

ALVA HERDEVALL ANDERS RYDELL

ZUCCA

STORIA, RICETTE E VARIETÀ



Guido Tommasi Editore





ALVA HERDEVALL ANDERS RYDELL

ZUCCA

STORIA, RICETTE E VARIETÀ

FOTO ROLAND PERSSON

Guido Tommasi Editore

'Longue de Nice'

CAPITOLO 1

Storia della ZUCCA

*“Anziché minestra e pudding
e crema e crostate
In dispensa abbiamo sempre
zucche e pastinache
Mangiamo zucche a colazione
e zucche a mezzodì
Se non fosse per la zucca
non saremmo più qui.”*

Forefathers' Song, 1630

Negli Stati Uniti la zucca entrò anche in un'altra festività, quella di Halloween, la cui origine risale alla festa cristiana di Ognissanti con cui in Europa si celebrava la gloria di santi e martiri. In Irlanda questa festa era intrisa di elementi popolari, influenzati dalla cultura celtica e dalla festa pagana del *Samhain*, durante la quale si intagliavano volti nelle rape. Gli immigrati irlandesi portarono questa tradizione negli Stati Uniti, dove però c'erano più zucche che rape da intagliare. Oggi la festa di Halloween si è diffusa in tutto il mondo insieme alla celebre “Jack-o'-lantern”, un volto intagliato in una zucca che veniva poi utilizzata come lanterna decorativa.

Nell'ultimo decennio, Halloween ha avuto sempre più risalto anche in Scandinavia, non senza lamentele da parte dei tradizionalisti. Ma mi chiedo: è davvero così innaturale festeggiare Halloween nei paesi nordici? Prima della cristianizzazione della Scandinavia, a fine autunno i Vichinghi celebravano l'*Alfablot*, una festa del raccolto e un sacrificio correlato al culto degli antenati. Si credeva che in questo periodo dell'anno il confine fra il mondo dei morti e quello dei vivi fosse quanto mai sottile.

FRA COLLI STORTI E SQUASH

Il 15 settembre 1748, un botanico svedese di circa 30 anni sbarcò nel porto di Filadelfia. Si chiamava Pehr Kalm e aveva intrapreso l'anno precedente il suo viaggio nelle terre d'oltreoceano, inviato dal più famoso naturalista del suo tempo: il botanico, medico, zoologo e geologo Carlo Linneo.

Nel 1735 Linneo aveva pubblicato il suo *Systema Naturae*, dove stabilì il sistema di classificazione di animali e piante che utilizziamo ancora oggi. Linneo inviò i suoi allievi in ogni angolo del mondo per raccogliere animali e piante. Pehr Kalm giunse in Nord America con l'incarico di trovare nuovi “prodotti della natura”. In valigia aveva una lettera di raccomandazione per il direttore delle poste di Filadelfia, niente meno che Benjamin Franklin, uno dei futuri padri fondatori degli Stati Uniti. Quando Pehr Kalm si mise in viaggio sulla costa orientale nordamericana, non gli sfuggirono di certo le zucche e osservò che i nativi “piantavano grandi quantità di *squash*, una specie di zucca o melone coltivata da tempo immemorabile”.

