



La zucchina... mille virtù naturalmente terapeutiche

La pianta produce dei fiori attaccati all'apice della zucchina e altri sugli steli, denominati fiori di zucca, abbastanza ricercati, che vengono anch'essi adoperati in preparazioni gastronomiche. Le zucchine, al momento dell'acquisto, devono presentarsi sode al tatto, con buccia tesa, lucida e brillante, priva di ammaccature, preferibilmente piccole e sottili (poiché non contengono semi), e devono avere una leggera peluria. Prima di cucinare le zucchine, occorre lavarle bene, eliminarne le estremità e, nel caso della qualità spinosa, sbuciarle.

Esistono diverse varietà di zucchine: lunghe o tonde, chiare o scure, ed anche spinose. Oltre alla vitamina C, disponibile soprattutto quando viene consumata cruda, contiene carotenoidi, discreta presenza di sali minerali come potassio, magnesio, fosforo e sodio con effetti organici miorilassanti e neuro-sedativi. Questi effetti dipendono dal contenuto in carboidrati e di potassio e magnesio. Proprio perché in grado di mio rilassare, la zucchina agisce frenando la tiroide, per cui può trovare una valida indicazione nei soggetti con ipertiroidismo e ipereccitabilità neurologica e nell'insonnia. Il



contenuto in potassio, inoltre, è indicato in tutte le condizioni di spasmo della muscolatura liscia come nei dolori mestruali o colici intestinali oppure nelle contratture muscolari o crampi. Le diverse modalità di preparazione e di cottura ne determinano la funzione.

La zucchina cruda, tagliata in sottili fettine e condita con prezzemolo olio aglio succo di limone o aceto, potrà essere utilizzata in tutti quei casi in cui si ha una carenza di potassio o negli stati di insonnia, crampi e spasmi muscolari.

La zucchina marinata, tagliata in fettine e frita in olio EVO e condita con aglio limone e prezzemolo e menta, saranno indicate nella sintomatologia causata da contratture muscolari spastiche e dolorose.

La zucchina in pastella, per il contenuto in potassio ed elettroliti, mediante lo stimolo del fritto può essere indicata in tutte le situazioni in cui è necessario attivare la funzione epatica, nei bambini, negli adolescenti e nelle diete

dimagranti.