
CONSORZIO AGRITURISTICO MANTOVANO
30ª EDIZIONE
DI ZUCCA
in zucca
Itinerario gastronomico della zucca fra coltura e cultura
Da martedì 8 settembre a martedì 8 dicembre 2026
COMUNE DI MANTOVA
provincia di mantova
CAMERA DI COMMERCIO
CREMONA - MANTOVA - PAVIA
RegioneLombardia
IL CONSIGLIO

Indice

30 anni di "Di Zucca in Zucca"	pag. 3
Varietà diffuse	pag. 4
Quali zucche possiamo trovare maggiormente nel territorio mantovano?	pag. 12
Ricette antispreco. Mix aromatico	pag. 13
Fattorie con vendita diretta di zucche	pag. 14
Il re della tavola: il Tortello di Zucca	pag. 16
La ricetta dei tortelli di zucca	pag. 17
I benefici della zucca	pag. 18
La zucca come strumento di bellezza	pag. 19
Un alleato della terra	pag. 20
La zucca, l'oro dei contadini	pag. 21
La zucca nelle fiabe	pag. 22
Il tesoro del Bigatto	pag. 24
Dalla teoria alla tavola	pag. 26
La zucca nelle culture: da oggetti ornamentali agli strumenti musicali	pag. 32
Celebrare la zucca in Italia e nel mondo: gli eventi del 2026	pag. 36
Angelo Boni "L'artista che venne dal Po"	pag. 37
Festa delle Lùmere a Mantova	pag. 38

Con il contributo e il patrocinio di

RegioneLombardia
IL CONSIGLIO

COMUNE di MANTOVA

CAMERA DI COMMERCIO CREMONA - MANTOVA - PAVIA

Con il patrocinio di

CONSORZIO AGRITURISTICO MANTOVANO
Verdi Terre d'Acqua

Per informazioni: Consorzio agrituristico mantovano Verdi terre d'acqua
Strada Chiesanuova, 8 - 46100 Mantova - Tel. 0376.324889 - Cell. 329.2127504
info@agriturismomantova.it - www.consorzioagrituristicomantovano.it

Coordinamento editoriale: Bastoni Michela, Paola Sisti

Foto: Archivio Consorzio agrituristico mantovano, Freepik.com, Wikipedia, Rete civica Milano, AI.

Finito di stampare: agosto 2026 da Grafiche Erredici Srl - Padova - info@grafricheerredici.com

30 anni di "Di Zucca in Zucca"

La zucca è molto più di un semplice frutto della terra. Da secoli accompagna la vita delle campagne mantovane, entra nelle cucine, scandisce il ritmo delle stagioni e racconta una storia fatta di tradizioni, saperi contadini e convivialità. È un simbolo autentico della nostra identità, capace ancora oggi di unire generazioni diverse attorno agli stessi profumi e agli stessi sapori.

Da trent'anni, il Consorzio agrituristico dedica a questo straordinario prodotto un percorso che invita a scoprire il territorio attraverso la sua eccellenza più rappresentativa. Così è nato "di Zucca in Zucca": un itinerario enogastronomico che, da martedì 8 settembre a martedì 8 dicembre, accompagna i visitatori e gli appassionati tra aziende agricole, agriturismi, mercati ed eventi, offrendo l'occasione di conoscere da vicino chi ogni giorno custodisce e tramanda questa preziosa cultura.

Quando questa avventura ebbe inizio, il turismo enogastronomico era ancora un fenomeno di nicchia. Oggi, invece, sempre più persone scelgono di viaggiare seguendo il richiamo dei prodotti tipici, delle ricette della tradizione e delle esperienze autentiche che solo un territorio vissuto può offrire. Mantova è diventata una delle mete più apprezzate da chi desidera conoscere una destinazione attraverso la sua cucina, i suoi paesaggi rurali e il lavoro delle persone che la abitano.

In questo nuovo modo di viaggiare acquistano sempre più valore i prodotti di stagione, le filiere corte, il rispetto per l'ambiente e il legame con le comunità locali. È un turismo che ricerca autenticità, che privilegia l'incontro con i produttori e che riconosce nei sapori un patrimonio culturale da scoprire e da preservare.

La zucca interpreta perfettamente questo spirito. Coltivata nelle fertili campagne mantovane, è il frutto di un sapere tramandato nel tempo e rappresenta ancora oggi un esempio di agricoltura sostenibile, di creatività in cucina e di profondo legame con il territorio. In particolare, la varietà "Cappello del prete", è quella che più di tutte incarna l'anima autentica di Mantova.

Questa guida nasce proprio con questo intento: accompagnare il lettore in un viaggio che, pagina dopo pagina, conduce alla scoperta di un patrimonio fatto di sapori, cultura e persone.

Perché dietro ogni zucca c'è una storia. E da trent'anni il Consorzio agrituristico mantovano è impegnato a raccontarla, valorizzarla e condividerla con chiunque desideri lasciarsi sorprendere dalla ricchezza del nostro territorio.



Varietà diffuse

Le zucche non sono tutte uguali: dietro ogni nome si nasconde una storia differente e un'origine lontana. Ognuna ha caratteristiche diverse per forma, colore, consistenza e impiego, questo a causa delle terre differenti in cui si sono sviluppate e delle tradizioni che l'uomo ha creato e mantenuto nel tempo.
Oggi possiamo trovarle ovunque, ma questo ortaggio sembrerebbe arrivare dalle Americhe, dove veniva coltivata già migliaia di anni fa.
Possiamo raggrupparle in cinque macro- varietà botaniche: la Cucurbita pepo, tra le più diffuse e che comprende anche le zucchine e le zucche ornamentali; la Cucurbita maxima, che comprende le zucche più grandi e le varietà più diffuse in Europa e nelle Americhe; la Cucurbita moschata, i cui frutti sono allungati o a forma di bottiglia; la Cucurbita argyrosperma, coltivata soprattutto per i semi in America Centrale e la Cucurbita ficifolia, la meno comune.



1- Zucca a Fungo (*Cucurbita maxima*): varietà molto decorativa, a forma di fungo, sempre più diffusa nel nostro paese negli ultimi tempi. È detta anche mini turbante. Probabilmente la zucca è descritta come "piccolo turbante cinese" nell'opera del Vilmorin del 1885.



2- Zucca a Pera Bicolore (*Cucurbita pepo*): minuscola zucca utilizzata per scopi ornamentali grazie alla sua bellezza. Può crescere come rampicante o tappezzante, ed è spesso utilizzata per i pergolati. I frutti possono essere facilmente essiccati.



3- Zucca a Tromboncino o d'Albenga *(Cucurbita maxima)*: si raccoglie ancora immatura durante l'estate, quando i suoi frutti sono ancora simili a zucchini. La sua polpa è di color biancastro, e molto gustosa.



4- Zucca Americana (*Cucurbita pepo*): varietà coltivata nella bassa reggiana e mantovana e nota come zucca americana, probabilmente perché originaria del Messico. Si diffonde nelle province di Reggio Emilia e Mantova nel secondo dopoguerra. È nota anche come zucca tonda padana.



5- Zucca Atlantic Giant *(Cucurbita maxima)*: varietà americana di zucca gigante, che ha battuto tutti i record del mondo di taglia e peso, arrivando a superare anche i 500 kg. È relativamente facile ottenere zucche di pesi superiori a 50 kg, cimando i tralci e lasciando solo un frutto per pianta ed inoltre fornendo una buona irrigazione e lasciando molto spazio a disposizione per la crescita.



6- Zucca Berrettina Piacentina (*Cucurbita maxima*): varietà selezionata in Italia, simile alla Marina di Chioggia. Ha polpa dolce e soda; si conserva a lungo nell'inverno. Molto diffusa nelle province di Piacenza e Mantova, un po' meno nel reggiano.

7- Zucca Big Max (*Cucurbita maxima*): varietà americana che può raggiungere dimensioni considerevoli (fino a 35 kg). Molto ricca di zuccheri è adatta alla preparazione di torte e dolci.



8- Zucca Black Futsu (*Cucurbita moschata*): varietà tipica del Giappone, con una buccia molto dura e verrucosa, di colore verde scuro che vira al rosa antico a maturità. Il gusto è quello tipico di nocciola, che caratterizza la specie *C. moschata*.

9- Zucca Blu d'Ungheria (*Cucurbita maxima*): varietà originaria dell'Ungheria, dove viene chiamata "*Nagydobosy sütotok*", e dove è tuttora ampiamente coltivata. Produce qualche frutto per pianta, del peso variabile dai 3 ai 10 kg. Le zucche sono di eccellente qualità gastronomica, dolci e molto saporite.



10- Zucca Blue Ballet (*Cucurbita maxima*): antica varietà originaria degli Stati Uniti. I suoi frutti somigliano alla più nota (in USA) Hubbard blue, ma in miniatura. I frutti infatti pesano al massimo 2 kg. L'epidermide è liscia e di colore grigio-blu, con polpa arancio intenso, senza fibrosità e con sapore zuccherino. Buona capacità di conservazione.