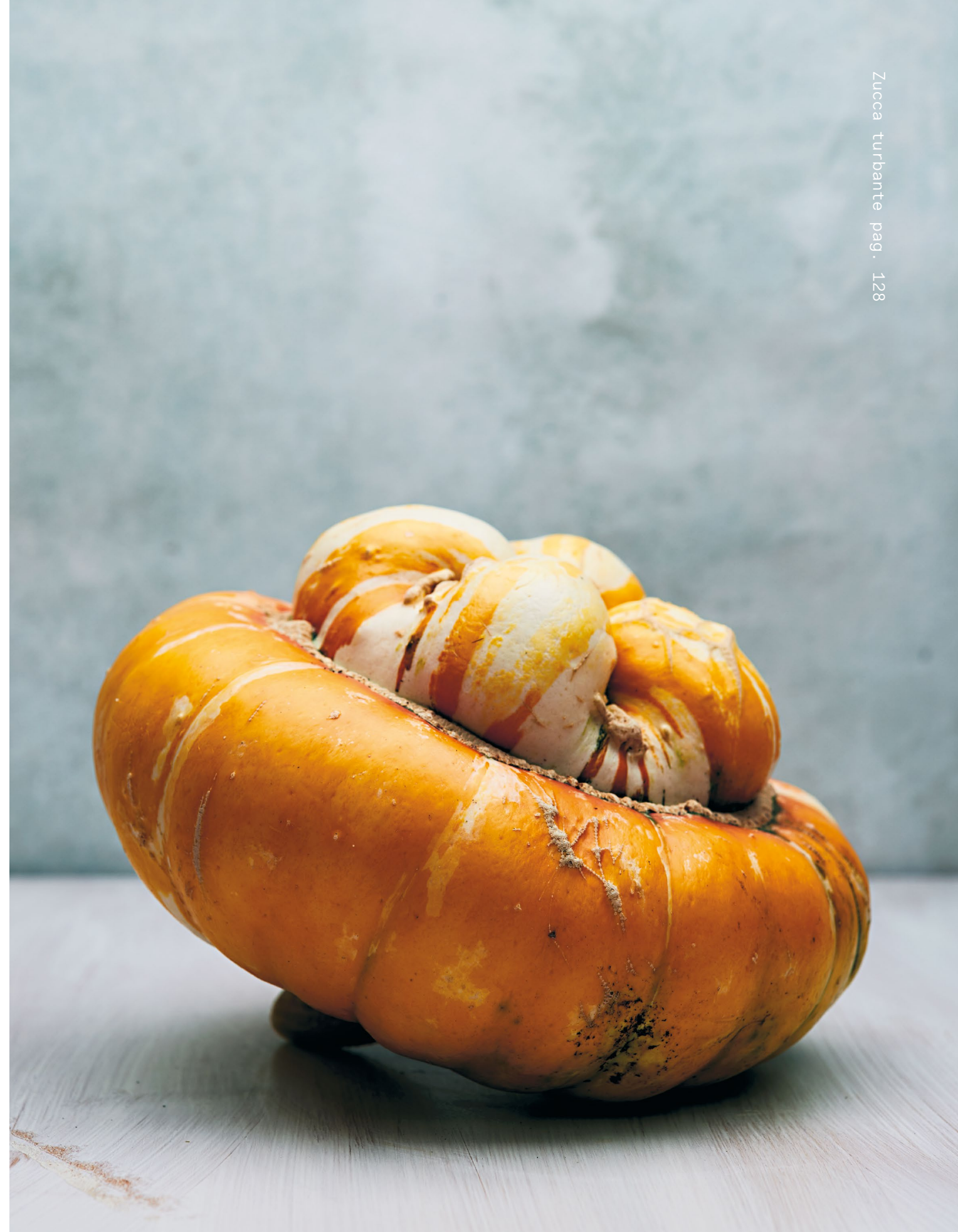
‘Blue ballet’ e ‘Blue banana’



LA ZUCCA FA IL GIRO DEL MONDO

La zucca divenne un simbolo di liberazione anche al di fuori del Nord America. Nel 1804 la colonia di Haiti si rese indipendente dai dominatori francesi dopo una sanguinosa rivolta condotta dagli schiavi neri dell'isola. Fra i proprietari di schiavi haitiani si era diffusa una gustosa zuppa a base di zucca turbante, prelibatezza il cui consumo era vietato agli schiavi. Dopo la liberazione, Marie-Claire Heureuse Félicité, moglie del capo dei rivoltosi e futuro imperatore di Haiti Jean-Jacques Dessalines, servì la zuppa come simbolo dell'affrancamento dalla schiavitù. Oggi con questo piatto, la *soup joumou*, si festeggia la giornata nazionale di Haiti e la zuppa è diventata Patrimonio culturale immateriale dell'Unesco.

