

Zucca



RICETTA
ANTISPRECO

Zucca

Può sembrare strano, ma della zucca **si può mangiare ogni sua parte**, dalla buccia ai ricchissimi semi, fino ai fiori. Sono tante le cose che si possono fare con la zucca... e non solo a tavola, si pensi che un tempo le zucche venivano svuotate per diventare utili contenitori per la **conservazione di cibi e bevande**.

I semi hanno spiccate **proprietà nutritive**, energizzanti ma non solo, in tempi remoti venivano definiti "cibo afrodisiaco" grazie alla presenza di magnesio e zinco utili alla stimolazione di testosterone. Attualmente sono consigliati per supportare il corretto funzionamento dell'organismo in quanto sono ricchi di proteine, **contengono** diversi acidi grassi buoni. In più, contengono anche un buon livello di **cucurbitina**, una sostanza utile in presenza di problemi che interessano l'apparato urinario maschile e femminile supportandoli nella prevenzione e proteggendo in caso di fastidiose **infiammazioni di diversa natura**.

La **polpa è ricca** di:

- **betacarotene** dalle spiccate e note proprietà antiossidanti e antinfiammatorie
- **minerali** tra cui potassio, magnesio e fosforo oltre ad una discreta quantità di **fibra**
- **flavonoidi, antiossidanti** utili per arginare i radicali liberi prevenendo l'invecchiamento precoce delle cellule dell'organismo.



Zucca guida all'acquisto e alla conservazione

La maturità della zucca è riconoscibile osservando il picciolo che deve essere secco, un ulteriore parametro è la consistenza, deve essere soda. Se si acquista una zucca già tagliata è importante che il colore sia uniforme, vivace e che i pezzi abbiano una densità compatta. Relativamente alla conservazione, la zucca intera basta riporla in un luogo fresco e asciutto per poi essere consumata nell'arco dei mesi successivi all'acquisto. Se si compra in pezzi è preferibile portarla in tavola nel giro di pochi giorni perché si disidrata velocemente e potrebbe perdere in sapore e dolcezza.

Versatilità della zucca

La zucca può essere tagliata a fette o a "cubotti" e cotta in forno o in padella con rosmarino e salvia, a cottura ultimata può essere impreziosita con zenzero fresco grattugiato, curry e uvetta sultanina preventivamente reidratata.

Poco conosciuta è la cottura alla piastra, in tal caso è sufficiente tagliare la zucca in fette di 1 cm circa, scaldare una piastra in ghisa e, quando sarà molto calda, porre tutte le fette ben distribuite in modo da non sovrapporle, ridurre leggermente il fuoco e far cuocere per 5-10 minuti circa per ogni lato (più la fetta è spessa maggiore è il tempo di cottura). Nel frattempo mettere in una ciotolina un po' di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino di aceto balsamico (se gradito), un pizzico di sale e pepe e lo spicchio d'aglio tritato (facoltativo), mescolare e usare quanto ottenuto come condimento da aggiungere alla zucca cotta.

Nei freddi mesi autunnali e invernali, la zucca può essere impiegata per la realizzazione di minestrone, zuppe e vellutate da servire in piccole monoporzioni arricchite con noci tostate e "gocce" di "yogurt bianco" vegetale.



Chips croccanti di bucce e polpa di zucca semi di zucca speziati al forno



**RICETTA
ANTISPRECO**

Poche persone sono a conoscenza che con le bucce tagliate molto sottilmente con il pelapatate è possibile realizzare delle chips croccanti e sfiziose da cuocere al forno, per i palati più pretenziosi possono essere fritte in olio assieme a un trito di foglie di salvia.

Come anticipato della zucca non si spreca nulla, neppure i semi che possono essere consumati come snack. La preparazione è semplicissima, possono essere cotti al forno o in padella con olio (facoltativo) e insaporiti con spezie (curry, oppure paprica).

