanti altri ortaggi, serre ed importazione hanno annullato il problema



climatico permettendo ai consumatori di acquistare qualsiasi tipo di verdura o frutta fresche durante tutte le stagioni dell'anno. Ciò non toglie, tuttavia, che nel periodo della relativa stagionalità le si possa gustare meglio perché più integre dal punto di vista nutrizionale, più gustose e, soprattutto, più convenienti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI E SALUTISTICHE

La zuccina, dal gradevole sapore dolciastro, ha uno scarso valore nutritivo: circa il 90% della polpa commestibile è costituita da acqua, l'8% da carboidrati, l'1% da proteine ed il restante 1% da sali e vitamine (particolarmente la vitamina A).

COMPOSIZIONE CHIMICA	UNITÀ DI MISURA	VALORE PER 100 g DI PARTE EDIBILE
Parte edibile	%	88
Acqua	g	193,6
Proteine	g	1,3
Lipidi	g	0,1
Glucidi:		
- disponibili	g	1,4
- amido	g	0,1
- solubili	g	1,3
- fibra	g	1,3
Energia:	kcal	11
	kJ	47
Sodio	mg	22
Potassio	mg	264
Ferro	mg	0,5
Calcio	mg	21
Fosforo	mg	65
Tiamina – vit. B1	mg	0,08



COMPOSIZIONE CHIMICA	UNITÀ DI MISURA	VALORE PER 100 g DI PARTE EDIBILE
Riboflavina – vit. B2	mg	0,12
Niacina – vit. PP	mg	0,7
Vitamina A – Retinolo eq.	mg	6
Vitamina C	mg	11

Fonte: Istituto Nazionale della Nutrizione: Tabelle di composizione degli alimenti EDRA - 1997

Ultimi studi in materia di benefici apportati dalle zucchine provano che oltre ad essere fonte di potassio e di vitamina E, utile nel proteggere l'organismo dai radicali liberi, esse sono ricche di luteina e zeaxantina (carotenoidi), che hanno proprietà curative per la flora intestinale, di vitamina C e di acido folico, che favorisce la digestione.

Costituito per la maggior parte di acqua, la zuccina è un ortaggio rinfrescante, leggero e, pertanto, facilmente digeribile. La caratteristica principale risiede nel fatto che la pianta sviluppa molti fiori, alcuni sulla sommità dell'ortaggio, altri alla base degli steli: asportati e raccolti in mazzetti, essi vengono venduti con il nome di fiori di zucca.

La zuccina contiene beta carotene (2,4mg per 100g – meno di carota e zucca, ma più di pompelmo rosa e lattuga). La sua parte più preziosa è, tuttavia, quella che spesso viene scartata: la buccia, tenera e commestibile, fonte di acido folico (100g di zucchine non troppo cotte coprono 1/4 del fabbisogno quotidiano).

Priva quasi totalmente di calorie, povera di sale, di vitamine e di enzimi, la zuccina risulta essere particolarmente indicata nelle diete. Dal punto di vista terapeutico, essa svolge un'azione lassativa, antinfiammatoria, diuretica e disintossicante.

Fin dall'infanzia, cotta è un ottimo nutrimento per i bambini, ma anche per anziani e convalescenti. Inoltre, avendo essa un sapore abbastanza neutro, non si sovrappone a quello di altri alimenti diventando un ottimo ortaggio di "accompagnamento".



ACQUISTO, CONSERVAZIONE E PREPARAZIONE DELLE ZUCCHINE

Quando si acquistano le zucchine bisogna fare particolare attenzione ad alcuni requisiti: essa deve risultare soda al tatto e la buccia, che non deve presentare ammaccature, deve essere lucida e brillante, di colore omogeneo. Si consiglia di sceglierle preferibilmente di piccolo calibro, poiché sono meno amare. Il loro sapore è particolarmente buono tra i mesi di giugno e di ottobre.