All'altro lato del globo, nello stesso secolo, la zucca approdò in Nuova Zelanda, dove fu accolta con un misto di gioia e venerazione. I Maori ne coltivarono una varietà che prese il nome locale di 'Kamo kamo' (ciglia), un frutto con la buccia dura e coste molto robuste. La zucca sostituì la lagenaria, entrando nell'uso comune sia come alimento sia come contenitore, impiegato fra l'altro per la fermentazione delle cosiddette "bacche di tutu" locali. La zucca 'Kamo kamo' è anche una delle nostre preferite per le sue proprietà culinarie ed estetiche. Più a ovest, in Australia, le zucche rivestirono per i coloni un significato non dissimile da quello che ebbero per i nuovi americani. Anche qui si faticava a trovare ortaggi adatti al nuovo clima, e le zucche dimostrarono di trovarsi davvero bene al sole australiano. Gli australiani iniziarono presto a mettere la zucca in quasi tutto ciò che preparavano. In *The art of living in Australia*, del 1893, troviamo ricette in cui i viticci delle zucche sostituiscono addirittura gli spinaci. La prima ricetta al mondo degli scone di zucca sembra arrivare proprio da lì e fu pubblicata nel 1913 nel settimanale *The Queenslander*. I coltivatori australiani riuscirono anche a produrre alcune varietà di zucca incredibilmente saporite, come la 'Australian butter', la 'Queensland blue' e la 'Jarrahdale'. Verso nord, la storia della zucca non è meno affascinante. Le prime zucche giunsero in Giappone già nel Cinquecento. Quando all'inizio del Seicento il Giappone si chiuse al mondo esterno, con un lungo isolamento durato 250 anni, anche le zucche si trovarono isolate.



Zucca turbante pag. 128



Connecticut Field

CAPITOLO 2

Coltivazione, raccolto e utilizzo

“Alle volte della misura del corpo di un uomo e spesse volte minore, può essere scanalata o rugosa, ma anche piatta, oblunga o rotonda, verde o gialla, oppure grigia, come natura l’ha voluta; tanto che non sarebbe altro che perdita di tempo elencare tutte le forme e i colori in essa osservati.”

Da *Paradisi in Sole Paradisus Terrestris*, 1629



COLTIVAZIONE

La zucca è uno degli ortaggi più divertenti da coltivare nell'orto. È impossibile resistere al fascino della sua enorme forza vegetativa. E quando si arriva a tarda estate, quando i frutti iniziano a ingrandire sul serio, la loro crescita si percepisce quasi a occhio nudo.

SEMINA E PRECOLTIVAZIONE

Nei climi sfavorevoli e se l'area di coltivazione è particolarmente soggetta ad attacchi parassitari, la zucca può essere seminata al chiuso in condizioni protette in modo da ottenere piantine robuste e resistenti. Inoltre alle latitudini più fredde, la stagione è generalmente troppo breve per consentire la maturazione all'aperto e in tal caso è essenziale che la pianta “parta” in vantaggio quando viene messa a dimora nel terreno.

Il momento migliore per iniziare la precoltivazione è a metà primavera. La zucca ha una forza vegetativa incredibile, quindi per non avere una giungla in casa, consiglio di seminare da 4 a 6 settimane prima della messa a dimora all'aperto.

Le piantine possono essere trapiantate quando non c'è più il rischio di gelate e la temperatura del terreno raggiunge almeno i 15°C. Anche se si opta per la semina in campo, bisogna attendere che il terreno raggiunga la stessa temperatura.

Poiché i semi sono grandi e le piantine crescono in fretta, è importante lasciare fin dall'inizio tanto spazio a disposizione. La cosa migliore è metterle in vasi singoli, ma se vuoi seminare in semenzaio devi considerare che poi vanno comunque rinvase.

Riempi il contenitore con terriccio da semina e interra i semi a circa 2 centimetri di profondità, con la parte arrotondata rivolta verso l'alto. Per sicurezza, puoi interrare due semi in ogni vaso, coprilo poi con un telo di plastica e conservalo in un ambiente caldo e luminoso. Mantieni umido il terriccio finché i semi germogliano, poi innaffia dal sottovaso o sulla vaschetta.

Le prime foglioline che si sviluppano sono chiamate cotiledoni. A queste seguono le foglie vere e proprie e quando le piante hanno



RACCOLTO

Il tempo che trascorre fra la semina e il raccolto dipende dalle varietà e dalle condizioni del luogo di coltivazione. La maggior parte delle zucche ha un tempo di maturazione di circa tre mesi. Se vengono raccolte troppo presto o troppo tardi, potrebbero non aver sviluppato appieno il sapore o avere difficoltà a conservarsi.

In genere, le zucche a buccia spessa resistono meglio al freddo e giungono a maturazione sulla pianta anche nei climi rigidi. Le zucche a buccia più sottile sono invece più delicate e spesso devono maturare dopo la raccolta. Tutte vanno comunque colte prima del gelo, che potrebbe danneggiarle compromettendone la conservazione.

