

Pianeta Salute

Fondato da Michele Cennamo Anno XIX

www.pianetasaluteonline.com

f pianetasaluterivista

QUOTIDIANO MENSILE DI ALIMENTAZIONE, BENESSERE, CULTURA, MEDICINA, TURISMO, TEMPO LIBERO E MUSICA

HOME MEDICINA ALIMENTAZIONE BENESSERE AGRICOLTURA TURISMO CULTURA NEMORICULTRIX CHI SIAMO



Agricoltura

Continua il progetto "I love fruit & veg from Europe": la zucca regina d'autunno è versatile, bella e buona

08/11/2021 Redazione 0 Commenti

di Federica Riccio

Continua il progetto "I love fruit & veg from Europe": la zucca regina d'autunno è versatile, bella e buona

La Zucca è uno degli ortaggi più versatili che ci sia. È stata importata in Europa dall'America, dai coloni spagnoli precisamente e la sua prima menzione nel nostro Continente risale al 1536. Pare che fosse coltivata in varietà diverse, da Egiziani, Romani, Arabi e Greci. Gustosa e dolce è ricca di fibre e vanta notevoli qualità antiossidanti. Per questi motivi è un'ottima alleata della dieta ed è una delle "migliori amiche" della nostra pelle. Ad esempio, la polpa ha funzioni lenitive e può essere applicata sulla pelle infiammata, mentre i semi, che contengono cucurbitina, sostanza che contribuisce a ostacolare patologie dell'apparato urinario maschile e femminile, prevengono la cistite. È ricchissima d'acqua (intorno al 94,5%) ipocalorica, contiene infatti soltanto 18 Kcal per 100 grammi di prodotto e risulta assai benefica la sua azione diuretica e calmante. Per tutti questi motivi il progetto "I love fruit & veg from Europe" promuove il suo consumo a 360°, il programma è finalizzato a diffondere la cultura del mangiar sano e del benessere, attraverso l'acquisto e il consumo di frutta e verdura rigorosamente di stagione ed europee, compresi i prodotti biologici e quelli con marchi di qualità.

La zucca non è soltanto un cibo salutare, si presta anche a tantissimi impieghi: in cucina, nella beauty routine, come decorazione e tanto altro. Appassionati di cosmetici di bellezza unitevi! Con la zucca si possono realizzare in casa, anzi in cucina, maschere anti-age, creme per capelli disidratati, scrub leviganti per viso e corpo. I prodotti beauty fatti in casa sono economici, sostenibili e del tutto naturali. Sono semplici e veloci da preparare e soprattutto fanno davvero bene, visto che la zucca è ricca di vitamina A, vitamina C e zinco.

Cosa possiamo preparare in casa? Innanzitutto, 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.

Per una pelle più levigata: maschera lisciante per il viso con zucca e miele. Lessate e lasciate raffreddare della polpa di zucca, poi frullate e mescolate con un po' di miele. Applicare il composto sul viso e lasciate riposare il tutto per 10 minuti. Risciacquate con acqua tiepida e voilà, la pelle del viso sarà più fresca e levigata.

Non finisce qui, possiamo creare anche delle spugne vegetali, che si ricavano dalla luffa, che a sua volta si ottiene da una particolare zucca chiamata "LOOFAH". Il suo frutto è molto fibroso e non si presta tanto al consumo alimentare quanto appunto alla produzione e all'utilizzo di queste spugne naturali, che molto utili per una profonda pulizia della pelle, in quanto eliminano efficacemente le cellule morte oppure per pulire le stoviglie.

La zucca in cucina vanta una lunga tradizione, che abbraccia ricette tipiche provenienti da ogni parte mondo. Può essere preparata nei modi più diversi: cotta al vapore, al forno, arrostita, bollita, saltata in padella e frita. È davvero preziosa in cucina, perché si presta a tantissimi piatti: risotti, paste fresche, zuppe, vellutate, contorni, dolci e biscotti.

