



Zucca e semi di zucca: il lato sorprendente (e sano) di Halloween

Descrizione

(Adnkronos) È il simbolo indiscusso di Halloween, la zucca ad ottobre è ovunque: sulle tavole, nelle vetrine e, naturalmente, intagliata in facce mostruose spesso illuminate per creare la tipica Jack-o'-lantern. Ma al di là del suo ruolo da protagonista della festa più spaventosa dell'anno, è un alimento interessante anche dal punto di vista scientifico e le possibilità di utilizzo in cucina.

Dietro la sua polpa arancione si cela infatti un mondo di profumi e sapori che cambia con la cottura. Una ricerca pubblicata nel 2026 sul Journal of the Science of Food and Agriculture ha analizzato proprio ciò che rende la zucca così particolare dal punto di vista aromatico, confrontandola cruda e cotta al vapore. Il risultato è curioso: da cruda prevalgono note fresche e vegetali, che ricordano il cetriolo e l'erba appena tagliata; con la cottura, invece, il profilo cambia e diventa più morbido e avvolgente, con sentori dolci, cremosi e note che richiamano la castagna e la patata.

A provocare questa trasformazione sono le sostanze volatili responsabili dell'aroma, che cambiano durante il riscaldamento. Per studiarle, i ricercatori hanno combinato analisi chimiche, valutazioni sensoriali e algoritmi di machine learning, riuscendo a individuare le molecole più legate alle diverse sensazioni percepite.

E poi ci sono loro, i semi, spesso la parte meno considerata quando si prepara una ricetta o gettati se si intaglia una zucca per Halloween. Eppure, sono in realtà una risorsa preziosa: ricchi di proteine vegetali e caratterizzati da interessanti proprietà funzionali, possono diventare ingredienti versatili in cucina, dagli snack tostati alle preparazioni più creative. La ricerca sta esplorando anche il potenziale delle loro proteine come alternativa vegetale, per esempio in prodotti innovativi e alimenti arricchiti.

Queste ricerche raccontano un aspetto interessante della zucca: non è soltanto un ingrediente stagionale, ma una materia prima con caratteristiche che la scienza sta ancora esplorando. Da una parte, capire come cambia il suo aroma durante la cottura può aiutare a valorizzarne il gusto; dall'altra, studiare le proteine dei semi apre nuove possibilità per utilizzarli in modo più completo.

Insomma, quest'anno, tra una lanterna spaventosa e una ricetta autunnale, ricordiamoci che della zucca non si butta via quasi nulla. Perché, a volte, anche dietro la faccia più spaventosa si nasconde

qualcosa di buono.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 23, 2026

Autore

redazione

default watermark