La Zucca !

La zucca è un ortaggio delizioso, dal gusto dolce e morbido, che si presta a mille preparazioni, dall'antipasto al dessert. Decisamente ipocalorica (18 Kcal per 100 grammi) e ricca di fibre, offre un buon senso di sazietà.

La zucca idrata l'organismo (è composta da acqua per più del 94 per cento del suo peso), e favorisce la diuresi, grazie al potassio che contiene. I suoi minerali (calcio, fosforo, potassio e ferro) e le vitamine (provitamina A, B, C, E), alcuni dei quali antiossidanti, contribuiscono a mantenere l'organismo efficiente e sano, rallentando l'invecchiamento cellulare.

Ma gli effetti benefici non si fermano qui: la zucca rinforza il sistema immunitario, migliorando le capacità del corpo di far fronte alle malattie; aiuta in caso di disturbi gastrici e prostatici; riequilibra le funzioni intestinali, aiutando sia in caso di stipsi sia contro diarrea ed enterocolite. Infine, è preziosa per la pelle, che mantiene elastica e idratata, usando la zucca sia come alimento sia per farne una maschera di bellezza, mescolando con miele la polpa passata, per un effetto nutriente e tonificante, ma anche lenitivo in caso di infiammazioni e scottature.

Oltre alla polpa, della zucca si mangiano anche i fiori e i semi, da sgranocchiare una volta tostati (ma non salati!) togliendo prima la scorza esterna. Non sono solo stuzzicanti, ideali per l'aperitivo o per arricchire l'insalata: i semi di zucca hanno anche proprietà salutari molto interessanti. Contengono proteine, ferro, zinco, fosforo e acidi grassi essenziali, tra cui oleico e linoleico, preziosi per la salute delle membrane cellulari e utili in caso di infiammazioni. Sono un valido aiuto per prevenire i disturbi delle vie urinarie, in particolare della prostata, o per alleviarli se già si sono manifestati.