11- Zucca Butternut (*Cucurbita moschata*): varietà americana tardiva, a forma di campana, con pelle liscia di colore verde chiaro, che invecchiando diventa color ocra. La polpa e soda ma tenera, di colore giallo arancio. Di eccellente qualità culinaria, con il gusto di nocciola fresca tipico della C. moschata. La porzione rigonfia del frutto contiene una piccola cavità con i semi, mentre la parte cilindrica è completamente piena di polpa. È una pianta molto vigorosa, di buona produttività, che forma da 4 a 7 zucche del peso di 1,5 - 3 kg. Si conserva fino ad un anno.



12- Zucca Butternut Rugosa (*Cucurbita moschata*): una delle varietà di zucca più conosciute ed apprezzate nel Nord Italia. Nota anche come "zucca violina" per la sua forma caratteristica, viene chiamata anche zucca olandese nel reggiano e zucca Gandiotti nel mantovano; ottima fritta.



13- Zucca Chioggia (*Cucurbita moschata*): a causa del suo aspetto bitorzoluto, è conosciuta in veneto con il nome di suca baruca, ovvero verruca. Baruca, si rifarebbe anche all'etimologia ebraica della parola santo, altro appellativo assegnato a questo esemplare di cucurbitacea.



14- Zucca Cochiti Pueblo (*Cucurbita argyrosperma*): antica varietà americana, risalente ai popoli nativi, utilizzata soprattutto per farne puree. Ha foggia piriforme, con scorza di colore bianco e verde striati.





15- Zucca Connecticut Field: varietà di origine americana, nota anche come "Big Tom". Molto in voga nel 19° secolo, non sono registrate segnalazioni anteriori al 1.700. Epidermide arancione e tenera, che la rende ideale per essere scolpita per la festa di Halloween, di cui rappresenta la zucca tradizionale. Viene anche impiegata per l'alimentazione animale o per preparare le pumpkin pies, ovvero le torte di zucca.



16- Zucca Del Siam (*Cucurbita ficifolia*): il suo nome ha un'origine curiosa: venne introdotta in Francia da quella regione quando vennero importati degli Yak per il Museo di Storia Naturale di Parigi. Queste zucche erano impiegate per l'alimentazione degli animali durante il viaggio. La pianta è estremamente produttiva ed un autore di fine '800 riportò che da 4 piante riuscì ad ottenere 70 frutti, del peso complessivo di 370 kg! L'aspetto più che quello di una zucca è simile ad un cocomero da confettura. La polpa è bianca, filamentosa e dolce, i semi neri. Si utilizza per le marmellate. Si conserva per più di due anni.



17- Zucca Delica (*Cucurbita maxima*): varietà ibrida che risulta oggi tra le più utilizzate in Italia, grazie alle sue qualità gastronomiche (dolce e poco filamentosa) ed alla sua maturazione molto precoce. È però di limitata conservabilità.



18- Zucca Delicata (*Cucurbita pepo*): antica varietà selezionata nel 1894. La pianta ha crescita semi-cespugliosa, ha buona produttività e dà frutti del peso di 0,5-1 kg. La polpa è giallo-arancio, consistente e dolce. Consumata cruda ha un sapore che ricorda la mela renetta, mentre da cotta ricorda la castagna. Il frutto si conserva fino ad un anno.



19- Zucca Dolce del Berry (*Cucurbita moschata*): antica varietà francese della regione centrale del Berry, con polpa zuccherina e molto profumata.



20- Zucca Dolce Francese (*Cucurbita maxima*): zucca di piccole dimensioni, in Francia è chiamata "potiron doux". Viene utilizzata soprattutto per i risotti.



21- Zucca Flat Striped (*Cucurbita pepo*): pianta rampicante o tappezzante, che produce piccoli frutti decorativi. Impiegata per pergolati.



22- Zucca Galeux d'Eysines (*Cucurbita maxima*): antica varietà francese, menzionata nell'opera di Vilmorin - Andrieux (1885). Ha un aspetto molto decorativo, ma si utilizza anche in cucina ed è ideale soprattutto per minestre e zuppe. Polpa di color giallo-arancione, molto zuccherina. Di breve conservabilità.

23- Zucca Gialla Grossa di Parigi (*Cucurbita maxima*): di origine francese, può raggiungere grandi dimensioni. Ha polpa gialla, soda e zuccherina, ed è impiegata per la preparazione di minestre.



24- Zucca Gialla Quintale (*Cucurbita maxima*): varietà italiana simile alla Gialla Grossa di Parigi. E' la nostra varietà di zucca gigante, che può raggiungere notevoli dimensioni. La polpa è gialla, compatta e leggermente zuccherina.



25- Zucca Hokkaido Red Cury (*Cucurbita maxima*): varietà di origine giapponese, dal colore rosso intenso e del peso di 1,5 - 2 kg. Polpa di colore arancio, dalle caratteristiche simili alla zucca Hubbard. Si conserva dai 4 agli 8 mesi.



26- Zucca Hubbard (*Cucurbita maxima*): è la varietà americana tradizionale per eccellenza. Venne selezionata in USA nel 1790. Ha pelle molto dura e polpa consistente, asciutta, di colore giallo-arancio, di ottima qualità gastronomica. La pianta si sviluppa considerevolmente prima di produrre i suoi numerosi frutti. Si conserva fino ad un anno.



27- Zucca Jack Be Little (*Cucurbita pepo*):varietà americana di mini-zucca. Utilizzo decorativo ed alimentare. La polpa è dolce e leggermente farinosa. Si conserva per oltre un anno.



28- Zucca Jack O'Lantern (*Cucurbita pepo*):varietà americana coltivata per la festa di Halloween, dove viene svuotata e decorata, per farne le caratteristiche lanterne. Ha comunque una polpa di buona qualità gastronomica.



29- Zucca Lady Godiva (*Cucurbita pepo*): originaria del Messico e del Sud degli Stati Uniti, è coltivata per cibarsi dei suoi semi di colore verde, privi di rivestimento e ricchi in proteine e con alto valore nutrizionale. Ogni pianta può produrre da 12 a 15 frutti del peso da 3 a 6 kg.



30- Zucca Moscata di Provenza (C*ucurbita moschata*): varietà tipica del sud della Francia. La pianta tende ad espandersi molto sul terreno, con ramificazioni che si possono sviluppare fino a 6 metri di lunghezza. I frutti sono semisferici, costoluti e di grandi dimensioni. Il colore della buccia è verde scuro, ma evolve ad ocra con la maturazione o con alcune settimane di stoccaggio. La polpa è soda, di fine tessitura e profumata, con il gusto di nocciola fresca che caratterizza la C. moschata. Molto adatta per cotture al forno.



31- Zucca Olive (*Cucurbita pepo*): varietà francese tardiva, coltivata oltralpe fin dall'800. Forma frutti ovoidali, del peso di 3 - 5 kg. La scorza è di colore verde oliva scuro, liscia e facilmente asportabile, mentre la polpa è gialla, consistente, filamentosa e farinosa; migliora con la conservazione. Di buona conservazione (3 - 7 mesi) ed eccellente qualità gastronomica.





32- Zucca Panasco Cheese (*Cucurbita pepo*): zucca originaria del Messico. I frutti sono appiattiti e ricordano una forma di formaggio. Peso variabile dai 3 agli 8 kg. L'epidermide è dura e di colore grigio, mentre la polpa è arancio, densa e dolce. Si conserva dai 4 ai 9 mesi.



33- Zucca Patisson Blanche (*Cucurbita pepo*): questo tipo di zucche erano coltivate dai nativi nordamericani, in epoca precolombiana. La più antica rappresentazione di queste zucche è datata 1591 (nell'opera "Plantarum Seu Stirpium Icones"). L'attuale varietà fu ottenuta da un incrocio, in Francia, nel 1850. I bei frutti a forma di stella, si possono consumare giovani come fossero zucchine, ed hanno un sapore di carciofo. Le zucche si conservano molto bene e possono essere essiccate.



34- Zucca Patisson Jaune (*Cucurbita pepo*): queste zucche erano coltivate dai nativi nordamericani. L'attuale varietà fu ottenuta da un incrocio, in Francia nel 1850. Si consumano i frutti giovani come fossero zucchine. Questa è la variante gialla.



35- Zucca Patisson Orange (*Cucurbita pepo*): questo tipo di zucche erano coltivate dai nativi nordamericani. L'attuale varietà fu ottenuta da un incrocio, in Francia nel 1850. Si consumano i frutti giovani come fossero zucchine. Questa è la variante arancione.



36- Zucca Patisson Panachè (*Cucurbita pepo*): questo tipo di zucche erano coltivate dai nativi nordamericani. L'attuale varietà fu ottenuta da un incrocio, in Francia nel 1850. Si consumano i frutti giovani come fossero zucchine.



37- Zucca Piena di Napoli (*Cucurbita moschata*): varietà tipica del sud Italia, in particolare della Campania. La pianta ha un forte sviluppo orizzontale, e si espande fino a 4 metri. Ha maturazione molto tardiva, per cui si sviluppa meglio in climi caldi. I frutti sono rigonfi alla base ed hanno colore verde striato di chiaro, che vira all'ocra a maturazione o con alcune settimane di stoccaggio. La polpa arancio vivo, ha sapore eccellente, dolce e col gusto che caratterizza la C. moschata.



