

PIZZA CON CREMA DI ZUCCA (da Svezamento secondo Natura) *Ingredienti:* 300 g di farina bianca (frumento, farro o kamut), 400 g di farina integrale (frumento, farro o kamut), 420 g d'acqua, 4-5 cucchiaini di olio evo, 2 cucchiaini di sale, 1 cucchiaino e ½ di lievito granulare (o 100 g di pasta madre). *Procedimento:* mettete la farina a fontana su un ripiano di legno, aggiungete nel centro il lievito, il sale, l'olio, l'acqua e impastate vigorosamente per 20 minuti circa. Lasciate riposare l'impasto coperto da uno strofinaccio in un luogo caldo e riparato per 2-3 ore; quindi stendetelo con il mattarello e aggiungete gli ingredienti prescelti. Infornate a forno preriscaldato a 220°C per 15-20 min. Nel caso usaste la pasta madre: seguite lo stesso procedimento, ma fate riposare per 3-4 ore o fino al raddoppio del volume, re-impastate, stendete col mattarello e lasciate riposare un'altra ora. *Per la farcitura:* purea di zucca cotta al forno o a vapore, qualche fiocco di ricotta, olive nere, maggiorana tritata o basilico oppure purea di zucca, scamorza affumicata (o tofu affumicato) e rosmarino.

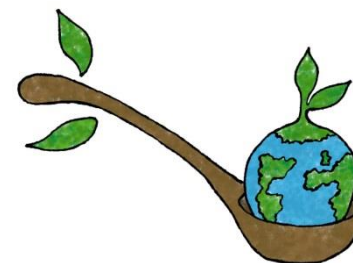
INSALATA DI RISO, NOCI E ZUCCA (da Mangia sano e spendi poco) *Ingredienti:* 100 g di riso integrale bollito o a vapore, 200 g di zucca grattugiata, 1 mela, 10 gherigli di noce, 1 manciata di germogli di senape, 2 cucchiaini d'olio evo, 1 cucchiaino di aceto di vino, pepe, sale. *Procedimento:* potete usare del riso cotto in precedenza o anche altri cereali in chicco. Condite il riso con dei gherigli di noce sbriciolati. A parte lavare e sbucciare una mela (se non bio) e la zucca. Preparare una dadolata di mele e zucca da saltare in padella in poco olio e un pizzico di sale. Trasferire il condimento in una terrina insieme al riso e alle noci e condire il tutto con olio, aceto e pepe macinato. Per chiudere distribuire uniformemente i germogli di senape.

CREMA DI ZUCCA, PORRI ED ERBE CON RISO VENERE (da Cucina Naturale) *Ingredienti:* 750 g di zucca, 100 g di riso nero tipo venere, 4 porri, 4 foglie di alloro, 1 cucchiaino di rosmarino tritato, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, olio evo, sale, noce moscata. *Procedimento:* coprite il riso venere con 350 ml d'acqua fredda in una pentola, mettete il coperchio e una volta a bollore, salate e proseguite per 35 minuti circa, lasciando asciugare tutto il liquido. Se usate il riso parboiled, sono sufficienti 20 minuti. Mondate la zucca e tagliatela a tocchetti piccoli. Affettate finemente i porri. Mescolate il rosmarino tritato con 2 cucchiaini d'olio. Versate quest'olio in una casseruola col fondo pesante e fatevi rosolare i porri per 10 minuti a calore medio-basso, assieme ad un goccio d'acqua. Quindi aggiungete la zucca e l'alloro, salate, coprite e cuocete per 5 minuti a calore medio. Passato questo tempo, bagnate con un litro d'acqua calda e fate sobbollire per 15-20 minuti. Eliminate l'alloro e frullate con cura in modo da ottenere una crema fluida. Distribuite la crema e poi il riso, scolato e insaporito con un po' di noce moscata, cospargete con prezzemolo e servite.

ZUCCA



www.nutrizionistiperlambiente.org



NUPA
Nutrizionisti per l'ambiente

ZUCCA

Tabella nutrizionale (per 100 g di prodotto)					
*dose raccomandata quotidiana media, USDA 2010					
		DRI*2000			DRI*
Acqua (g)	91,60		Ferro (mg)	0,80	10%
Energia (kcal)	26	1,3%	Magnesio (mg)	12	3%
Carboidrati (g)	6,50	2,4%	Potassio (mg)	340	7,2%
Grassi (g)	0,10	0,14%	Fosforo (mg)	44	6,3%
Vitamina A (µg)	368	40,8%	Vitamina C (mg)	9	10%

La zucca, importata dall'America dai coloni spagnoli, è un frutto di diverse piante appartenenti alla famiglia delle Cucurbitaceae, ma anche di specie appartenenti ad altri generi: *Lagenaria vulgaris* o zucca ornamentale. Nei paesi anglosassoni è utilizzata per la costruzione della *Jack-o'-lantern*, caratteristica lanterna rudimentale utilizzata durante la festa di Halloween per scacciare streghe e fantasmi. Della zucca si mangiano sia la polpa che i semi (essiccati o arrostiti)... e perché no, anche la buccia!