Un contorno gustoso, ma sano? Tagliate la zucca a dadini, aggiungete sale, pepe, rosmarino, un po' di olio e saltatela in padella come fareste per le patate arroste. Risulteranno croccanti, saporite, ma sicuramente più digeribili e leggere.

Che ne dite di una deliziosa birra alla zucca? Si chiama "pumpkin ale", è molto diffusa negli States, ma anche gli Italiani hanno cominciato ad appassionarsi a questa bevanda fresca e speziata. La ricetta contempla: zucca, cannella, noce moscata, pepe, buccia di arancia particolari malti al caramello. È perfetta da sorseggiare sui formaggi, sulla pasta ripiena di zucca e sui dolci.

Base per dolci poco calorici? Si può! Lessate in una pentola la polpa oppure cuocetela in una padella larga o utilizzate il microonde. Una volta cotta, risulterà tenerissima, basterà mescolare per cinque minuti oppure schiacciarla con una forchetta per ottenere una morbida purea, che potrà fungere da base per originali dolcetti da arricchire secondo i propri gusti. Decorazioni, centrotavola, portavasi: la zucca può essere intagliata, dipinta per adornare la casa oppure la tavola. Può essere svuotata e utilizzata come vaso per contenere ad esempio piantine grasse oppure ci si può divertire con stencil e decoupage.

È bella da vedere e buona da mangiare, è la regina incontestata dell'autunno, per i suoi colori caldi, le sue tante forme e il sapore così delicato.



← XXVII CONGRESSO NAZIONALE TORINO, 6-8 NOVEMBRE 2021

Sergio Lombardo. Faces 12 novembre 2021 – 23 gennaio 2022 Le Nuove Stanze, Arezzo Via Mazzini, 12 a cura di Simone Zacchini inaugurazione venerdì 12 novembre, ore 18 | ingresso libero →

Potrebbe anche interessarti



AntepimAgrumbria: a Umbriafiere di scena l'agricoltura del futuro



"Passeggiate & buon gusto. Tra borghi, ulivi e fattorie" un programma di esperienze tra natura, cultura ed enogastronomia in Umbria



Agroalimentare made in Italy, il settore supera la prova Covid: nel 2020, il comparto vale 522 miliardi di euro e rappresenta il 15% del PIL italiano.

Lascia un commento

Il tuo indirizzo email non sarà pubblicato. I campi obbligatori sono contrassegnati *

Commento

Empty text input field for comments.

Nome *

Empty text input field for name.

Email *

Empty text input field for email.

Sito web

Empty text input field for website.