38- Zucca Pink Banana Giumbo (*Cucurbita maxima*): varietà originaria degli Stati Uniti, molto popolare tra le famiglie dei pionieri nel 19° secolo. Ancora oggi molto apprezzata, soprattutto in California. Le zucche hanno una lunghezza variabile da 30 a 120 cm, con peso da 5 a 20 kg. La polpa è arancio intenso e sapore abbastanza zuccherino. Adatta per le torte e per essere cotta al forno. Capacità di conservazione da 3 a 6 mesi.



39- Zucca Potimarron a grossi frutti (*Cucurbita maxima*): varietà originaria del Giappone ed introdotta in Europa da Mr. Oshawa, fondatore della macrobiotica. I frutti pesano 2-3 kg.

40- Zucca Queensland blue (*Cucurbita maxima*): varietà originaria dell'Australia, dal colore blu-grigio e dalla forma caratteristica. Polpa spessa e soda, zuccherina, di eccellente qualità. Si conserva per tutto l'inverno.



41- Zucca Rotonda di Nizza (*Cucurbita pepo*): varietà molto antica originaria del Sud della Francia. Di norma si consuma giovane, come zucchino, spesso ripieno grazie alla sua forma tondeggiante. A maturità il peso oscilla dai 600 grammi a 1,5 kg e l'epidermide vira ad un colore giallo intenso. La pianta ha una crescita a cespuglio ed è molto produttiva. Le zucche si conservano per alcuni mesi.



42- Zucca Rouge Vif d'Etampes (*Cucurbita maxima*): antica varietà francese, di bell'aspetto e buona qualità gastronomica; chiamata dagli americani "Cinderella" ovvero zucca di cenerentola. I frutti hanno forma leggermente appiattita e sono fortemente costoluti, con un bel colore rosso vivo. La polpa è di colore arancio, tenera, acquosa ed un po' insipida. Ogni pianta forma da 1 a 4 zucche, del peso variabile da 4 a 20 kg. La conservabilità è media (qualche mese).



43- Zucca Serpente di Sicilia (*Lagenaria siceraria*): così chiamata per la sua forma allungata e sinuosa. Una volta essiccata, veniva impiegata per realizzare strumenti musicali tradizionali. Ha anche un utilizzo alimentare.



44- Zucca Spaghetti Vegetali (*Cucurbita pepo*): varietà originaria della Manciuria. I frutti hanno colore bianco che vira al giallo-ambrato a maturità. Ogni pianta produce dai 2 ai 5 frutti, con peso da 1 a 3 kg, che si conservano fino a 6 mesi. Dopo la cottura la polpa si disfa in filamenti che somigliano a spaghetti, che però hanno basso potere calorico.



45- Zucca Stiria Hulles (*Cucurbita pepo*): varietà originaria della Stiria, regione austriaca, con semi verdi e privi di rivestimento, utilizzati per il consumo diretto e per produrre un olio di alto valore nutrizionale. Una varietà simile alla "Lady Godiva", che produce meno frutti per pianta, ma di maggiori dimensioni (fino a 10 kg).



46- Zucca Sweet Dumpling (*Cucurbita pepo*): piccola zucca del peso variabile tra 300 e 600 grammi, di color avorio con righe verdi. La polpa è arancione e molto dolce, con un sapore che ricorda la castagna. Si conserva da 3 a 6 mesi.



47- Zucca Table Gold (*Cucurbita pepo*): zucca di origini americane, appartenente al gruppo "Acorn", che ha forma di ghianda. A differenza della Table Queen ha fin da subito color arancione intenso. Il gusto migliora con la conservazione.





48- Zucca Tahitian (*Cucurbita moschata*): varietà tradizionale, originaria degli Stati Uniti. Ha frutti di tipo butternut, di grandi dimensioni: il loro peso è variabile dai 4 ai 15 kg. Il sapore è eccellente e migliora con la conservazione. La polpa è arancione e si può mangiare anche cruda, grattugiata finemente; ha un contenuto di zuccheri molto elevato. La pianta ha una crescita vigorosa e può produrre fino a 50 kg di frutti. Ha un periodo di crescita lungo ed è adatta ai climi molto caldi.



49- Zucca Tan Cheese (*Cucurbita moschata*): il nome è dovuto al fatto che la zucca ricorda vagamente una forma di formaggio. I frutti sono tondi e leggermente costoluti, con un peso variabile dai 3 ai 6 kg. L'epidermide diventa color ocra a maturità completa. La polpa è rosso-arancio, con un sapore delizioso di carota e nocciola. Conservazione dai 3 ai 9 mesi.



50 - Zucca Mantovana "Cappello del prete" o "Berretta mantovana" (*Cucurbita maxima*): zucca coltivata principalmente nelle province di Mantova, Reggio Emilia, Piacenza e Cremona. Il nome deriva dalla forma, simile ad un cappello, con falda inferiore più o meno sviluppata. Il colore è grigio verde, mentre la polpa si presenta giallo-arancio, soda, dolce e farinosa, è l'ideale per la preparazione di piatti della tradizione mantovana come i tortelli o gli gnocchi. La presenza di queste zucche nel nord Italia almeno dal XVII secolo è testimoniata da diversi dipinti dell'epoca. Presenta somiglianze con la Berrettina e la Marina di Chioggia, ed era la varietà di zucca più diffusa nelle campagne padane fino all'ultimo dopoguerra.



51 - Zucca Tri Star (*Cucurbita maxima*): varietà originaria dell'Australia, con una forma a 3 lobi. Polpa un poco filamentosa, di buon sapore. Ha ottime capacità di conservazione.



52- Zucca Turbante(*Cucurbita maxima*): conosciuta anche con il nome di cappello da prete o turca, possiede calotta inferiore più piccola della superiore, e spesso di colore diverso. È apprezzata soprattutto per il suo valore ornamentale.



53- Zucca Whangaparoa Crown (*Cucurbita maxima*): varietà originaria della Nuova Zelanda. Produce bei frutti di color grigio chiaro, ornati di un piccolo cappello o corona. La polpa è arancio, dolce, con un leggero gusto di castagna.



54- Zucca Tonda scura di Piacenza (*Cucurbita maxima*): è una zucchina dalla forma tonda, molto simile alla varietà "tonda di Nizza", ma dal colore più scuro. Va raccolta quando raggiunge le dimensioni di una pallina da tennis.



55- Zucca Vanity (*Cucurbita maxima*): varietà ibrida di zucca a buccia grigia. Si contraddistingue per la sua polpa soda e dal gradevole sapore di castagna. Ideale per l'utilizzo in cucina per il ripieno della pasta. La sua conservazione è molto lunga.

56 – Zucca Dulcimaks: è una zucca giapponese ibrida, tra le più conosciute in Italia. La sua polpa dolce e morbida la rende adatta per tutti gli utilizzi in cucina, dagli antipasti al dolce. La sua produttività è elevata in tutti i periodi di coltivazione.



57 – Zucca Mini Moscata: è la sorella minore in termini di peso della classica moscata. Il suo peso medio è tra 1-3 kg. È molto produttiva e la sua conservazione è molto lunga. La sua polpa è di colore rosso-arancio, ottima la consistenza.



58 – Zucca Snowball: varietà ibrida con buccia bianca. Utilizzata come articolo da decorazione nel periodo di Halloween come alternativa alla classica zucca di colore arancione. Il suo peso medio è di 0,8-1,2 kg. Può essere utilizzata anche in cucina.



59 – Zucca Lemon: varietà ibrida americana con buccia colore limone. Il suo peso è di 4-6 kg. Adatta al mercato fresco. Pianta strisciante con una buona resistenza all'oidio. Varietà edibile.





Quali zucche possiamo trovare maggiormente nel territorio mantovano?

Nel nostro territorio le varietà di zucca più coltivate fanno parte della specie Cucurbita maxima, come la famosa zucca Mantovana (Cappello del prete), la Marina di Chioggia, la Delica e l'Americana. Fa eccezione la zucca Violina, molto apprezzata, ma che appartiene invece alla specie Cucurbita moschata.
Ma come si utilizzano?

	Raccolta	Caratteristiche	Tipo di polpa	Conservazione	Uso
Mantovana (Cappello del prete)	Settembre-Ottobre	Frutto medio-grande, tondeggiante, buccia verde-grigiastra costoluta	Arancione intensa, dolce, compatta e poco fibrosa	Eccellente (fino a 8 mesi se conservata in luogo fresco, asciutto e ben areato)	Tortelli mantovani, gnocchi, mostarde, dolci
Marina di Chioggia	Settembre-Ottobre	Grande, schiacciata, buccia verde scuro bitorzoluta	Densa, asciutta, molto saporita	Ottima (fino a 6 mesi)	Forno, contorni, risotti, vellutate, ripieni
Americana	Settembre-Ottobre	Grossa, costoluta, giallo-verde	Più acquosa e meno dolce	Media (2-4 mesi)	Puree, minestre
Violina	Settembre-Ottobre	Allungata, forma simile a un violino, buccia ocra	Fine, compatta, dolcezza moderata	Buona (3-5 mesi)	Risotti, minestre, vellutate, dolci e fritture
Delica	Agosto-Settembre	Piccola-media, rotonda, buccia verde scuro	Molto dolce, farinosa, poco acquosa	Buona (3-5 mesi)	Forno, puree, risotti

Ricette antispreco
Mix aromatico

Ingredienti:
Bucce di zucca;
Bucce di cipolla;
Scarti di verdure come: sedano, carote (es. foglie, bucce);
Aglio;
Piante aromatiche a piacere (timo, rosmarino, salvia, maggiorana);
Sale;
Pepe nero in grani.