Può servire da base per torte e dolcetti sfiziosi (può sostituire burro e/o uova e rende l'impasto colorato!). Molto utile è il consumo di zucca cruda (si mantengono intatti i nutrienti) all'interno di un'insalata o marinata con limone.

Al contrario di come comunemente si pensa, la zucca, grazie allo scarso apporto di zuccheri, è adatta anche per i diabetici e per la perdita di peso. Contiene molta acqua (circa il 94,5%), è ricca di minerali (fosforo, ferro, magnesio e potassio), caroteni e pro-vitamina A (utile per la salute delle ossa, della pelle e per una buona vista), vitamina C e vitamine del gruppo B.

Per le sue numerose proprietà la zucca è usata anche in campo erboristico, cosmetico e fitoterapico: aiuta il sistema nervoso, è rinfrescante, diuretica, lassativa e digestiva, combatte l'ipertensione e il diabete (ripara le cellule pancreatiche danneggiate). Inoltre, i fitoestrogeni presenti sia nella polpa che nei semi, le conferiscono un'attività anticancerogena. I semi, oltre a contenere una certa quantità di minerali, quali selenio, rame, zinco e manganese e acidi grassi omega 3, hanno proprietà antielmintica (immobilizzano i parassiti come la *Tenia*, i quali devono poi essere eliminati con l'aiuto di lassativi), sono utili per infiammazioni della vescica, irritazioni gastriche e disturbi prostatici. È anche un mucolitico naturale ed aiuta perciò a sciogliere il catarro. L'olio ricavato dai semi di zucca è un rimedio naturale per l'iperlipoproteinemia (alti livelli colesterolo e/o trigliceridi nel sangue) e per l'aterosclerosi.

Maschera per il viso

Idrata la cute, leviga la pelle e la pulisce profondamente; indicata anche per lenire le scottature.

Procedimento: schiacciare alcuni semi con uno spicchio di polpa di zucca, mescolare la poltiglia ottenuta con un po' di miele, applicare il composto sul viso e lasciare riposare il tutto per alcuni minuti.

Le pelli grasse con punti neri, grazie alla maschera di zucca, risultano più pulite ed idratate.

RICETTE

INSALATA DI ZUCCA *Ingredienti:* 500 g di zucca arancione (privata di semi e buccia), 1 finocchio grosso, menta fresca, olio extravergine d'oliva, aceto balsamico.

Procedimento: tagliate la zucca a julienne con l'aiuto di una mandolina. Lavate e spuntate i finocchi e sempre con la mandolina o l'affettatrice, ricavate degli anelli sottili. Mettete il tutto in un'insalatiera, unite le foglie di menta spezzettate e condite l'insalata con un paio di cucchiaini di olio e un pizzico di sale. È ottima servita con gocce di aceto.

ZUCCA MARINATA *Ingredienti:* un pezzo di zucca pulito da semi e buccia, succo di un limone, una manciata di foglie di menta fresche, peperoncino fresco o secco (facoltativo), un cucchiaino di zucchero integrale di canna (facoltativo), olio evo, sale, aglio essiccato in polvere. **Procedimento:** affettate la zucca molto finemente, mescolatela con il succo del limone, la menta tritata, peperoncino piccante a seconda di quanto vi piace, la punta di un cucchiaino di aglio, lo zucchero, un cucchiaino di olio, mezzo cucchiaino scarso di sale. Mescolate bene e lasciate riposare in frigorifero per qualche ora. Servite a temperatura ambiente.

INSALATA DI BUCCIA DI ZUCCA *Ingredienti:* 2 tazze di buccia di zucca, 1 tazza di pomodoro tritato, ½ tazza di cipolla tritata, 2 cucchiaini di olio evo e un pizzico di sale. **Procedimento:** lavate la zucca, sbucciatela e grattugiate la scorza. In una pentola mettete l'acqua a bollire e cuocete la buccia. Dopo la cottura, scolate e lasciate raffreddare. Aggiungere il pomodoro, la cipolla, il sale e l'olio. Potete anche cuocere la zucca al forno, tagliata a spicchi, togliere la buccia dopo cottura (in questo modo sarà più facile) e utilizzare la buccia per l'insalata e la polpa per minestre o semplicemente aromatizzata con rosmarino.

TORTA ZUCCA MANDORLE E UVETTA SENZA ZUCCHERO *Ingredienti:* 300 gr di zucca cotta al forno, 200 gr di farina tipo 2, 100 gr uvetta, 100 gr mandorle tritate (con la pellicina), 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, 1 cucchiaino abbondante di cremor tartaro già addizionato con bicarbonato, 1 cucchiaino di cannella in polvere, 1 pizzico di sale, 2 cucchiaini di succo concentrato di mela più altro per la superficie. **Procedimento:** lavate la zucca, tagliatela in 4 parti e mettetela in forno lasciando la buccia (che potrete riutilizzare come precedentemente spiegato). Quando infilando una forchetta la si sente morbida è pronta. Lasciate raffreddare e frullate con l'olio, aggiungete tutti gli altri ingredienti e mescolate bene. Versate in una teglia coperta con carta forno bagnata e strizzata e livellate bene. Cuocete in forno a 180°C per 35 min. togliete dal forno e versate altri 3 cucchiaini di succo concentrato di mela sulla superficie. Infornate di nuovo per 5 minuti.