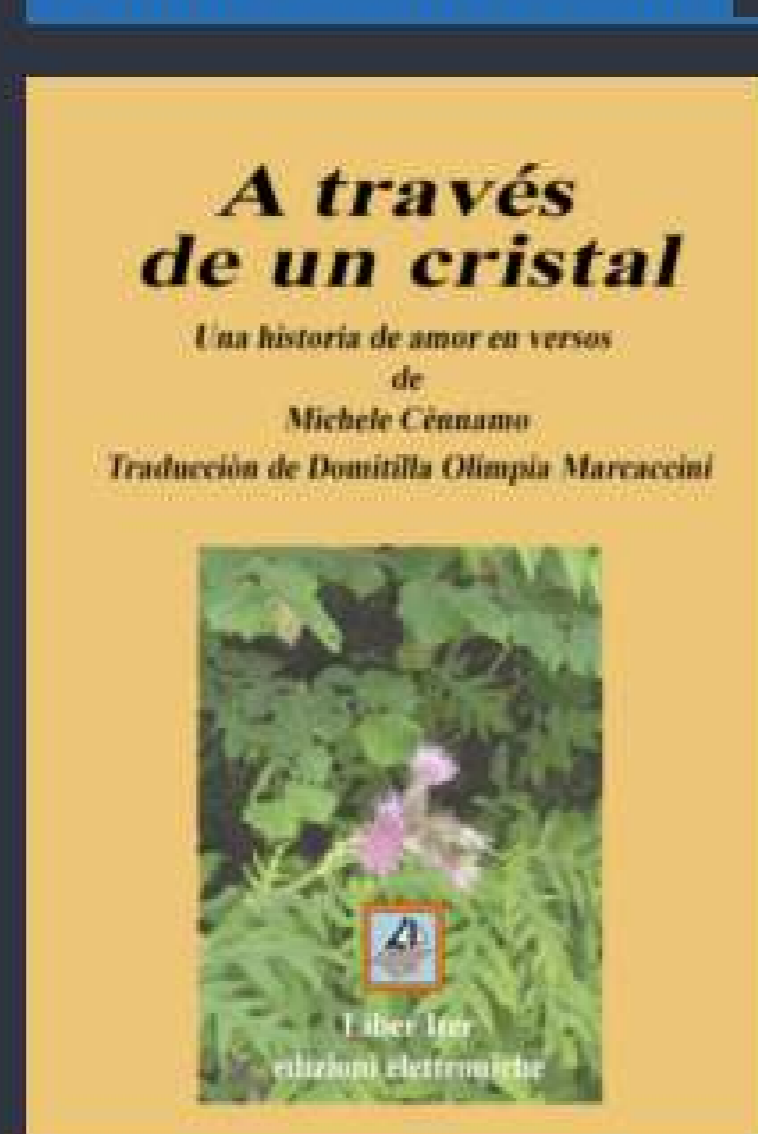
Do il mio consenso affinché un cookie salvi i miei dati (nome, email, sito web) per il prossimo commento.