Per sapere se la zucca è pronta per essere raccolta, bisogna prestare attenzione ad alcuni segnali. Il primo è il colore: quando raggiunge il colore tipico della sua varietà, sai che inizia il periodo del raccolto. Nei climi freddi, però, molte varietà di zucca non diventano del colore giusto prima del raccolto e devono completare la maturazione al chiuso. Il secondo segnale è l'indurimento della buccia. Premendola con un dito, questo non deve affondare. La zucca è pronta per il raccolto quando è protetta da una buccia dura. Un altro trucco è “bussare” sulla zucca, che se è pronta produce un suono vuoto e sordo. Controlla anche le foglie della pianta: quando iniziano a diventare marroni e secche sui margini, significa che il viticcio sta avvizzendo e i frutti sono maturi.

Per raccogliere la zucca, utilizza delle cesoie affilate. Se si piega, si tira o si torce il picciolo, spezzandolo nel punto sbagliato, il frutto potrebbe danneggiarsi. Taglialo in modo da lasciarne circa 10 centimetri. Subito dopo il raccolto, pulisci la zucca con un panno umido rimuovendo ogni residuo di terra e sporcizia. La zucca deve quindi riposare e maturare per almeno 1 settimana in un luogo soleggiato e asciutto affinché la buccia finisca di indurire e il picciolo si secchi diventando marrone, sigillando la zucca e rendendola impenetrabile a insetti e umidità. Appoggia la zucca su un lato per evitare che si accumuli acqua nell'avvallamento alla base del picciolo, altrimenti potrebbe marcire.





Ricette



“Preparate a dovere, sono assai gustose. D’abitudine vengono bollite e poi schiacciate, come noi facciamo con le rape per preparare la purea; insaporite con pepe o altre spezie, sono poi pronte da mangiare.”

Da Pehr Kalms Resa till Norra Amerika (Viaggio di Pehr Kalm nel Nord America), 1754

BURRO DI ZUCCA

Il burro di zucca divenne popolare in Nord America all’inizio dell’Ottocento e lo è ancora oggi. L’usanza di preparare il burro di frutta è però molto più antica e si ritiene che sia nata nei monasteri dell’Europa medievale. Cremoso e speziato, il burro di zucca non può mancare nella cucina degli appassionati. Ottimo sui pancake, nell’impasto dei biscotti, nelle zuppe o su una fetta di pane tostato. Secondo una ricetta americana del 1845, nelle condizioni giuste il burro di zucca si conserva per ben 7 anni. Purtroppo non possiamo verificarlo: il nostro finisce più velocemente.

1 vasetto da 500 ml

500 ml di purea di zucca, vedi pag. 79

112,5 g di zucchero bruno

150 ml di sciroppo d’acero o miele

1,7 g di pumpkin spice, vedi pag. 79

100 ml di succo di mela

Versa gli ingredienti in una casseruola dal fondo spesso e porta a ebollizione mescolando, poi riduci la fiamma e fai sobbollire per circa 20 minuti, girando.

Il burro è pronto quando è denso e di colore marrone scuro caramellato. Versa il composto in vasetti puliti e chiudili ermeticamente. Si conserva per circa 3 settimane in frigorifero o 6 mesi in freezer.

ZUPPA D'AUTUNNO PICCANTE
CON FINFERLI CROCCANTI

La zuppa di zucca ha radici antiche e nella sua semplicità è uno dei piatti più appetitosi che possiamo preparare. Può essere cucinata con qualsiasi varietà di zucca ed è un piatto che esalta come pochi il sapore di ogni tipologia: dalla leggerezza della ‘Longue de Nice’ al sapore di nocciola della ‘Futsu kurokawa’. Questa zuppa vellutata fa la sua comparsa in tavola ogni inverno, quando si mangia volentieri qualcosa di caldo. È ideale anche come piatto estivo freddo, sostituendo i funghi con una guarnizione di erbe aromatiche e verdure fresche.