Procedimento:
Disponi su una teglia tutti gli scarti di verdure e le erbe aromatiche facendo attenzione a non sovrapporli tra loro. Fai essiccare in forno statico a 80°/90° (se serve mantenere lo sportello leggermente aperto). Quando le bucce saranno secche e si sbricioleranno facilmente, mettere tutti gli ingredienti dentro un mixer e frullare fino a creare una polvere uniforme.

Utilizzare il mix aromatico come insaporitore per patate, arrosti, zuppe…
E i semi? Non buttarli, crea un latte vegetale!
Procedimento:
Lava i semi di zucca accuratamente e mettili in ammollo per qualche ora.
In seguito, scola i semi e inseriscili in un frullatore con dell'acqua. Frulla il tutto e, dopo aver creato un composto omogeneo, filtralo con un canovaccio. Aggiungi al latte vegetale del miele. Si può consumare tale e quale o utilizzare per tutte le preparazioni che richiedono una bevanda vegetale!



Fattorie con vendita diretta di zucche

In tutto il territorio mantovano, la zucca è coltivata soprattutto nelle aree limitrofe al Po, che le consentono di avere un terreno adatto alla crescita, fertile e ricco d'acqua, oltre ad un ideale clima di sviluppo, molto umido sia in inverno che in estate. Mantova con i suoi 554,9 ettari è ovviamente la provincia regina, tra le prime produttrici di zucche a livello nazionale.



1. AZ. AGR. ALESSIA SALSI
26030 Calvatone (CR)
Tel. 347 9255489
Verità: Delica

2. AZ. AGR. MILANI VANESSA
46049 Volta Mantovana (MN)
Tel. 345 8428105
Varietà: Delica, Cappello del prete, Violina

3. AZ. AGR. VALLI NICOLA
46030 S. Giorgio Bigarello
Tel. 320 0354909
Varietà: Cappello del Prete, Delica, Crown prince

4. AZ. AGR. MAZZON VALTER
46037 Roncoferraro (MN)
Tel. 335 1248886
Varietà: Zucca Mantovana, Delica

5. AZ. AGR. LA MALDURA DI GIANNINI ANDREA E SIMONE
46034 Borgo Virgilio (MN)
Tel. 347 0641100
Varietà: Cappello del prete, Butternut, Piacentina, Americana, Delica, Violina

6. AZ. AGR. LONGHI ANDREA E DINO
46035 Comuna Santuario Ostiglia (MN)
Tel. 0386 801981/339 8804117
Varietà: Mantovana o Berretta mantovana certificata, Vanity, Piacentina, Delica, Violina



7. AZ. AGR. BIOLOGICA CORTE LIDIA DI ROSA ZELI
46019 Viadana (MN)
Tel. 345 2622593
Varietà: Cappello del Prete, Hokkaido, Delica, Violina, Ornamentali, Zucca da Olio

8. AZ. AGR. BIOLOGICA BODINI EMANUELE
26040 Gussola (CR)
Tel. 333 9802631
Varietà: Delica, Cappello del prete, Piacentina, Violina, Hokkaido, Butternut, Iron Cup, Halloween, Ornamentali

9. AZ. AGR. GIOVANNA ACERBI
46041 Asola (MN)
Tel. 335 1319973
Varietà: Delica, Vanity, Ornamentali, Matilda, Cappello del Prete, Halloween

10. AZ. AGR. GIUSEPPE MARI
46020 Pieve di Coriano
Tel. 0386 39172
Varietà: Delica, Vanity, Cappello del prete, Halloween, Ornamentali

11. AZ AGR. LUCA BOTTURA
46020 Magnacavallo (MN)
Tel. 0386 55728
Varietà: Delica, Reddy, Vanity, Violina, Cappello del prete, Butternut

12. AZ. AGR. NATURA VIVA DI MARCO MARIOTTO
46030 Serravalle a Po (MN)
località Cardinala
Tel. 339 1069698
Varietà: Delica, Mantovana, Vanity

13. AZ. AGR. CORTE ROVERONE
46030 Pomponesco (MN)
Tel. 366 5002258
Varietà: Delica, Cappello del Prete, Violina, Halloween, ornamentali

14. AZ. AGR. GERMOGLIO DI PAOLA VALLARI
26041 Casalmaggiore (CR)
Vicoboneghisio
Tel. 338 3741306
Varietà: Sweet mama, Costanza, Vanity, Butternut, Cappello del Prete

15. AZ. AGR. RENATO DI MARTINA ABELLI
26041 Camminata di Casalmaggiore (CR)
Tel. 340 9230302
Varietà: Delica

16. AZ. AGR. MUTTI GUERRINO
46043 Castiglione delle Stiviere (MN)
Tel. 331 5994402
Varietà: Dulcinera, Butternut, Violina, Spaghetti, Uchiki Kuri, Red Kuri, Solor, Trombetta d'Albenga, Tonda Padana, Berrettina piacentina, Cappello del prete, Howden, Racer, Baby Pam, Sweet Dumpling, Muscade de Provance, New England Pie, MiniMusk, Pomme d'or, Cedrina, Marina di Chioggia, Black Futsu, Shishigatani, Beja, Ibiza, Blue Ballet, Honey Bun, Miss Sophie Pink, Bon Bon, Winter Blush, Leckor.

17. AZ. AGR. CORTE PIOPPAZZA
46040 Ceresara (MN)
Tel.0376 87734
Varietà: Delica e Violina

18. AZ. AGR. OLTRE L'ORTO DI DAVIDE MAFFEZZOLI
46018 Sabbioneta (MN)
Tel. 335 6804738
Varietà: Delica, Cappello del Prete, Piacentina

Il re della tavola: il Tortello di Zucca



Se esiste un piatto capace di raccontare Mantova in un solo assaggio, quello è senza dubbio il tortello di zucca. È il simbolo della nostra tradizione gastronomica, una ricetta che da secoli attraversa il tempo senza perdere il suo fascino e che continua a conquistare il palato di mantovani e visitatori.

Riconosciuto come Prodotto Agroalimentare Tradizionale (PAT), il tortello di zucca rappresenta una delle espressioni più autentiche della cucina mantovana. Dietro la sua apparente semplicità si cela un perfetto equilibrio di sapori: la dolcezza della zucca incontra le note aromatiche degli amaretti, la freschezza della mostarda, il profumo della noce moscata e la sapidità del Grana Padano, dando vita a un ripieno che è diventato il segno distintivo della nostra terra.

Le sue origini affondano nel Rinascimento, quando la corte dei Gonzaga rese celebre una cucina raffinata e ricca di contrasti, nella quale l'incontro tra il dolce e salato era considerata un'arte.

Una delle prime testimonianze scritte di questa preparazione compare già nel 1584 nell'opera "L'arte di ben cucinare" del cuoco Bartolomeo Stefani, che descrive ricette a base di zucca sorprendentemente vicine a quelle che ancora oggi arrivano sulle tavole mantovane.

Nel corso dei secoli il tortello è uscito dalle cucine nobiliari per entrare nelle case di ogni famiglia, diventando il protagonista delle grandi occasioni. Ancora oggi è il piatto immancabile della Vigilia di Natale e accompagna molte delle ricorrenze più sentite della tradizione mantovana, da Sant'Antonio a San Martino, fino alle principali festività dedicate alla Madonna.

Prepararlo insieme è un rito che si rinnova ogni anno: la sfoglia tirata a mano, il ripieno preparato con cura, i racconti tramandati mentre si chiudono uno a uno i tortelli.

Ed è proprio nelle cucine di casa che questa ricetta continua a vivere, modificandosi leggermente da una famiglia all'altra. Cambia la forma -quadrata, rettangolare, ad agnolo, a borsettina o a caramella – e ogni ricetta custodisce un piccolo segreto: c'è chi aggiunge la mela campanina o la mela cotogna, chi preferisce una mostarda più intensa, chi abbonda con gli amaretti, chi profuma il ripieno con una scorza di limone più generosa. Anche il condimento racconta abitudini e tradizioni diverse: burro fuso e salvia restano la scelta più classica, ma non mancano le versioni con il sugo di pomodoro, con la salamella o con il soffritto di cipolla.

Qualunque sia la variante, una cosa non cambia mai: una generosa spolverata di Grana Padano e la capacità di questo piatto di raccontare, ad ogni assaggio, la storia, la cultura e l'identità di Mantova. Perché il tortello di zucca non è soltanto una ricetta della tradizione: è un patrimonio di famiglia, un gesto tramandato di generazione in generazione e il sapore che, più di ogni altro, sa riportare a casa.













La ricetta dei tortelli di zucca

Ingredienti per 4 persone

Per la sfoglia:
3 uova
300 g di farina

Per il ripieno:
1 e 1/2 kg di zucca mantovana
150 g di amaretti
70 g di mostarda mantovana di mele
1 hg di formaggio grana
noce moscata
scorza di mezzo limone grattugiata

Per il condimento:
formaggio grana grattugiato a piacere
burro - salvia

Cuocere la zucca al forno o al vapore, dopo averla tagliata a pezzi e privata dei semi
Una volta cotta, eliminare la buccia e schiacciare bene la polpa.