Pubblica il commento

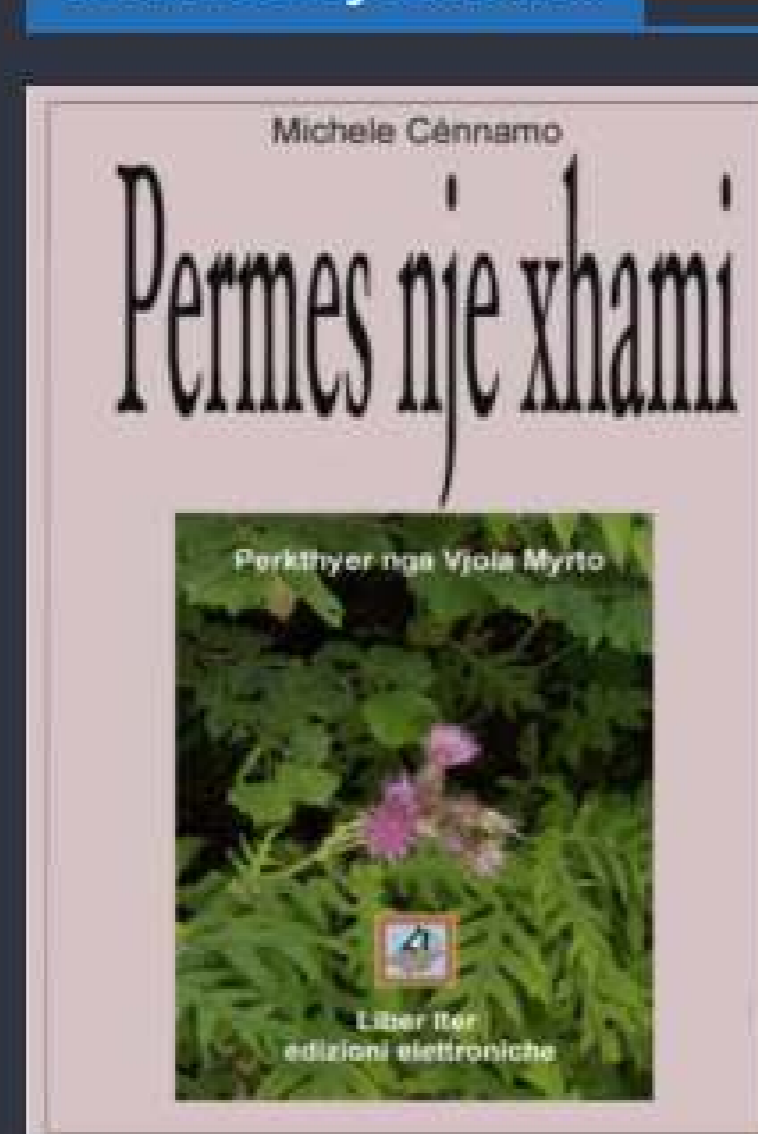
Tutti i numeri in pdf



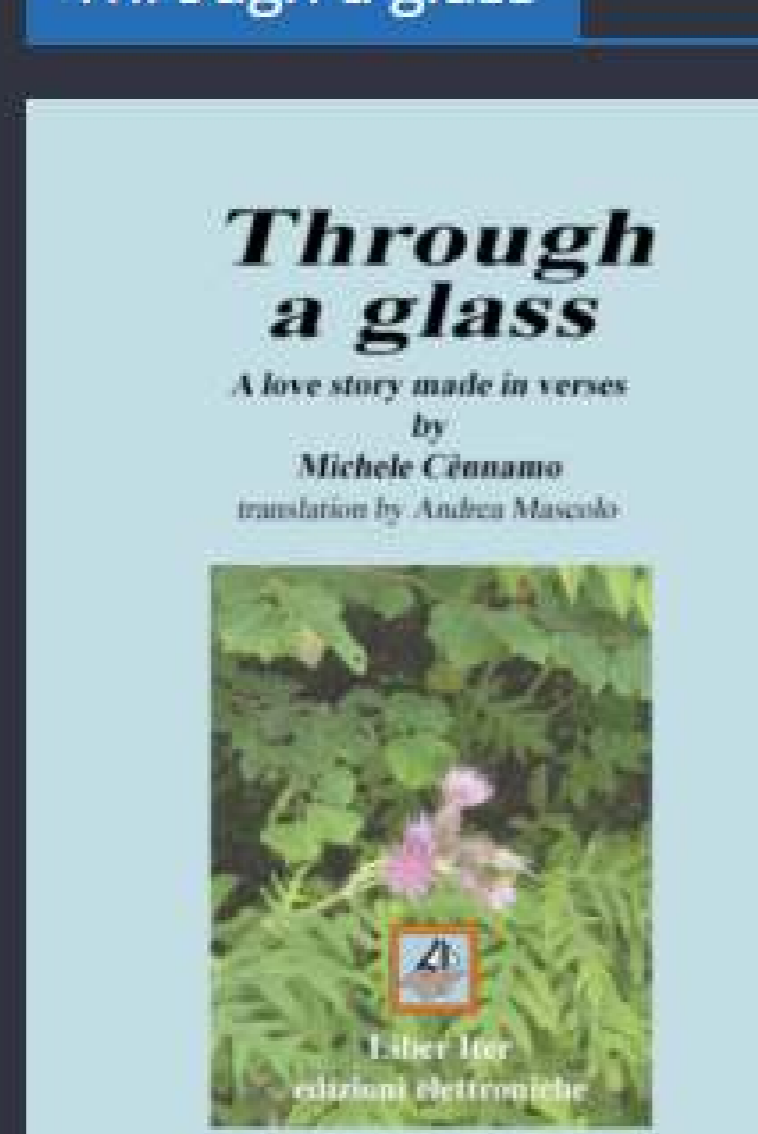
A través de un cristal



Permes nje xhami



Through a glass



Commenti recenti

maurizio su IL TUMORE DELLA PROSTATA: NOVITA' NON INVASIVE NELLA DIAGNOSI PRECOCE

Sara su IL TUMORE DELLA PROSTATA: NOVITA' NON INVASIVE NELLA DIAGNOSI PRECOCE

Grazia su Intervista a Fiorella Felisatti, voce di Radio Italia

Alan Setlock su Schizofrenia, patologia "giovane" e sociale che grava sugli equilibri delle famiglie e la vita dei caregivers