4 porzioni

1 zucca da 2 kg circa

4 cucchiiai di olio extravergine d’oliva

1 cipolla dorata tritata fine

2 spicchi d’aglio tritati fini

1 l di brodo vegetale

100 ml di panna fresca

½ cucchiaino di pepe nero macinato fresco

1 pizzico di noce moscata

1 pizzico di sale al peperoncino

Guarnizione

finferli essiccati

parmigiano reggiano grattugiato

pane a lievitazione naturale

Preriscalda il forno a 220°C in modalità statica.

Dividi la zucca a metà ed estrai i semi da usare in seguito. Taglia ogni metà in quattro parti, sistemale con il lato tagliato in basso sulla teglia e cospargile con 2 cucchiiai di olio d’oliva. Cuoci la zucca nel ripiano centrale del forno per 30-45 minuti finché potrai forare la polpa senza incontrare resistenza. Se ti piace il sapore tostato fai dorare la zucca più a lungo.

Riscalda 2 cucchiiai di olio d’oliva a fuoco medio in una casseruola. Aggiungi la cipolla e l’aglio e lasciali rosolare finché diventano trasparenti. Sbuccia la zucca e metti la polpa nella casseruola, aggiungi il brodo e porta a ebollizione. Riduci il calore e fai sobbollire per circa 20 minuti.

Nel frattempo, risciacqua i semi di zucca e disponili su una placca coperta da carta forno senza sovrapporli. Cospargili con olio e insaporiscili a piacere, poi tostali per 10-20 minuti in forno statico a 175°C, muovendoli ogni tanto finché sono dorati.

Quando la zuppa raggiunge una consistenza cremosa, aggiungi la panna, le spezie e il sale. Se risulta troppo acquosa, lasciala sobbollire per qualche minuto senza il coperchio.

Togli la casseruola dal fornello e lavora con un frullatore a immersione. Versa la zuppa nelle ciotole e guarnisci con i semi tostati, i funghi essiccati e il parmigiano. Servi con pane a lievitazione naturale. La zuppa può essere surgelata.

A photograph of a rustic wooden bowl filled with a vibrant orange pumpkin soup. The soup is garnished with a generous amount of golden-brown fried shallots, several slices of bright red chili peppers, and a scattering of green pumpkin seeds. The bowl is placed on a dark, textured surface, and the background is a soft, out-of-focus grey.

80 *Ricette*

Zuppa d'autunno piccante con finferli croccanti 81





CAPITOLO 4

Varietà

*“Beh, è morbida come il burro
e dolce come una noce,
quindi chiamiamola Butternut.”*

Charles Leggett, 1944

Zucca turbante

ORIGINE	Caraibi.
ASPETTO	Molto caratteristico. Sembra una zucca piccola saldata su una zucca più grande. Ne esistono diverse varietà che si differenziano per dimensione e colore, ma che hanno quasi sempre una base rosso chiaro con striature verdi, bianche e gialle nella calotta sporgente. La zucca turbante dei Caraibi è diversa e meno decorativa. I frutti raggiungono spesso un peso di 2-4 chili.
COLTIVAZIONE	Zucca produttiva a crescita rapida che ama il sole e i terreni nutrienti e ricchi di humus. Può essere coltivata anche a spalliera. È molto decorativa ma anche commestibile. Si conserva all’incirca per sei mesi.
IN CUCINA	La polpa è di un arancione intenso e la buccia indurisce maturando. La sua forma la rende particolarmente difficile da sbucciare. È buona nelle zuppe e al forno.

La zucca turbante è inconfondibile: la sua bellezza risiede nella curiosa forma a fungo e nei colori brillanti. È spesso detta “zucca turbante turco” per la sua somiglianza con i copricapi che si indossavano nell’impero ottomano. In letteratura è citata per la prima volta nel 1818 nell’enciclopedia francese *Le bon jardinier* e all’epoca era coltivata quasi solo a scopo decorativo, ma la sua storia è più antica.

Si ritiene che questa zucca sia originaria dei Caraibi, dove è ancora molto diffusa in una varietà meno colorata. La zucca turbante moderna sembra essere un incrocio con le zucche ‘Hubbard’ e ‘Acorn’, che le hanno attribuito un sapore più intenso. La zucca turbante è anche entrata a far parte della straordinaria storia di Haiti, come abbiamo raccontato a pag. 42.



