



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori*

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

Come viene prodotto l'olio di semi di zucca?

Lun 02/10/2017 - 10:40

Mangiare, bere ed altre delizie – lo sapevate che ...?

L'olio di semi di zucca è una specialità tipica austriaca. Si ottiene dai semi oleiferi della zucca da olio, che vengono puliti, essiccati e infine pressati. In Stiria, prima della pressatura i semi vengono tradizionalmente macinati e mescolati a sale e acqua per ricavarne una purea, la quale viene poi tostata con cura per intensificare l'aroma dell'olio, che ricorda quello della noce. Per un litro di olio servono tre chilogrammi di semi, che si ricavano da circa 35 zucche. A differenza dell'olio d'oliva, l'olio di semi di zucca può essere prodotto durante tutto l'anno estraendolo dai semi essiccati e conservabili a lungo.

Il pregiato olio di semi di zucca è viscoso e di colore verde scuro, caratteristica da ricondurre alle sostanze coloranti naturali contenute nelle bucce dei semi, tra cui la clorofilla verde. Il suo sapore viene definito intenso, aromatico e al sentore di noce. L'olio di semi di zucca contiene acidi grassi insaturi (acidi oleici e linoleici) che sono molto salutari. Inoltre, grazie al suo contenuto di selenio e vitamina E, questo tipo di olio svolge anche un'azione antiossidante. Nella medicina popolare gli si attribuisce infine un effetto positivo sull'ingrossamento benigno della prostata.

L'olio di semi di zucca è facilmente deperibile e fotosensibile, pertanto dovrebbe essere sempre conservato in luogo fresco e buio. Non è indicato per la cottura in padella, al vapore o le frittiture, ma è perfetto come condimento freddo, per cuocere al forno o come spezia, anche per i cibi dolci. L'originale "olio di semi di zucca della Stiria" ad indicazione geografica protetta (IGP) viene prodotto interamente in Austria, dalla coltivazione della pianta alla spremitura dei semi.