Unire alla zucca gli amaretti pestati, la mostarda tritata fine, la noce moscata, la scorza di limone e il formaggio, la cui dose aumenterà nel caso l'impasto non fosse sufficientemente consistente. L'impasto ben amalgamato andrà poi fatto riposare per un giorno in frigorifero.

Preparare la sfoglia con uova e farina e posizionare piccoli mucchietti di ripieno a distanza regolare, e con l'apposita rotellina formare quadrati di sfoglia a cui dare la forma desiderata (a raviolo, ad agnolo, ecc.).

Cuocere i tortelli così ottenuti in acqua salata e una volta scolati, distribuirli in una pirofila a strati alternati con il condimento di burro fuso, salvia e formaggio grana grattugiato. Lasciar riposare qualche minuto e servire.



I benefici della zucca

La zucca è composta per circa il 90% da acqua, il che la rende un alimento fresco, idratante e povero di calorie: solo 20 ogni 100 grammi. Inoltre, grazie al suo notevole contenuto di fibre, favorisce il senso di sazietà e aiuta la digestione. Per questo motivo è spesso consigliata nelle diete ipocaloriche e nei regimi alimentari orientati al benessere digestivo.

Tra i nutrienti più importanti contenuti nella zucca spiccano i carotenoidi, sostanze responsabili del caratteristico colore arancione della polpa. In particolare, il betacarotene viene trasformato dall'organismo in vitamina A, ma contiene anche vitamina





C e alcune vitamine del gruppo B. Grazie a queste vitamine la zucca è un toccasana per vista, pelle e per il sistema immunitario.

Inoltre, grazie alla presenza degli antiossidanti, protegge le cellule dall'invecchiamento causato dai radicali liberi.

Ultimi, ma non per importanza, è bene citare i semi di zucca, che sono particolarmente preziosi! Sono ricchi di acidi grassi essenziali omega-3 e omega-6, zinco, magnesio e selenio che svolgono numerose funzioni benefiche per l'organismo: supportano la salute del cuore e del sistema cardiovascolare, aiutano la funzione muscolare e del sistema nervoso.

La zucca come strumento di bellezza

A differenza del pensiero comune, la zucca si presta perfettamente anche a preparazioni che non riguardano l'ambito culinario. Possiamo utilizzarla tutti i giorni nella cosiddetta "skincare", grazie alla preparazione di maschere, scrub e unguenti fai da te.

I benefici si ottengono direttamente dalla polpa e dai semi di zucca che contengono beta-carotene (precursore della vitamina A), vitamine C ed E e sostanze antiossidanti: tutte utili per proteggere la pelle dallo stress ossidativo, mantenerla elastica e luminosa, e contrastare secchezza e segni del tempo.

Con pochi ingredienti, possiamo creare dei prodotti di cosmetica homemade che nella loro semplicità possono contribuire al benessere del nostro corpo.



Ecco alcune ricette:

Scrub corpo/viso alla zucca

Ingredienti:

1 cucchiaio di purea di zucca (cotta a vapore o bollita) + 1 cucchiaino di miele grezzo + 1/2 cucchiaino di argilla cosmetica + 1 punta di cucchiaino di cannella in polvere (per le sue proprietà antiossidanti)

Una volta uniti tutti gli ingredienti, massaggiare il composto con movimenti circolari su pelle umida, escludendo il contorno occhi, lasciare in posa 5 minuti e rimuovere con una salvietta imbevuta di acqua tiepida e poi risciacquare. Grazie alla sua azione esfoliante rimuove le cellule morte con delicatezza, allo stesso tempo nutre e leviga la pelle, aiutandola a rigenerarsi.

Maschera nutriente

Ingredienti:

due cucchiai di purea di zucca + un quarto di avocado maturo + un cucchiaino di olio di mandorla o olio di cocco

Unire tutti gli ingredienti con una forchetta fino a creare un composto omogeneo. Spalmare sul viso e lasciare agire per 10-15 minuti. Questa maschera è ideale per le pelli secche.

Olio di semi di zucca

I semi della zucca sono una vera risorsa dal punto di vista cosmetico. L'olio ricavato de essi può essere utilizzato come passaggio finale della skincare serale. Ne bastano poche gocce massaggiate sul viso e sul décolleté per donare alla pelle un effetto più luminoso. Questo prodotto, inoltre, contribuisce a rafforzare la barriera cutanea e dona elasticità e morbidezza grazie agli acidi grassi e alla vitamina E.

Un alleato della terra

Da sempre la zucca è una coltura profondamente legata al **territorio della Pianura Padana**. La sua capacità di adattarsi ai terreni fertili e al clima tipico delle campagne mantovane la rende una scelta naturale per gli agricoltori, che da generazioni la inseriscono nelle rotazioni colturali contribuendo a preservare l'equilibrio e la fertilità del suolo.

Tra le sue qualità più interessanti vi è anche una naturale predisposizione al **risparmio delle risorse**. Grazie a un apparato radicale ben sviluppato e alle ampie foglie che ombreggiano il terreno, la pianta limita l'evaporazione dell'acqua e richiede generalmente un fabbisogno irriguo inferiore rispetto ad altre colture orticole. Una caratteristica che oggi assume un valore ancora più importante, in un contesto in cui l'uso responsabile delle risorse idriche è una delle principali sfide dell'agricoltura.

Anche dal punto di vista agronomico la zucca si distingue per la sua rusticità. Se coltivata in condizioni favorevoli, necessita generalmente di un **numero contenuto di interventi fitosanitari** rispetto ad altri ortaggi più delicati e maggiormente esposti a malattie e parassiti. Questo contribuisce a renderla una **coltura sostenibile** e ben integrata negli equilibri dell'ambiente rurale.

Un ulteriore punto di forza è rappresentato dalla sua straordinaria **capacità di conservazione**. Dopo la raccolta, le zucche possono mantenere intatte le proprie qualità per molti mesi se custodite in ambienti freschi, asciutti e ben ventilati, senza necessità di refrigerazione. Una caratteristica che, in passato, garantiva alle famiglie una preziosa riserva alimentare durante l'inverno e che ancora oggi rappresenta un esempio concreto di consumo consapevole e riduzione degli sprechi.

Sostenibile, versatile e generosa, la zucca continua così a rappresentare un perfetto esempio di come la tradizione agricola possa dialogare con le esigenze del presente, ricordandoci che il rispetto per la terra nasce spesso dai gesti più semplici e dalle coltivazioni che meglio sanno convivere con il territorio che le ospita.



La zucca, l'oro dei contadini



Molto prima che si parlasse di economia circolare o di cucina antispreco, la zucca era già un esempio concreto di come ogni parte di un alimento potesse trovare un utilizzo. Non è un caso che nell'antica Roma fosse considerata il "cibo dei plebei" e che, nelle campagne, venisse soprannominata il "maiale dei contadini". Un'espressione curiosa che non aveva alcun significato dispregiativo, ma richiamava proprio la straordinaria capacità di sfruttarne ogni parte, proprio come avveniva tradizionalmente con il maiale.

La zucca è infatti uno dei frutti della terra più generosi. La polpa è protagonista di ricette che spaziano dagli antipasti ai dolci; **i fiori** vengono utilizzati in numerose preparazioni; **i semi**, ricchi di proprietà nutrizionali, possono essere tostati o trasformati in farine, oli e bevande vegetali; perfino **la buccia** trova spazio in cucina, diventando ingrediente di chips croccanti, brodi aromatici e conserve.

Ma la creatività non si ferma alla tavola. Nel corso dei secoli la zucca ha saputo reinventarsi anche fuori dalla cucina. Le varietà ornamentali, una volta essiccate, sono diventate lanterne, contenitori, oggetti decorativi e strumenti musicali in molte culture del mondo. Dalle fibre di alcune specie si ricavano ancora oggi spugne naturali, mentre semi e polpa trovano impiego nella preparazione di cosmetici artigianali, unguenti e prodotti per la cura della persona.

È proprio questa straordinaria versatilità a rendere la zucca un simbolo di sostenibilità ancora attuale. Un alimento che insegna il valore del rispetto per le risorse e che ci ricorda come, spesso, le migliori idee per ridurre gli sprechi siano custodite nella sapienza delle tradizioni contadine. Perché la vera ricchezza della zucca non risiede soltanto nel suo sapore, ma nella capacità di trasformare ogni sua parte in una nuova opportunità.



