

Zucchini spinosa



La zuccina spinosa, *Sechium edule* o chayote, è una specie della famiglia delle "Cucurbitacee". Originaria del Sud America, è coltivata nelle zone costiere, soprattutto in Costa Rica, che ne è il maggiore esportatore. In Italia è conosciuta come **zucca**

centenaria, zuccina spinosa, patata spinosa, melanzana spinosa, melanzana americana, lingua di lupo.

Io la conosco perchè in Calabria, nelle mie zone, è molto usata e ci si preparano diversi buoni piatti, tra cui una variante dei buonissimi "peperoni e patate". Il nome dialettale con cui in Calabria è conosciuta, è: "Masciuscia"... Quindi, io la chiamerò Masciuscia ☐

La Masciuscia in cucina è usata, per lo più, come una normale zuccina: di solito viene fritta e condita con un po' di sale, si può fare stufata o bollita e condita come un'insalata o, ancora, abbrustolita come contorno, specialmente per carni rosse. Gustosissima in agrodolce, la si può usare addirittura candita per torte e dolci in genere.

Oltre al frutto, della Masciuscia sono commestibili anche le foglie e le radici che, alla fine della primavera, possono essere trattate come asparagi e, quindi, anche conservate sott'olio o sott'aceto.

Ha numerose proprietà benefiche, infatti contiene molta vitamina C e diversi amminoacidi, acqua e sali minerali; ha effetti diuretici, previene l'arteriosclerosi e

l'ipertensione. Favorisce lo scioglimento dei calcoli renali.

E' un ortaggio molto facile da coltivare, basta infatti interrare l'intero frutto: una volta germogliato, crescerà molto in fretta un pianta rampicante, che si svilupperà nell'arco di qualche metro. Se si interra a primavera inoltrata, incomincerà la fioritura durante l'estate e i frutti si raccoglieranno in ottobre-novembre, con l'accortezza di conservarli in luogo fresco per tutto l'anno, fino all'arrivo della nuova primavera. La pianta, all'arrivo dei primi freddi, si dissecca ma la radice rimane attiva e rigermoglia in primavera, per diversi anni.

Informazioni tratte da:

- http://it.wikipedia.org/wiki/Sechium_edule
- <http://www.agraria.org/coltivazionierbacee/zucca-spinosa.htm>