L'etichettatura della zuccina prevede l'obbligatorietà di alcuni elementi, quali l'origine del prodotto ("Italia" nel caso essa venga esportata; la regione o la provincia financo alla località specifica se essa è destinata al mercato interno) e la categoria, intendendosi con ciò se di I o di II. Per la sua conservazione, invece, è sufficiente, dopo averla pulita ed asciugata, metterla in frigorifero, dove si mantiene anche per due intere settimane (temperatura di 2-4°C, umidità relativa del 90-95%). Un vecchio detto recita: "Se il cuoco è bravo anche le zucchine sono buone", ma esso viene oggi confutato dal larghissimo uso e consumo che si fa della zuccina. Infatti, usata nelle diete ipocaloriche o come condimento o contorno di primi e secondi piatti, essa è diventata una regina delle nostre tavole, grazie alla sua grande versatilità. Dal frutto al fiore, sono infiniti i modi di preparazione di quest'ortaggio, che si sposa bene sia con piatti di terra sia di mare. Essa, dopo averla lavata bene ed eliminato le estremità, la si può preparare a rondelle, a dadini, tagliarla nel senso della lunghezza, scavarne la polpa con un cucchiaino e riempirla con ciò che più piace.

Con i fiori di zucca, invece, si possono realizzare gustosi piatti: dalle frittelle, tipiche della cucina romana, alle torte salate.

LA ZUCCHINA ROMANESCA

Prodotto molto importante per la gastronomia laziale è la zuccina romanesca, ingrediente onnipresente nei ristoranti e nelle pizzerie di Roma e del Lazio. La zuccina la si ritrova negli antipasti - gli anti-



pasti di fiori di zucca fritti ripieni di mozzarella e alici sono diventati un must irrinunciabile – ed in altri piatti assai gustosi. Nonostante il nome legato a Roma, la zuccina romanesca è prodotta nel Comune e nella provincia di Roma (Cerveteri e Maccarese) e nella zona dell'Agro Pontino, tra Fondi, Latina e Sermoneta. Coltivata principalmente in serra, essa ha un colore verde chiaro, presenta costole longitudinali, ha una forma leggermente ricurva e spigolosa e sfaccettature dagli spigoli ben evidenti, è ricoperta da una fine peluria e, di solito, non è più lunga di 10 cm. Il suo sapore è amarognolo ed i fiori, usati per gli antipasti, sono la sua caratteristica più distintiva.

SAGRE DELLA ZUCCHINA

La zuccina viene festeggiata in tutta Italia con sagre e feste dedicate. Tra queste ricordiamo le più caratteristiche e ricorrenti.

A Fabrica di Roma, in provincia di Viterbo, con cadenza annuale da circa dieci anni, durante la stagione estiva, si festeggia la sagra della zuccina in fiore, che prevede menù della serata a base di fiori di zucca (fritti, conditi e in pasta) accompagnato da spettacolo pirotecnico, esibizione di scuole di ballo e lotterie.

Ogni anno nel comune di Borutta, in provincia di Sassari, si svolge la sagra della zuccina o “Sa festha de sa coschorija”. Si tratta di una sorta di manifestazione-concorso culinario nella quale i concorrenti sono chiamati a preparare dei piatti a base di zuccina sottoposti alle valutazioni dei giurati. Successivamente, le pietanze vengono offerte a tutti gli avventori. A Monopoli, in Puglia, si svolge la sagra della zuccina poverella. Ad Amalfi si festeggia ogni anno ad agosto la festa della zucca e della zuccina.

CURIOSITÀ

Si dice zucchino o zuccina?

Entrambe le forme sono corrette.



La grande distribuzione di solito richiede il tipo cilindrico-lungo, mentre il mercato è lo specchio della molteplicità di gusti, sapori e colori che caratterizzano l'arte culinaria del nostro Paese: infatti, se la costoluta Romanesca è vendutissima nell'Italia centrale; il Bianco va molto a Trieste, ma risulta quasi invendibile nel resto del Friuli Venezia Giulia; il verde scuro Ambassador va benissimo a Milano ed il Genovese in Liguria. Anche la presenza del fiore può essere più o meno apprezzata, soprattutto nella piccola distribuzione e nei mercati locali, facendo lievitare i prezzi rispetto al prodotto che ne è privo. Come consiglio utile, nel caso si voglia lessare la zucchini, è opportuno non eliminare le estremità, di modo che assorba meno acqua. In cosmesi, si utilizza spesso la polpa come ingrediente di maschere per il ripristino dello strato idrolipidico di pelli secche e disidratate. I prodotti ortofrutticoli freschi, come la zucchini, sono soggetti a perdite di peso, che aumentano con l'allungarsi del periodo intercorrente tra raccolta e consumo. Il calo di peso, fenomeno continuo, anche se non lineare, dal momento della raccolta, può essere attribuito a tre diverse cause: di natura fisiologica, vale a dire la traspirazione dell'acqua e la respirazione biochimica delle sostanze di riserva; di natura patologica, quando si sviluppano malattie d'origine parassitaria o fisiologica a danno del prodotto ortofrutticolo; per altri motivi, come il distacco dal prodotto di materiali estranei, come terra, foglie, fiori, ecc.