La zucca nelle fiabe

La presenza della zucca nelle fiabe testimonia quanto gli elementi della natura e dell'agricoltura si siano fusi nel tempo con la cultura popolare. Fin dall'antichità, questo frutto della terra ha ispirato racconti, leggende e tradizioni, assumendo di volta in volta il ruolo di semplice comparsa o vera e propria protagonista. Le narrazioni provengono da ogni parte del mondo: possiamo trovare la zucca nelle fiabe cinesi, nei racconti della tradizione slava e nelle leggende coreane.
Per gli europei, l'esempio che giunge subito alla mente è sicuramente quello di Cenerentola, la giovane che giunse al ballo reale grazie alla zucca trasformata in carrozza dalla Fata Madrina:



"Quando le sorelle furono partite per il gran ballo di corte, la fanciulla scoppiò a piangere. E in quel mare di lacrime la trovò la madrina che era una fata. "Vorresti andare al ballo, non è vero?" Le domandò. "Ahimè, sì!" Rispose l'infelice. "Ebbene, mi prometti di avere giudizio?" Disse la madrina. "Quand'è così ti farò andare". La condusse nella sua camera e le disse "Va in giardino e portami una zucca." Cenerentola subito andò a cogliere la più bella che le riuscì di trovare, e la portò alla comare, senza capire come mai quella zucca l'avrebbe fatta andare al ballo. La comare la vuotò, e quando non fu rimasta che la sola scorza, la percosse con la sua bacchetta, e la zucca fu subito mutata in una bella carrozza tutta dorata. [Charles Perrault]

La casa di zucca della vecchia strega perfida



È inevitabile domandarsi il perché sia stato scelto proprio questo ortaggio per un ruolo così prodigioso. Forse per la sua capacità di crescere a dismisura, oppure per il valore simbolico che le viene attribuito da sempre. La zucca, infatti, rappresenta la rinascita, l'abbondanza. Trasformare un ortaggio così semplice e ordinario in una carrozza principesca significa mostrare e trasmettere al lettore che anche ciò che appare misero può racchiudere in realtà delle grandi potenzialità.
È proprio la sua versatilità ad accrescere ancora di più il valore della zucca, che ci porta ad utilizzarla in tutti i campi: dalle infinite preparazioni culinarie, agli originali oggetti di design, oppure ancora può divenire uno strumento musicale o

una lanterna per illuminare il cammino.
Un'altra favola, meno conosciuta della fiaba di Cenerentola, attraverso un episodio semplice e buffo ci insegna che la natura possiede una saggezza e un ordine preciso, che l'uomo talvolta fatica a comprendere.
Jean de la Fontaine ha voluto raccontarcelo con questa meravigliosa allegoria:

Un giorno un contadino *osservava un'imponente quercia e una pianta di zucca. "Mi pare – diceva – che il Signore Iddio abbia commesso un grosso sbaglio. Il frutto della zucca, così grosso e pesante, dovrebbe essere della quercia, e la piccola ghianda sarebbe assai appropriata alla pianta della zucca". Poi si sdraiò all'ombra della quercia e continuava le sue riflessioni sulle cose create. Ad un tratto si staccò una ghianda dall'albero e andò a battere proprio sul naso del contadino, il quale si alzò irritato ed esclamò: "Iddio Creatore non ha sbagliato, non sbaglia mai. Se fosse caduta una zucca, che cosa sarebbe accaduto al mio povero naso?".*

La storia che più di tutte ci riporta alla zucca come simbolo di salvezza nasce proprio nelle nostre terre. Giuseppe Pederiali, autore de "Il Tesoro del Bigatto", racconta l'avventura di Sant'Anselmo, il patrono di Mantova alla ricerca di una zucca speciale, in grado di sfamare il suo popolo e salvarlo così dalla carestia.

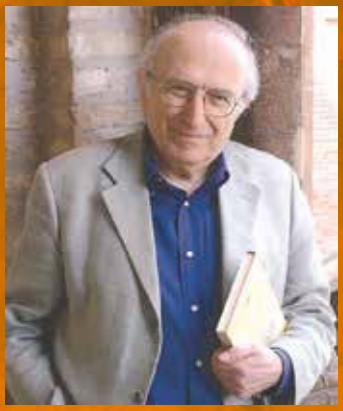


Il Tesoro del Bigatto

(Edizioni Rusconi libri, anno 1980)

"Parpaia non lo ascoltava, tutta dentro al suo sogno: «La zucca che cerco è una pianta magica, rarissima. Le vecchie donne ne parlano davanti ai fuochi d'inverno, specialmente in tempi di carestia. Gli uomini dicono che non esiste, perché hanno paura del Bigatto che la custodisce. Quella pianta di zucche dà frutti grandi come questa capanna e ne basta uno solo per nutrire gli abitanti di un villaggio, per molte settimane. La sua pasta è zuccherina, adatta alle frittelle, alle mostarde, alle marmellate e al ripieno dei tortellini. Buona col formaggio e spalmata sul pane, ma anche così, da sola, cotta su pietre roventi. Nutre e riempie la pancia. Negare a un affamato l'esistenza della zucca, è come negare a un uomo l'esistenza di Dio, cioè togliergli la fede e la speranza per continuare. Io so di un testimone… Il nonno del nonno di mio nonno vide la zucca una volta che, per sfuggire agli Ungari, aveva vagato nelle paludi dei Sette Mari. Navigò a bordo di isole fluitanti sull'acquitrino, percorse polesini deserti d'alberi, attraversò foreste così fitte che per procedere dovette aspettare l'autunno e la caduta delle foglie. E un giorno, sbucato in una radura, la vide. Sembrava una normale pianta di zucca, ma il suo frutto era alto quanto le querce intorno, appoggiato per terra come tutte le zucche e con una robusta scorza che la proteggeva dagli animali ingordi. Tentò di avvicinarsi, ma il Bigatto che faceva la guardia, arrotolato dietro la zucca, strisciò verso il nonno del nonno di mio nonno che si prese una tale paura da correre per un giorno intero. A sera, avendo deciso di affrontare il Bigatto pur





Giuseppe Pederiali, noto anche con lo pseudonimo di Rubino Ventura (Finale Emilia, 16 luglio 1937 – Milano, 3 marzo 2013), è stato uno scrittore, fumettista e giornalista italiano.
Emiliano di nascita prima di dedicarsi prevalentemente alla narrativa, ha fatto molti mestieri, dal marinaio al programmatore di computer, al giornalista (ha vinto il Premio Estense con una raccolta di articoli). Da quelle esperienze sono nati i romanzi Marinai e Il lato A della vita. Ha scritto la trilogia fantastica formata dai romanzi Le città del diluvio, Il tesoro del Bigatto e La Compagnia della Selva Bella. Il tesoro del Bigatto è un long-seller da un milione di copie: dal 1980 continua a essere adottato nelle scuole italiane.

di rivedere la zucca gigante, o prelevarne un seme, tentò di ritornare alla radura. Purtroppo la fuga era stata tanto impetuosa e inciampante che non seppe ritrovare la strada fatta… Ma lo non fallirò. Preleverò un seme, e dal seme farò semenza.» «La zucca gigante non esiste» sentenziò Galaverna. E aggiunse con cattiveria: «Esiste la zucca nana, tanto piccola che un frutto maturo non riuscirebbe a sfamare neppure un bambino. Vuoi che ti accompagni alla ricerca di questa pianta?» «Dalla semenza nasceranno molte piante e molte zucche giganti» proseguì la donna, testarda. «E tra pochi anni l'intera pianura del Po sarà una grande piantagione di zucche. Neppure l'uomo più povero del mondo resterà senza mangiare, perché nessuno riuscirebbe a divorarle tutte.» Galaverna il mendicante rise in maniera beffarda, e Sant'Anselmo credette di indovinare il pensiero che divertiva il suo compagno di viaggio: qualcuno, prima o poi, si sarebbe impadronito delle zucche, per farne commercio o per misurare in zucche la propria ricchezza. Oppure aveva ragione Parpaia, e le zucche si sarebbero tanto diffuse in tutto il mondo che nessun uomo avrebbe mai speso un soldo per acquistarne una? «Probabilmente la zucca prosperava nel Paradiso Terrestre ed è l'ultima pianta sopravvissuta a quel periodo felice» azzardò il santo. «Lo penso anch'io» disse Parpaia."



Dalla teoria alla tavola

Dopo aver approfondito tutte le caratteristiche, le proprietà e i benefici sulla zucca, nelle prossime pagine scopriremo come valorizzarla attraverso i sapori e le ricette. Ecco come rendere la zucca la protagonista di ogni portata:

Cracker di semi

Ingredienti:
200 g di semi di zucca
200 g di altri semi misti (es. girasole, lino, sesamo)
300 g di farina
250 g di acqua
100 ml di olio extravergine di oliva
Sale q.b.

Unite tutti i semi in una bacinella con la farina. Mescolate e aggiungete a poco a poco l'olio e l'acqua fino a creare un impasto unico. Unite quindi il sale.

Stendete l'impasto con l'aiuto di un mattarello tra due fogli di carta da forno e, quando sarà abbastanza sottile, tagliate predisponendo la forma che preferite.
Cuocete in forno preriscaldato a 160° per 30/40 minuti, fino a doratura. I cracker dovranno risultare croccanti e asciutti.
Una volta raffreddati, conservateli in un contenitore ermetico per mantenerne la croccantezza.
Sono ottimi se consumati con del formaggio spalmabile o una maionese aromatizzata, sia come snack che come accompagnamento al pasto.



Risotto alla zucca con riduzione di aceto balsamico e nocciole tostate



Ingredienti: (per 4 pax)
320 g Riso vialone nano
1,5l di brodo
1 scalogno
Olio EVO
1dl di vino bianco
200 g di polpa di zucca
Grana Padano q.b.
Burro q.b.
150 ml di Aceto Balsamico
Miele
Aromi
Nocciole tostate

Cuocete la zucca al cartoccio in forno con gli aromi che preferite fino a quando non risulterà morbida. Eliminate la buccia e i semi, quindi frullate la polpa fino a creare una purea vellutata.

