



## Communiqué de presse

### **Belle à regarder, bonne à manger: dix façons d'utiliser la citrouille**

De la bière aux masques purifiants, en passant par de délicieuses recettes, des décorations et même des instruments de musique, la citrouille est considérée comme la reine de l'automne pour sa douceur et sa polyvalence. Toutes les pièces sont utilisées : pelure, pulpe, graines, éléments à utiliser non seulement en cuisine.

Voici le classement des façons les plus intéressantes de l'utiliser.

**En premier lieu la bière à la citrouille**, savoureuse, épicée, aux senteurs et aux couleurs chaudes parfaitement automnales. Très répandue aux Etats-Unis, la « pumpkin ale » s'est également imposée en Italie. En plus de la citrouille, on utilise des malts de caramel particuliers et un mélange d'épices composé de cannelle, de muscade, de poivre et d'écorce d'orange. Elle doit être servie à une température d'environ 10°C et est parfaite pour accompagner les desserts, notamment les crémeux, mais aussi les plats salés à base de citrouille comme les gnocchis et les pâtes farcies ou pour déguster un apéritif à base de fromages et de snacks.

**En second lieu l'huile de citrouille**, qui est obtenue par pression à froid des graines. C'est une huile végétale, qui a commencé à être largement utilisée, à tel point qu'elle est protégée par l'Union européenne à travers la marque IGP (Indication Géographique Protégée). Riche en vitamine E, elle contribue à abaisser le taux de cholestérol, car elle contient des bêta-stéroïdes, substances de structure similaire aux androgènes et aux œstrogènes et aide à prévenir les problèmes cardiaques et circulatoires. Il faut au moins 35 citrouilles pour produire cette huile de graines.

**En troisième position**, les éponges et les cosmétiques de beauté faits maison tels que les masques hydratants anti-âge, les gommages lissants et les enveloppements capillaires. L'éponge végétale est obtenue à partir du luffa, elle s'utilise pour nettoyer la vaisselle et sous la douche. Les produits de beauté sont rapides et faciles à préparer, durables, peu coûteux et bons pour vous, car la citrouille est riche en vitamine A, vitamine C et zinc. Vous pouvez réaliser un masque à la pulpe de citrouille et à l'aloès pour le visage, l'effet sera celui d'un léger lifting naturel ou un gommage à la citrouille et au sucre de canne, qui rendra la peau du corps plus douce et plus lisse ou encore un enveloppement pour revitaliser vos cheveux avec de la citrouille cuite, de l'huile de coco et du jus de citron.



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE  
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



**En quatrième position** les citrouilles décoratives pour Halloween : l'une des tendances de cette année est la citrouille peinte en noir et blanc pour orner la table. Vous pouvez vous faire plaisir avec des pochoirs et découpage selon le style de la maison ou créer des citrouilles "dark" en enveloppant la tige de ruban noir.



**En cinquième position**, la citrouille en cuisine, qui englobe de nombreuses recettes allant de l'entrée au dessert, pouvant satisfaire tous les goûts. Le risotto est le plus classique, où le riz et la citrouille représentent une combinaison parfaite. Vous pouvez ajouter de la saucisse et mélanger avec du fromage à pâte molle comme le taleggio. Le velouté, à préparer en version allégée en entrée ou en version enrichie de fromages, beurre, croûtons pour devenir un plat unique. Les gnocchis à la citrouille sont tentants, les pâtes farcies sont fantaisistes : tortelli, tortelloni, raviolis, cappellacci, farcis à la citrouille, amaretti et moutarde ou au parmesan, muscade et œufs ou aux noisettes, citron et une pincée de cannelle. Pour le dessert, tarte à la citrouille et macarons, à préparer avec les variétés de Mantoue et des friandises d'Halloween made in USA : tarte à la citrouille qui est également préparée pour Thanksgiving, pommes caramélisées, beignets, tartes et biscuits à la citrouille et au chocolat.



**En sixième position** la citrouille médicinale : riche en eau, elle a une action diurétique et calmante. De plus, sa pulpe peut être utilisée pour apaiser les inflammations cutanées, tandis que la peau peut être utilisée pour les brûlures mineures. Également riche en fibres et en antioxydants, c'est un excellent allié de l'alimentation et c'est un ami de notre peau. Enfin, les graines, qui aident à prévenir la cystite, car elles contiennent de la cucurbitacée, une substance qui contribue à freiner les pathologies des voies urinaires masculines et féminines.

**En septième position** le pot de citrouille, qui ne peut manquer. Parmi les divers usages ornementaux, la pièce maîtresse florale. La citrouille servira de vase pour les fleurs ou pour les plantes grasses. Vous choisissez votre citrouille préférée dans votre pépinière de confiance et achetez un kit de sculpture. Vous creusez l'intérieur avec une cuillère et retirez la pulpe et les graines, insérez un récipient en plastique de la bonne taille et remplissez de fleurs ou de plantes colorées. Pour enrichir l'œuvre, vous pouvez ajouter des cailloux, des pierres colorées ou encore de la mousse.

**En huitième position**, les champs de citrouilles : autour de l'Italie, à l'instar des anglo-saxons en vue de la fête d'Halloween, des jardins suggestifs ont surgi depuis quelques années, où la protagoniste absolue est elle, orange, belle et accueillante : la reine de l'automne. On l'appelle "pumpkin patch" et ici la citrouille devient une attraction. Les visiteurs, en particulier les enfants, mais les adultes s'amuse aussi beaucoup, pénètrent dans d'immenses jardins remplis de milliers de citrouilles. Armés d'un chariot rouge dans le parfait style américain, ils choisissent celle qu'ils préfèrent, la chargent sur le petit moyen de transport, participent à des ateliers spéciaux pour la tailler puis la rapporter chez eux. Mais il y a bien plus encore : des labyrinthes de maïs, des kiosques de street food avec des plats salés et sucrés à base de citrouille, des petites fermes d'animaux, des boutiques à thème et des coins super instagrammables pour prendre des photos. Ces lieux sont assiégés surtout par les familles et les influenceurs, mais ils sont recommandés à tout le monde, car il est possible de passer une journée au contact de la nature et des animaux.

**En neuvième position** le thé à la citrouille pour mieux affronter le changement de saison. Il est riche en vitamines E et F, en sels minéraux, en protéines et en glucides. Si nous ajoutons du citron et de la carotte à notre boisson, elle devient encore plus efficace. Avec la citrouille on peut subir une sorte de chromothérapie : sa couleur orangée, chaude et lumineuse contribue à véhiculer bonheur et optimisme. Comment préparer la tisane ? La pulpe et les graines sont bouillies et broyées dans un mortier puis cuites à nouveau. Elles sont filtrées, ajoutées à la pulpe et mélangées. On ajoute le jus de citron et les carottes coupées en lamelles, puis on fait bouillir pendant 10 minutes et la décoction est prête.

**En dixième position** la citrouille pour faire de la musique. La variété de lagenaria est utilisée, en particulier la structure externe, qui est séchée et travaillée pour obtenir les caisses de résonance de certains instruments de musique. Un exemple est le berimbau qui est joué dans la capoeira, mais il y a aussi plusieurs tambours et le soi-disant "piano à pouce".



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE  
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