POMODORI REGOLAMENTO (CEE) N. 790/2000 DELLA COMMISSIONE DEL 14 APRILE 2000 CHE STABILISCE LA NORMA DI COMMERCIALIZZAZIONE APPLICABILE AI POMODORI G.U. CEE N - L 95 DEL 15/04/2000 (PAG. 24) MODIFICATO DAL REG. (CE) 717/2001 DEL 10 APRILE 2001 - G.U. 100 DEL 11/04/01 MODIFICATO DAL REG. (CE) 46/2003 DEL 10 GENNAIO 2003 - G.U. 7 DEL 11/01/03 (PAG. 61)

Norma di qualità per zucchine

I. DEFINIZIONE DEL PRODOTTO

La presente norma si applica alle zucchine delle varietà (cultivar) derivate dalla *Cucurbita pepo* L. ([1]), raccolte ad uno stadio di maturazione non troppo avanzato, i cui semi siano ancora teneri, destinate ad essere fornite allo stato fresco al consumatore, escluse le zucchine destinate alla trasformazione industriale.

II. DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ

La norma ha lo scopo di stabilire le caratteristiche qualitative che le zucchine devono presentare dopo condizionamento e imballaggio.

A. Caratteristiche minime

In tutte le categorie, tenuto conto delle disposizioni specifiche previste per ogni categoria e delle tolleranze ammesse, le zucchine devono essere:

- intere e munite del peduncolo che può essere lievemente danneggiato,
- di aspetto fresco,
- consistenti,
- sane; sono esclusi i prodotti affetti da marciume o che presentino alterazioni tali da renderli inadatti al consumo,
- esenti da danni provocati dagli insetti o da altri parassiti,



- esenti da cavità,
- esenti da screpolature,
- pulite, praticamente esenti da sostanze estranee visibili,
- giunte ad uno stadio di sviluppo sufficiente, e prima che i semi siano diventati duri,
- prive di umidità esterna anormale,
- prive di odore e/o sapore estranei.

Lo sviluppo e lo stato delle zucchine deve essere tale da consentire:

- il trasporto e le operazioni connesse,
- l'arrivo al luogo di destinazione in condizioni soddisfacenti.

B. Classificazione

Le zucchine sono classificate nelle due categorie seguenti:

i) Categoria I

Le zucchine classificate in questa categoria devono essere di buona qualità e presentare le caratteristiche della varietà.

Esse possono tuttavia presentare i seguenti difetti, purchè non pregiudichino l'aspetto generale, la qualità, la conservazione e la presentazione del prodotto:

- lievi difetti di forma,
- lievi difetti di colorazione,
- lievi difetti cicatrizzati della buccia.

Le zucchine devono avere un peduncolo con una lunghezza non superiore a 3 centimetri.

ii) Categoria II

Questa categoria comprende le zucchine che non possono essere classificate nella categoria I, ma che corrispondono alle caratteristiche minime sopra definite. Purchè mantengano le loro caratteristiche essenziali di qualità e di presentazione, esse possono presentare:

- difetti di forma,
- difetti di colorazione,



- lievi bruciature da sole,
- difetti cicatrizzati della buccia, che, tuttavia, non ne pregiudicano la conservazione.

III. DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA CALIBRAZIONE

La calibrazione delle zucchine è determinata:

- sia dalla loro lunghezza,
 - sia dal loro peso.
- a) Nel caso di calibrazione per lunghezza, questa è misurata tra il punto di giuntura con il peduncolo e l'estremità del frutto, secondo la seguente scala:
- da 7 a 14 cm incluso,
 - da 14 (escluso) a 21 cm incluso,
 - da 21 (escluso) a 30 cm.
- b) Nel caso di calibrazione per peso, la seguente scala dovrà essere rispettata:
- da 50 g a 100 g incluso,
 - da 100 g (escluso) a 225 g (incluso),
 - da 225 g (escluso) a 450 g.

Le disposizioni relative alla calibrazione non si applicano ai prodotti in miniatura ([2])

IV. DISPOSIZIONI RELATIVE ALLE TOLLERANZE

Per i prodotti non rispondenti ai requisiti della categoria indicata sono ammesse tolleranze di qualità e di calibro riferite al contenuto di ciascun imballaggio.