‘Iran’

ORIGINE	Iran del nord.
ASPETTO	Rotonda, con un disegno a carta geografica verde e rosso con inserti bianchi. Può raggiungere i 20 chili ma in genere è molto più piccola. Ha una buccia particolarmente dura. In cucina non è fra le zucche più saporite. Dopo l’asciugatura si conserva molto a lungo, per un anno o anche oltre.
COLTIVAZIONE	Varietà produttiva. Cresce bene in luoghi caldi e protetti, con terreni molto nutrienti e ricchi di humus. Si raccoglie quando la buccia indurisce.
IN CUCINA	A fine maturazione può essere utilizzata per zuppe e torte, ma è coltivata soprattutto per la sua bellezza.



In piena guerra mondiale, nella banca dei semi degli Stati Uniti arrivarono dall’altra parte del globo degli strani semi. Di questi si sapeva solo che appartenevano a una zucca ed erano stati raccolti nell’Iran nord-orientale. Dalla fine dell’Ottocento, la banca dei semi raccoglieva semi noti e sconosciuti di ogni angolo del mondo.

Questi provenivano da Torbat-e Heydariyeh, detta anche “la città dell’oro rosso” per i suoi vasti campi di zafferano. I semi furono catalogati con il numero 141638 e dimenticati per mezzo secolo, finché un

appassionato coltivatore dell’Iowa, Glenn Downs, decise di rispolverarli. Ne uscì una delle zucche più belle mai viste: rotonda, di grandezza media e con una superficie marmorizzata che pareva ritrarre un pianeta sconosciuto, con boschi e fiumi di lava color pesca. La varietà fu denominata semplicemente ‘Iran’. Pur commestibile, è soprattutto una splendida zucca ornamentale che può conservarsi per anni.

Non sorprende che sia originaria dell’Iran del nord. La zucca si diffuse dal Sudamerica all’Europa e nella seconda metà del Seicento proseguì il suo viaggio verso il Nordafrica e il Medio Oriente, dove diede presto origine a una vera e propria cultura gastronomica che spaziava fino a dolci e dessert. Nell’Iran del nord la *cucurbita* ha ricevuto tutti gli onori ed è stata celebrata con feste della zucca e tanti piatti alla zucca amatissimi, fra cui il *kooie kaka* (pancake alla zucca) e il *kadu polo* (riso alla zucca). Sul Mar Caspio la troviamo anche nel piatto nazionale: il *fesenjān*, un saporitissimo stufato.

‘Marina di Chioggia’

ORIGINE	Italia.
ASPETTO	Per alcuni è una zucca stregata e spaventosa, per altri è bellissima e statuaria. Spazia dal verde-azzurro o dal color menta a un verde molto scuro. Ha una forma rotonda appiattita e convessa, con ampie protuberanze e solchi profondi. Il vivace arancione della polpa crea un meraviglioso contrasto con la buccia.
COLTIVAZIONE	Il tempo di coltivazione è relativamente lungo. Può essere precoltivata in serra se si desidera anticipare il raccolto o far diventare grandi le zucche. Si raccoglie quando pesa 4-10 chili.
IN CUCINA	Ha un sapore molto dolce e si utilizza spesso per piatti tipicamente italiani quali gnocchi, pasta e risotto. Offre il meglio di sé dopo 2-4 mesi di stagionatura.



La “Marina di Chioggia” prende nome dal borgo di pescatori che sorge sulla punta meridionale della laguna di Venezia, dove viene coltivata e cucinata da secoli. In veneziano è detta ‘*Suca baruca*’, zucca bitorzoluta. In questa parte dell’Italia è una zucca molto utilizzata sia per i primi piatti sia nello street food. In passato, la ‘Marina di Chioggia’ era venduta dagli ambulanti che giravano con la zucca arrostita impilata su assi di legno appoggiate sulle spalle. I venditori strillavano “suca baruca!” agli scolari entusiasti o a chiunque volesse uno spuntino dolce.

Il veneziano Carlo Goldoni è considerato il commediografo più influente del Settecento italiano e portò avanti un’importante riforma del teatro. La sua commedia *Le baruffe chiozzotte*, che andò in scena per la prima volta al Teatro San Luca di Venezia nel 1762, è incentrata su una lite fra due gruppi di pescatori. La schermaglia si innesca perché un pescatore di uno dei due gruppi corteggia una donna fidanzata offrendole della zucca arrostita, per poi degenerare fino a trasformarsi in una enorme controversia.