In una casseruola preparate il soffritto con lo scalogno finemente tritato e un filo d'olio. Tostate il riso con il soffritto e sfumate poi con il vino bianco. Proseguite la cottura aggiungendo il brodo bollente in modo che il riso resti sempre ben immerso nel liquido di cottura. Superata la metà cottura, aggiungete la purea di zucca.
Nel frattempo, a parte, fate bollire in un pentolino l'aceto balsamico con aromi (per esempio il timo) e un cucchiaino di miele. Lasciate ridurre di circa la metà.
A cottura ultimata del risotto, spegnete il fuoco e aggiungete il Grana Padano e il burro, mescolando fino a raggiungere una buona mantecatura.
Impiattate e completate con la riduzione di aceto balsamico.
Guarnite con le nocciole tostate tritate grossolanamente.

Involtini di zucca



Ingredienti:
fettine di vitello da g 45 cad.
zucca decorticata 400 g
catalogna 400 g
mandorle pelate 35 g
cipolla a dadini 30 g
farina
grana
vino bianco
burro
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Per la ricetta degli involtini di zucca, rosolate la cipolla in 2 cucchiai di olio per 2 minuti, unite la zucca a fette; quindi, coprite e cuocete dolcemente per un quarto d'ora. Salate, pepate, schiacciate la zucca in purè e unite una manciata di Grana grattugiato. Sminuzzate la catalogna, scottatela in acqua bollente, scolatela e cuocetela per qualche minuto in un filo di olio con le mandorle a filetti, sale e pepe. Accoppiate le fette di carne a 2 a 2, poi spalmate quella superiore con il purè di zucca e arrotolatele a involtino. Infarinate gli involtini, rosolateli con una noce di burro, sfumate con un bicchiere di vino, copriteli e cuoceteli per altri 6-8 minuti. Serviteli con la catalogna.

Fiori di zucca ripieni gratinati al forno



Ingredienti:
6 fiori zucca
250 g di ricotta
Grana Padano
1 uovo
Sale q.b.
Pepe q.b.
Pane grattato
Aromi vari

Per il ripieno, unite la ricotta, una manciata abbondante di Grana Padano grattugiato, l'uovo, sale e pepe, fino ad ottenere un composto morbido ma compatto.
Lavate accuratamente i fiori, eliminando il pistillo interno. Farciteli con il ripieno alla ricotta e disponeteli in una pirofila leggermente unta.
In una ciotola preparate la gratinatura mescolando pangrattato, prezzemolo tritato, origano, aglio essiccato e un filo d'olio extravergine. Cospargete i fiori in modo uniforme.
Cuocete in forno a 180° per 20 minuti, fino a doratura.

Liquore di zucca



Ingredienti:
400 ml Alcool
500 ml Acqua
120 g Zucchero di canna
100 g Purea di zucca
1 Stecca di cannella
2 chiodi di garofano

Cuocete la zucca a vapore fino a quando non sarà morbida, dopodiché frullate il composto accuratamente.
Mettete la zucca in un vaso a chiusura ermetica (o sottovuoto) con l'alcool e gli aromi. Lasciate macerare per circa due settimane, agitando il vasetto una volta ogni due o tre giorni.
Trascorso il tempo di macerazione, mettete a bollire acqua e zucchero per creare lo sciroppo. Quando si sarà raffreddato, unite il tutto in una bottiglia e chiudete accuratamente. Lasciate la bottiglia in dispensa per circa due mesi prima del consumo.

Panna cotta alla composta di zucca e cannella



Ingredienti per la panna cotta:
500ml di panna fresca
150 ml di latte
120 g di zucchero
8 g di colla di pesce
Cannella in stecca
Ingredienti per la composta:
400 g di polpa di zucca a cubetti
2 arance
100 gr di zucchero di canna
Cannella macinata q.b.

In una pentola portate a ebollizione la panna con il latte, lo zucchero e la stecca di cannella. Togliete dal fuoco e aggiungete la gelatina precedentemente ammollata in acqua fredda. Togliete la cannella e versate il composto negli stampi. In seguito, riponete in frigorifero per almeno due ore.
In una casseruola mettete la zucca tagliata a piccoli cubetti con lo zucchero e un bicchiere d'acqua. Lasciate cuocere per quindici minuti, quindi aggiungete la cannella, il succo delle arance precedentemente spremute e un po' di scorza grattugiata. Riducete fino a raggiungere la consistenza desiderata e, all'occorrenza, frullate leggermente. Sformate la panna cotta dagli stampi e ricopritela con la composta al momento del servizio.

Confettura di zucca

Ingredienti:
1,5 kg di polpa di zucca
700g di zucchero
1 limone
Cannella q.b.
Baccello di vaniglia

Pelate la zucca e tagliate la polpa a cubetti. Riponetela in una casseruola con due bicchieri d'acqua e mettetela a stufare per circa mezz'ora.
Quando la zucca sarà morbida, aggiungete lo zucchero, il succo del limone e gli aromi. Cuocete per circa mezz'ora a fuoco moderato e invasettate quando è ancora bollente in vasetti precedentemente sterilizzati.
A piacere, potete aggiungere a cinque minuti dalla fine della cottura dello zenzero grattugiato per dare un tocco di freschezza.

La confettura di zucca è perfetta da consumare con formaggi stagionati o con pane caldo tostato.



Zucca in agrodolce

Ingredienti:
1 kg di zucca
300 ml di aceto di vino bianco
100 g di zucchero
130 ml di acqua
Alloro q.b.
Spicchi di aglio q.b.
Sale q.b.
Olio

Pulite e sbucciate la zucca. Tagliatela poi a fette e disponetela su una teglia da forno foderata con carta da forno. Cuocete la zucca con sale, pepe e un giro d'olio per circa 15 minuti. La polpa dovrà risultare ancora al dente.
In una casseruola portate a ebollizione aceto, acqua, zucchero e un pizzico di sale.
Immergete le fette di zucca e lasciatele sobbollire per qualche minuto.
Trasferite la zucca e il liquido di cottura nei vasetti sterilizzati e aggiungete qualche foglia di alloro e



dell'aglio tagliato a pezzetti.
Chiudete ermeticamente i vasetti e lasciate raffreddare.

Ricetta della zucca amara ripiena

Preparazione dello Zucca Amara (Karela)
Prendere delle zucche amare della varietà più piccola. Pelare la superficie esterna della zucca amara con un pelapatate. Non buttare la buccia. Praticare un taglio verticale al centro delle zucche amare e svuotarle della polpa e dei semi usando un cucchiaio. Preparare tutte le zucche amare allo stesso modo. Applicare uniformemente sale e curcuma sulle zucche amare. Cospargere di sale anche le bucce messe da parte e mescolare. Lasciare riposare tutto per 30 minuti.
Trascorsi i 30 minuti, lavare bene le zucche con acqua per rimuovere l'amaro in eccesso. Strizzare accuratamente le bucce per eliminare l'acqua.

Preparazione del Ripieno (Masala)
Scaldare 2-3 cucchiai di olio in una padella o in un kadai (tipico wok indiano). Aggiungere 2 cipolle medie tagliate molto finemente.
Aggiungere le bucce della zucca amara messe da parte e un cucchiaino di pasta di aglio e zenzero. Soffriggere per 2-3 minuti a fiamma media.
Quando la cipolla avrà perso l'odore di crudo, aggiungere tutti gli ingredienti del masala uno alla volta: 1/2 cucchiaino di curcuma in polvere (haldi), 1,5 cucchiaini di peperoncino rosso in polvere, 2 cucchiaini di polvere di mango disidratato (aamchoor), 1-2 cucchiaini di zucchero grezzo di canna (jaggery), sale quanto basta, un pizzico di assafetida (hing), 1,5 cucchiaini di coriandolo in polvere (dhania) e 1/2 cucchiaino di cumino in polvere (jeera). Mescolare tutto e tostare le spezie per 1-2 min.
Se il composto risulta troppo asciutto, aggiungere qualche cucchiaino di acqua, mescolare e schiacciare leggermente fino a ottenere una consistenza pastosa e morbida.
Nel frattempo, tritare grossolanamente 3-4 cucchiai di arachidi tostate (senza ridurle in polvere, lasciando qualche pezzetto intero qua e là) e 2-3 cucchiai di cocco secco grattugiato (questo passaggio è facoltativo).
A questo punto il ripieno speziato e croccante è pronto. Lasciarlo raffreddare leggermente.
Una volta intiepidito, inserire generosamente il ripieno all'interno della zucca amaro aiutandosi con un cucchiaio o direttamente con le mani.
Riempire con cura ogni pezzo e tenerli pronti per la cottura.

Cottura
Scaldare 2-3 cucchiai di olio in una padella e adagiarvi le zucche amare ripiene. Coprire con un coperchio e cuocere per 3-4 minuti a fiamma bassa.
Se necessario, aggiungere un piccolo goccio d'acqua per creare vapore.
Quando un lato risulta ben cotto, girarli e cuocere l'altro lato per 3-4 minuti a fiamma medio-bassa.
Cuocere uniformemente da tutti i lati (in alternativa, se si preferisce, si possono friggere in olio profondo).
La zucca amara ripiena è pronta per essere servita.



