

La zucca e la festa di Halloween

La zucca è un ortaggio ottenuto da piante diverse appartenenti alla famiglia delle *Cucurbitaceae* ma anche da specie appartenenti ad altri generi come *Lagenaria vulgaris* o zucca ornamentale.



L'origine del suo nome sembra derivare dal latino *cocutia* che significa testa. Prima di arrivare all'attuale nome zucca, il termine ha subito varie trasformazioni come *cocuzza*, *cococcia*, *cozucca*, ecc., termini ancora utilizzati in alcune lingue dialettali del meridione.

Portata in occidente dall'India, essa era conosciuta e coltivata in varietà diverse dagli antichi Egizi, dai Greci e dai Romani. La sua coltivazione non era solo a scopo alimentare, infatti i Romani una volta svuotata la polpa facevano essiccare la buccia e la utilizzavano come contenitore per vari alimenti ma anche come piatti, ciotole e cucchiari. Con la sua buccia essiccata, in America del sud, viene realizzato uno strumento a percussione come il *maracas*.

È un ortaggio che si presta ad innumerevoli ricette. Si consuma cucinata al forno, al vapore, nel risotto, nelle minestre o fritta nella pastella, ma è ottimo anche per la preparazione di dolci e dessert. Materia prima eccellente ed economica riscuote il consenso di molti chef che coniugano creatività e risparmio preparando dei piatti che spesso trovano il consenso del vasto pubblico.

Sul piano nutrizionale, si tratta di un ortaggio ricco di caroteni, sostanze che svolgono una funzione importante contro l'insorgenza di molte forme tumorali, vitamina A e C, fosforo, potassio e magnesio, è ricco di fibre, ma soprattutto di acqua, ingredienti ideali per una dieta ipocalorica e per un buon funzionamento renale. Non va trascurato il fatto che, oltre a essere una miniera preziosa di vitamine, la zucca può rivelarsi un ottimo regolatore per chi soffre di stipsi, mentre le capsule di estratto secco sono un rimedio eccellente per i disturbi delle vie genitali e urinarie, herpes, cistiti, ipertrofia prostatica e disturbi infiammatori in genere.

La zucca raggiunge la sua piena maturazione in autunno e se conservato in un luogo fresco ed asciutto può essere consumato durante la gran parte della stagione invernale.

Da qualche anno essa non è però famosa solo per la sua versatilità in cucina e per le sue proprietà terapeutiche ma, nel periodo dalla festa di Ognissanti, per le lanterne che vi si possono realizzare con il suo guscio svuotato.

La festa di Halloween "tornata" dagli Stati Uniti a spadroneggiare sul Vecchio Continente, in realtà rimanda a tradizioni antiche della cultura celtica durante la quale si festeggiava *Shamain* (*Samuin*), nome della festività celebrata dai [Gaeli](#) e dai Celti, derivante dall'[irlandese antico](#) che significa approssimativamente "fine dell'estate".

La parola Halloween cominciò ad essere usata durante il XVI secolo, e rappresenta una variante scozzese del nome completo *All-Hallows-Eve*, cioè la notte prima di Ognissanti.

A partire dalla metà dell'Ottocento, tale festa si diffuse negli Stati Uniti specie a causa dell'immigrazione irlandese fino a divenire, nel secolo scorso, una delle principali festività statunitensi.

Gli intagli di *jack-o'-lantern*, realizzati con zucche sulle quali si raffigurano volti spaventosi, risale alla tradizione di intagliare le [rape](#) e farne delle lanterne per ricordare le [anime](#) bloccate nel [Purgatorio](#). Era una tradizione irlandese e scozzese realizzata durante la festività che celebrava i cari defunti. Gli immigrati nel Nord America, non avendo la disponibilità delle rape, usavano la [zucca](#) originaria del posto, reperibile in abbondanza e facilmente intagliabile viste le sue dimensioni .

Legata alla festa di Halloween c'è l'abitudine da parte dei bambini, specie nelle campagne, di andare di casa in casa travestiti e muniti di lanterna, e bussando a tutte le porte, pronunciano la fatidica frase "dolcetto scherzetto".

L'origine del travestimento risale al tardo medio evo, quando la gente povera, durante la festa di Ognissanti andava di porta in porta a chiedere l'elemosina. In quella occasione ricevevano cibo in cambio di preghiere, offerte in suffragio dei familiari scomparsi. Questa usanza pare sia nata in Irlanda e in Gran Bretagna ma simili pratiche le si ritrovano anche nel sud dell'Italia.

Ovviamente i bambini non promettono preghiere come i poveri di un tempo e la traduzione inglese (trick or treat) evidenzia una sorta di minaccia ai padroni di casa o alla loro proprietà se non viene dato alcun dolcetto. Un altro modo di intendere quella intimazione però, è quella di "sacrificio o maledizione" che ha molta più attinenza con l'abitudine dei poveri nell'atto di chiedere l'elemosina.

Franco Tacconelli