INDICE

*I numeri di pagina in **grassetto** rimandano alle immagini*

A

‘Atlantic giant’ **123**, **153**

B

‘Baby bear’ **72**, **82**
‘Baby boo’ **13**
‘Blue Hubbard’ **19**, **127**
‘Black futsu’ **80**, **122**
‘Butternut’ **36**, **94**, **100**, **112**,
117, **119**, **120**, **121**

C

‘Canada crookneck’ **35**, **120**
Capelli d’angelo **144**
Coltivazione **51**, **54**, **57**, **58**, **60**, **61**
Concimazione **58**
Conservazione **66**
Cucurbita ficifolia **36**, **110**, **144**,
Cucurbita maxima **21**, **35**, **123**, **123**,
124, **125**, **126**, **126**, **127**, **127**, **128**,
129, **130**, **130**, **131**, **131**, **132**, **132**,
133, **133**, **134**
Cucurbita mixta **146**
Cucurbita moschata **10**, **36**, **68**, **73**,
118, **118**, **119**, **119**, **120**, **119**, **121**,
121, **122**, **122**
Cucurbita pepo **21**, **35**, **82**, **121**, **135**,
135, **136**, **137**, **138**, **138**, **139**, **139**,
140, **140**, **141**, **142**, **143**
Cucurbita pepo styriaca **142**, **143**
Cura **57**, **58**
‘Cushaw’ **146**, **147**

D

‘Delicata’ **82**, **98**, **135**

F

Fiori femminili **58**, **60**
Fiori maschili **58**
‘Flat white boer’ **86**, **130**, **130**
‘Futsu kurokawa’ **80**, **122**, **122**
‘Galeux d’Eysines’ **126**, **126**
‘Green striped cushaw’ **146**, **147**
‘Guicoy’ **141**, **141**

H

Halloween **32**

I

Impollinazione **58**
Innaffiatura **58**
Insetti **61**
‘Iran’ **132**, **132**

K

‘Kabocha’ **45**, **131**, **131**
‘Kamo kamo’ **17**, **42**, **136**, **137**

L

Leggett, Charles **117**, **119**
Linneo, Carl von **22**, **32**, **35**, **46**
Lumache **60**, **61**

M

Malattie **60**, **61**
Marciume **60**
‘Marina di Chioggia’ **45**, **133**, **133**
Messa a dimora **57**
‘Musquée de Provence’ **10**, **68**,
73, **118**, **118**

O

Oidio **61**

P

Parassiti **60**, **61**
Precoltivazione **54**

R

Raccolto **62**

S

Sbucciatura **66**
Semi **12**, **16**, **18**, **21**, **54**,
70, **71**, **80**, **85**, **89**, **142**
Semi di zucca **12**, **16**, **18**, **21**,
54, **70**, **71**, **80**, **85**, **89**, **142**
Semina **54**
‘Sweet dumpling’ **72**, **82**, **140**, **140**

T

‘Thelma Sanders’ **66**, **73**,
79, **139**, **139**
Tre sorelle **18**
‘Tromboncino’ **45**, **45**, **121**

U

‘Uchiki kuri’ **28**, **79**, **94**,
109, **124**, **125**, **131**, **131**
Utilizzo **66**

W

‘Waltham butternut’ **36**, **94**, **100**,
112, **117**, **119**, **119**, **120**, **121**
‘Winter luxury’ **44**, **56**, **107**

Y

‘Yellow crookneck’ **14**

Z

Zucca a banana blu **134**, **134**
Zucca ornamentale **69**, **132**,
148, **149**
Zucca siamese **110**, **111**, **144**, **145**
Zucca spaghetti **138**, **138**
Zucca stiriana **142**, **143**
Zucca turbante **42**, **43**, **128**, **129**

INDICE DELLE RICETTE

*I numeri di pagina in **grassetto** rimandano alle immagini*

M

Mac & cheese,
zucca ripiena di, **107**

P

Pampoenkoekies
– frittelle con crema
al caramello salato **108**, **109**
Pane alla zucca **112**
Pane Naan **104**
Pastella
per friggere **109**
Porridge
di zucca coreano **95**
Pumpkin Ale
– birra corposa
alla zucca **113**, **114**
Pumpkin pie **82**, **83**
Pumpkin spice **79**
Pumpkin spice latte **82**
Purea di zucca **79**