Ashley Goodacre su Schizofrenia, patologia "giovane" e sociale che grava sugli equilibri delle famiglie e la vita dei caregivers

Articoli recenti

Onedis Ribolla gialla millesimato brut

GLI INTERVENTI DI CHIRURGIA BARIATRICA DEVONO ESSERE REALIZZATI NEI CENTRI SPECIALIZZATI

FORNO BONONI NUOVA STRATEGIA DI IDENTITÀ DI MARCA E NUOVO PACK PER LE SUE CELEBRI DOLCEZZE DI MONTAGNA

WINTER SKIN CARE RIMEDI DI BELLEZZA CONTRO IL FREDDO? LA RISPOSTA NELLA MEDICINA ESTETICA GENTILE

Rimini destinazione per una vacanza sempre più verde e sostenibile

Visitor Counter

Today: 1125

Yesterday: 1541

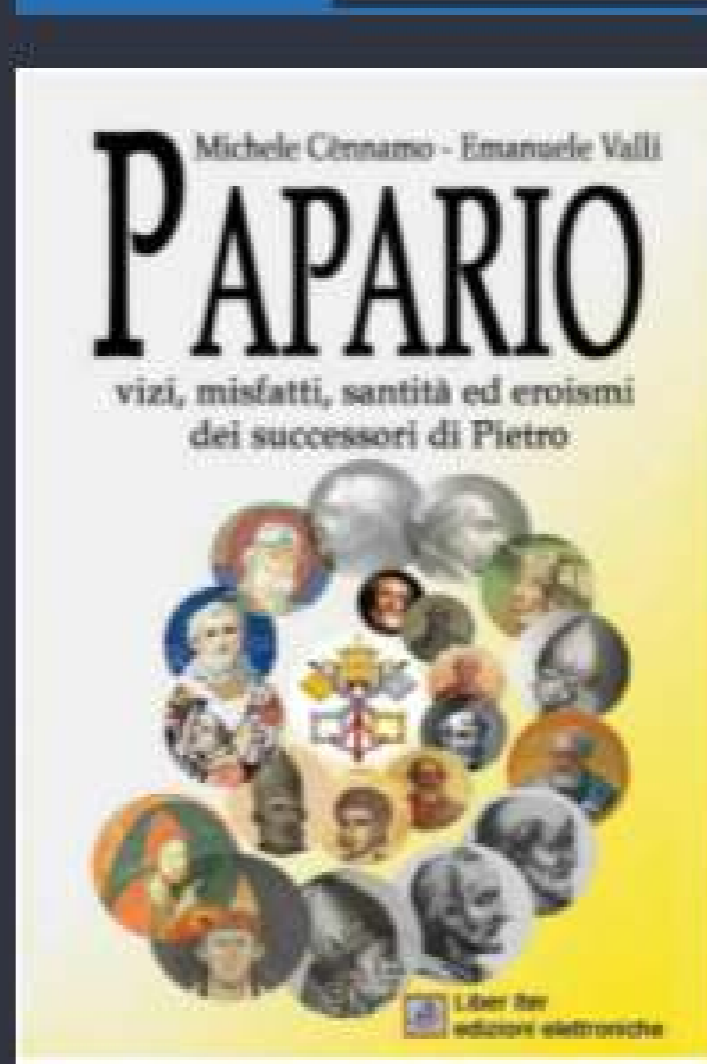
This Week: 20148

This Month: 83512

Total: 1101913

Currently Online: 291

Papario



Come educare un maschio



Stelle d'argilla