A. Tolleranze di qualità

i) Categoria I

Il 10% in numero o in peso di zucchine non rispondenti alle caratteristiche della categoria, ma conformi a quelle della categoria II o eccezionalmente ammesse nelle tolleranze di questa categoria.



ii) Categoria II

Il 10% in numero o in peso di zucchine non rispondenti alle caratteristiche della categoria né alle caratteristiche minime, esclusi i prodotti affetti da marciume, da ammaccature pronunciate, da lesioni non cicatrizzate o che presentino qualsiasi altra alterazione che li renda inadatti al consumo.

B. Tolleranze di calibro

i) Categorie I e II

Il 10% in numero o in peso di zucchine rispondenti al calibro immediatamente inferiore o superiore a quello indicato.

Tuttavia, questa tolleranza può riguardare solo i prodotti le cui dimensioni o il peso differiscano del 10% al massimo dai limiti fissati.

V. DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA PRESENTAZIONE

A. Omogeneità

Il contenuto di ogni imballaggio deve essere omogeneo e comprendere esclusivamente zucchine della stessa, origine, qualità e calibrazione (quando sia imposta una calibrazione), e sostanzialmente dello stesso grado di sviluppo e di colorazione.

Le zucchine in miniatura devono essere di dimensioni ragionevolmente uniformi. Esse possono essere mescolate con altri prodotti in miniatura, diversi per tipo e origine.

La parte visibile del contenuto dell' imballaggio deve essere rappresentativa dell'insieme.

In deroga alle precedenti disposizioni della presente parte, i prodotti disciplinati dal presente regolamento possono essere mescolati, in imballaggi di vendita aventi peso netto inferiore a 3 chilogrammi, con prodotti ortofruitticoli freschi di specie differenti, alle condizioni previste dal Reg. (CE) n. 48 della Commissione (GU L 7 del 11.1.2003, pag. 65).



B. Condizionamento

Le zucchine devono essere condizionate in modo che sia garantita una protezione adeguata del prodotto.

I materiali utilizzati all'interno dell'imballaggio devono essere nuovi, puliti e di sostanze che non possano provocare alterazioni esterne o interne dei prodotti. L'impiego di materiali e in particolare di carte o marchi recanti indicazioni commerciali è autorizzato soltanto se la stampa o l'etichettatura sono realizzate con inchiostro o colla non tossici.

Gli imballaggi devono essere privi di qualsiasi corpo estraneo.

VI. DISPOSIZIONI RELATIVE ALLE INDICAZIONI ESTERNE

Ogni imballaggio deve recare, in caratteri raggruppati su uno stesso lato, leggibili, indelebili e visibili dall'esterno, le indicazioni seguenti:

A. Identificazione

Imballatore e/o speditore: nome e indirizzo o simbolo di identificazione rilasciato o riconosciuto da un servizio ufficiale. Tuttavia, in caso di utilizzazione di un codice (identificazione simbolica), è necessario indicare accanto al codice la dicitura "imballatore e/o speditore" (o un'abbreviazione equivalente).

B. Natura del prodotto

- "zucchine", se il contenuto non è visibile dall'esterno.

C. Origine del prodotto

Paese d'origine ed eventualmente zona di produzione o denominazione nazionale, regionale o locale.

D. Caratteristiche commerciali

categoria

calibro (in caso di calibrazione) espresso:

- *dalle dimensioni minime e massime, allorquando trattasi di calibrazione per lunghezza,*
- *dal peso minimo e massimo, allorquando trattasi di calibrazione per peso,*



- *se del caso, mini-zucchine, baby zucchine o qualsiasi altra denominazione adeguata per un prodotto in miniatura. Quando diversi tipi di prodotti in miniatura sono mescolati nello stesso imballaggio, l'indicazione di tutti i prodotti presente è obbligatoria, come anche l'indicazione delle origini rispettive.*

E. Marchio ufficiale di controllo (facoltativo).

¹ Le zucchine che presentino semi sviluppati in maniera significativa, chiamate in Inghilterra e in Irlanda "Marrow" non sono soggette alla norma.

² Per prodotto in miniatura si intende una varietà o una cultivar di zucchine ottenuta con metodi di selezione delle piante e/o tecniche di coltivazione speciali, ad esclusione delle zucchine delle varietà diverse da quelle in miniatura che non hanno raggiunto il pieno sviluppo o di calibro insufficiente. Tutti gli altri requisiti della norma devono essere soddisfatti