La zucca nelle culture: da oggetti ornamentali agli strumenti musicali

TURCHIA

Su kabağı lambası *(Lampada di zucca)*

In Turchia viene da anni tramandata dagli artigiani l'arte di creare incantevoli lampade a mosaico ricavate dalle zucche essiccate (su kabağı in turco).
La varietà più utilizzata fa parte della famiglia delle Legenaria, un tipo di zucca che essiccandosi si trasforma in una fibra legnosa.
Il vero fascino di queste lampade risiede nei piccoli intagli creati dagli artigiani che permettono alla luce di filtrare e creare magici giochi visivi.
Queste creazioni, molto simili alle famose lampade a mosaico in uso nella cultura di questo paese, vengono spesso utilizzate per decorare i bazar delle grandi città e, ad oggi, sono a tutti gli effetti pezzi d'arte molto richiesti dai turisti.



CINA

Wu Lou

È un amuleto ricavato da una zucca a fiasco e considerato simbolo di fortuna, in grado di assorbire le energie negative e conferire una lunga vita prospera. Conosciuto anche come la "zucca della longevità", questo oggetto veniva spesso rappresentato come uno strumento impiegato da divinità taoiste e monaci per intrappolare spiriti malevoli. Di conseguenza, è diventato un simbolo iconico del Feng per allontanare le energie negative, le malattie e la sfortuna.
La forma di Wu Lou rappresenta l'unione tra cielo e terra. La metà superiore della zucca rappresenta il cielo, la metà inferiore la terra, l'esposizione di questo amuleto riporta all'armonia tra i due mondi.





MESSICO

Huichol – Jicara

Ciotola artigianale ricavata dalla zucca essiccata. Oltre ad essere utilizzate per le preparazioni, spesso vengono realizzate unicamente a scopo decorativo per le feste tradizionali e per le case.

INDIA

Tanpura (sitar)

Il tanpura, chiamato anche sitar, è uno strumento musicale a corde creato con una zucca alla base, che funge da cassa di risonanza, conferendogli grazie alla sua forma un suono basso e profondo. La sua storia è molto antica, la sua comparsa si attesta infatti intorno al 1200/1300.



BRASILE

Berimbau

Strumento utilizzato nella capoeira che ha come cassa di risonanza una zucca di piccole dimensioni.





Caxixi

Piccolo cestino di vimini costituito alla base da una zucca essiccata. Viene riempito con conchiglie o semi che grazie al movimento generano un suono di accompagnamento.



AFRICA

Kora e Cabassa

L'uso della zucca come strumento musicale è ancora oggi molto ricorrente nelle civiltà dell'Africa occidentale come Mali, Senegal e Nigeria.
Viene utilizzata nelle celebrazioni di danze rituali come strumento a percussione diretta o a scuotimento, grazie alla creazione di strumenti molto simile alle maracas tradizionali.



CINA

Hulusi o Cucurbit Flute

Strumento a fiato originario della Cina, composto da tre canne di bambù inserite all'interno di una zucca. Il suono è simile a quello di un clarinetto.



Celebrare la zucca in Italia e nel mondo: gli eventi del 2026

IN ITALIA

Festa della Zucca
Melara (RO)
6-18 agosto 2026

Sfida nazionale della zucca
Sale Marasino (BS)
11-13 settembre 2026

Festa della Zucca
Ghiozzole di Montegaldella (VI)
dal 18 al 21 e dal 24 al 27 settembre 2026

Fiera Nazionale della Zucca
Piozzo (CN)
dal 2 al 4 ottobre 2026

Sagra del tortello mantovano
Rivarolo Mantovano (MN)
10-11 ottobre 2026

Festa della Zucca
Salzano (VE)
dal 17 ottobre al 2 novembre 2026
(da confermare)

Festa della Zucca di Venzone
Venzone (UD)
24 - 25 ottobre 2026 (da confermare)

IN FRANCIA

Fête de la Citrouille
Potager Extraordinaire
4 ottobre 2026

Les Cucurbitades.
Fête de la courge et de la sorcellerie
Marchiennes
4 ottobre 2026

Fête de la Citrouille et de l'Automne
Château du Rivau (Valle della Loira)
10-11 ottobre 2026

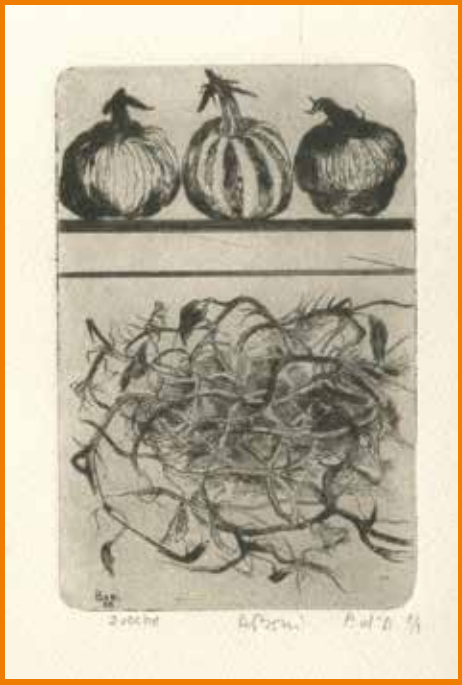
Fête de la Citrouille
Masevaux-Niederbruck
17-18 ottobre 2026

Fête de la Courge l'Autin
Montbrun-les-Bains
18 ottobre 2026



Angelo Boni "L'artista che venne dal Po"

Nato a Suzzara nel 1935, Angelo Boni fu un incisore e pittore che, attraverso le sue opere, celebrò con passione i prodotti della sua terra. I soggetti più ricorrenti delle sue creazioni erano proprio questi ultimi, e tra tutti spicca la zucca, rappresentata come vera e propria scultura naturale dalla bellezza semplice, ma così unica da poter dominare l'intera scena. Nelle sue opere è evidente l'omaggio alla cultura rurale della Pianura Padana, alla quale l'artista era profondamente legato, non solo per le proprie origini, ma anche per l'ispirazione che traeva dalla campagna. Un vero e proprio inno ad un territorio che continua a donare frutti degni di essere chiamati "opere d'arte".



BONI ANGELO

Zucche, 1966, tecnica puntasecca, 134x88 mm



BONI ANGELO

Zucca, 1971, tecnica puntasecca, 336x245 mm

La festa delle Lumere

Ogni anno, alla vigilia della stagione invernale, tra il 31 ottobre e il 2 novembre il calendario cristiano celebra il ricordo di tutti i santi e dei defunti. Se ci pensiamo, un po' ci fa paura l'idea che in questi giorni qualche spirito si possa materializzare per spaventarci, ma se parlassimo con i nonni dei nostri timori, ci risponderebbero di stare tranquilli: in questo periodo, infatti, le anime dei morti tornano tra noi per incontrare di nuovo le persone care, per stare vicine ad amici e parenti, non certo per farci paura!
Sono queste le storie che si raccontavano, tanto tempo fa, nelle sere d'autunno in cui ci si ritrovava insieme accanto al fuoco. Nella notte tra il 31 ottobre e il 1 novembre, le anime dei trapassati si mescolano con i vivi, visitando le loro case, sedendosi alla loro tavola. La consuetudine, infatti, era quella di lasciare la mensa apparecchiata e preparata proprio come se si attendessero ospiti, lasciando il cibo in segno di accoglienza per coloro che riapparivano dal mondo dell'aldilà.



È una notte magica, e come tale la si festeggiava, per dare il benvenuto agli spiriti buoni che ritornano solo in questa occasione. Nelle nostre campagne, e spesso anche nelle città, si usava far festa, rappresentando il miracoloso ritorno dei morti con la zucca, la quale, vuota dentro e di forma tondeggiante, ben si presta per rappresentare una testa. I bambini, aiutati dai loro nonni, si divertivano a svuotare le zucche, ad intagliarle creando volti spaventosi e poi ad illuminarle internamente con una candela. Nel nord Italia queste strambe lanterne venivano chiamate lumere, e venivano utilizzate per giochi e scherzi, poste sui sentieri bui per spaventare i passanti, sulle strade che portavano ai cimiteri, sui muretti, sui davanzali, o addirittura appese ai rami degli alberi. In molti casi gli stessi bambini si travestivano e poi andavano di casa in casa a farsi regalare i tipici dolci che ancora oggi si preparano in questo periodo dell'anno, spesso chiamati "i dolci dei morti". In tanti, oggi, riuniscono queste antiche usanze sotto il nome di "Halloween", ma ricordatevi, bambini, che i vostri nonni conoscevano già molto bene questa festa… La festa delle lumere!

Con il contributo di

Con il patrocinio di

30ª EDIZIONE

Festa delle Lumere

LA ZUCCA IN FESTA



DOMENICA 25 OTTOBRE 2026

dalle 9 alle 19

MANTOVA

Lungorio IV novembre e
Piazza Martiri di Belfiore

- TANTE ZUCCHE
- INTAGLIATORI
- PRODOTTI A BASE DI ZUCCA
- STREET FOOD
- SPETTACOLI e INTRATTENIMENTO
- LABORATORI PER BAMBINI

Per informazioni: Consorzio agrituristico mantovano "Verdi terre d'acqua"
Strada Chiesanuova, 8 - Mantova | Tel. 0376 324889
info@agriturismomantova.it | www.consorzioagrituristicomantovano.it



SPECIALISTI IN QUALITÀ

Levantia seed srl

Via L. Savoia 18/B | 45014 Porto Viro RO | Italia
Tel. +39 335 5662226 | +39 342 1635715
www.levantiaseed.it | info@levantiaseed.it