R

Risotto alla zucca **98**, **99**

S

Salsa allo yogurt **100**
Salsa di pomodoro **100**
Sfoglia con confettura
di zucca siamese **110**, **111**
Sikil pak **88**, **89**
Spumante
alla zucca **92**
Succo di zucca **92**

W

Whiskey **92**

Z

Zucca al forno **79**
Zuppa d’autunno piccante
con finferli croccanti **80**, **80**
Zucca fermentata
in salamoia **86**

Zucca Hasselback
glassata al miele
con uva arrosto **94**, **96**
Zucca in agrodolce **87**, **87**
Zucca in agrodolce
alla siciliana **98**
Zucca in polvere **79**
Zucca ripiena
di mac & cheese **106**, **107**
Zucca sour **92**, **93**

RINGRAZIAMENTI

Un libro come questo è sempre frutto di un lavoro collettivo, e non avrebbe mai visto la luce senza il contributo, l'aiuto, i consigli e l'impegno di una lunga serie di persone. Desideriamo ringraziare in primo luogo il nostro fotografo Roland Persson, che è riuscito a cogliere magistralmente le peculiarità di ogni zucca. Desideriamo ringraziare anche l'illustratrice Vilda Rosenblad, che ci ha incantati con le sue raffigurazioni artistiche che catturano l'essenza della zucca. Porgiamo poi un grande ringraziamento a Sigge Köhlhorn che ha dato forma a questo bellissimo libro. Infine, un particolare ringraziamento alla nostra editrice e al nostro redattore.

Questo libro non avrebbe mai visto la luce senza l'aiuto e il supporto della nostra famiglia e dei nostri bambini. Eva Herdevall ha poi disegnato alcune delle ceramiche delle nostre ricette. Durante le ricerche abbiamo ricevuto il prezioso aiuto di tante persone, fra cui Lena Israelsson e Anna Blennow. Un sentito grazie a Åslög Dahl, ricercatore presso l'Istituto di Biologia e Scienze Ambientali dell'Università di Göteborg, che ha verificato l'accuratezza dei dati.

E infine, ma non meno importante, grazie alla terra!
Per le zucche.



© Edizione italiana:

Guido Tommasi Editore – Datanova S.r.l., 2025

Tutti i diritti riservati

www.guidotommasi.it

Traduzione: Deborah Rabitti

Revisione: Valeria Cecilia Barbon

Correzione bozze: Zino Malerba

Coordinamento editoriale: Valeria Cecilia Barbon

Progetto grafico edizione italiana: Leida Federico

© 2025 Anders Rydell e Alva Herdevall

Edizione originale: “Pumpa - Mat, odling & mastodonter”

Natur & Kultur, Stoccolma

www.nok.se – info@nok.se

Stampato in Unione Europea

ISBN 978 88 6753 453 1



La zucca è un ortaggio speciale, una creatura fiabesca, sembra provenire da un altro mondo. Questo libro è una dichiarazione d'amore per la regina del giardino e il frutto più grande del Pianeta. Nel loro orto in Svezia, i due autori Alva e Anders coltivano una sessantina di varietà di zucche, ognuna apprezzabile per la peculiare capacità di conservazione, il sapore, e per la straordinaria versatilità in cucina. Impara a coltivare, conservare e cucinare la zucca con stuzzicanti ricette che ti porteranno dal Giappone all'Italia, fino al Messico e agli Stati Uniti! Scopri la storia di una delle colture più antiche al mondo, che affonda le radici in un tempo remoto popolato di mastodonti, che ha solcato i mari a bordo delle navi portoghesi, entrando in svariate cucine e concedendosi apparizioni in letteratura e nell'arte.

Alva Herdevall e Anders Rydell sono scrittori e agricoltori svedesi che si occupano di agricoltura di sussistenza. Insieme hanno scritto *Modern självhushållning* (Agricoltura di sussistenza moderna), che nel 2022 si è aggiudicato il premio *Årets måltidslitteratur* (Letteratura gastronomica dell'anno) per tutte le categorie e nel 2023 ha vinto il *Publishingpriset* (Premio editoria).



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

28 € IVA inclusa

ISBN 978 88 6753 453 1

