



Comunicato stampa

Bella da vedere, buona da mangiare: dieci modi per utilizzare la zucca

Dalla birra alle maschere purificanti, passando per ricette golose, decorazioni e persino strumenti musicali, la zucca è considerata la regina dell'autunno per la sua dolcezza e per la sua versatilità. Si utilizzano tutte le parti: buccia, polpa, semi, elementi da adoperare non soltanto in cucina.

Ecco la classifica dei modi più interessanti di impiegarla.

Al primo posto la birra alla zucca, saporita, speziata, dai profumi e dai colori caldi perfettamente autunnali. Molto diffusa negli Stati Uniti, la “pumpkin ale” ha preso piede anche in Italia. Oltre alla zucca si utilizzano particolari malti al caramello e un mix di spezie formato da cannella, noce moscata, pepe e buccia di arancia. Va servita a una temperatura di circa 10°C ed è perfetta per accompagnare i dolci, soprattutto quelli cremosi, ma anche piatti salati a base di zucca come gnocchi e pasta ripiena oppure per godersi un aperitivo a base di formaggi e stuzzichini.

Al secondo posto l'olio di zucca, che si ottiene dalla spremitura a freddo dei semi. Si tratta di un olio vegetale, che ha cominciato a trovare largo utilizzo, tanto da essere tutelato dall'Unione Europea attraverso il marchio IGP (Indicazione Geografica Protetta). Ricco di vitamina E, contribuisce all'abbassamento dei livelli di colesterolo, perché contiene betasteroli, sostanze simili per struttura agli androgeni e agli estrogeni e aiuta a prevenire problemi di cuore e circolatori. Per produrre questo olio di semi ci vogliono almeno 35 zucche.

Al terzo posto spugne e cosmetici di bellezza fatti in casa come maschere idratanti anti età, scrub liscianti e impacchi per i capelli. La spugna vegetale si ricava dalla luffa, si utilizza per pulire le stoviglie e sotto la doccia. I prodotti beauty sono semplici e veloci da preparare, sostenibili, economici e fanno bene, visto che la zucca è ricca di vitamina A, vitamina C e zinco. Si può realizzare una maschera con polpa di zucca e aloe per il viso, l'effetto sarà quello di un leggero lifting naturale oppure uno scrub con zucca e zucchero di canna, che renderà la pelle del corpo più morbida e liscia o ancora un impacco per rivitalizzare i capelli con zucca cotta, olio di cocco e succo di limone.



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



Al quarto posto le zucche ornamentali di Halloween: uno dei trend di quest'anno è la zucca dipinta di bianco e nero per adornare la tavola. Ci si può sbizzarrire con stencil e decupage in base allo stile della casa oppure creare delle zucche "dark" avvolgendo lo stelo con del nastro nero.



Al quinto posto la zucca in cucina, che abbraccia tantissime ricette dall'antipasto al dolce, che possono incontrare i gusti di tutti. Il più classico risotto, dove riso e zucca rappresentano un connubio perfetto. Si può aggiungere della salsiccia e magari mantecare con del formaggio morbido come il taleggio. La vellutata, da preparare in una versione più leggera come primo piatto oppure in una versione arricchita con formaggi, burro, crostini di pane per diventare un piatto unico. Invitanti gli gnocchi alla zucca, fantasiosa la pasta ripiena: tortelli, tortelloni, ravioli, cappellacci, farciti con zucca, amaretti e mostarda oppure con parmigiano, noce moscata e uova o con nocciole, limone e un pizzico di cannella. Per dessert torta di zucca e amaretti, da preparare con le varietà mantovana e delica e spazio ai dolci di Halloween made in USA: torta di zucca (pumpkin pie) che si prepara anche per il giorno del Ringraziamento (Thanksgiving Day), mele caramellate, ciambelle, crostate e biscotti con zucca e cioccolato.



Al sesto posto la zucca medicamentosa: ricca d'acqua, ha un'azione diuretica e calmante. Inoltre, la sua polpa può essere usata per lenire le infiammazioni cutanee, mentre la buccia può essere utilizzata per le piccole scottature. Ricca anche di fibre e di antiossidanti, è un'ottima alleata della dieta ed è amica della nostra pelle. Infine i semi, che aiutano a prevenire le cistiti, perché contengono la cucurbitina, sostanza che contribuisce a ostacolare patologie dell'apparato urinario maschile e femminile.

Al settimo posto la zucca portavaso, che su una tavola autunnale non può mancare. Tra i diversi utilizzi ornamentali, il centrotavola floreale. La zucca fungerà da vaso per i fiori oppure per piantine grasse. Si sceglie nel vivaio di fiducia la zucca preferita e si acquista un kit per intaglio. Si scava l'interno con una paletta e si eliminano la polpa e i semi, si inserisce un contenitore di plastica delle giuste dimensioni e si riempie di fiori colorati oppure di piante. Per arricchire l'opera si possono aggiungere sassolini, pietre colorate o anche del muschio.

All'ottavo posto i campi di zucca: in giro per l'Italia, sull'esempio anglosassone in vista della festa di Halloween sono sorti da alcuni anni dei suggestivi giardini, dove la protagonista assoluta è lei, arancione, bella e invitante: la regina dell'autunno. Si chiamano "pumpkin patch" e qui la zucca diventa un'attrazione. I visitatori, soprattutto bambini, ma si divertono tanto anche gli adulti, si addentrano in enormi giardini pieni di migliaia di zucche. Armati di carrellino rosso in perfetto stile americano, scelgono quella che preferiscono, la caricano sul piccolo mezzo di trasporto, partecipano a speciali laboratori per intagliarla e poi se la portano a casa. Ma c'è molto di più: labirinti di mais, chioschi di street food con piatti salati e dolci a base di zucca, piccole fattorie degli animali, shop a tema e angoli super instagrammabili per scattare foto. Tant'è che questi luoghi sono presi d'assalto soprattutto

da famiglie e da influencer, ma sono consigliati a tutti, perché è possibile trascorrere una giornata a contatto con la natura e gli animali.

Al nono posto la tisana alla zucca per affrontare meglio il cambio di stagione. È ricca di vitamina E ed F, di sali minerali, di proteine e di carboidrati. Se aggiungiamo alla nostra bevanda anche limone e carota diventa ancora più efficace. Con la zucca possiamo sottoporci a una sorta di cromoterapia: il suo colore arancione, caldo e brillante contribuisce a trasmettere allegria e ottimismo.

Come si prepara la tisana? Si lessa la polpa, si fanno bollire i semi e si pestano in un mortaio per poi cuocerli nuovamente. Si filtrano, si aggiungono alla polpa e si frullano. Si unisce il succo di limone e le carote tagliate a listarelle, si fa bollire per 10 minuti e il decotto è pronto.

Al decimo posto la zucca per fare musica. Si utilizza la varietà delle lagenarie, in particolare modo la struttura esterna, che viene seccata e lavorata e si ricavano così delle casse di risonanza di alcuni strumenti musicali. Un esempio è il berimbau che si suona nella capoeira, ma ci sono anche diversi tamburi e il cosiddetto "pianoforte a pollice".



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

