



e-book

antonella degrassi
maria antonietta grassi
simone saimon rossi
paola uberti

zucca & zucca

ricette, cultura, curiosità



Edizione digitale Libricette.eu



ZUCCA & ZUCCA
ricette, cultura, curiosità

Questo e-book è stato realizzato da LIBRICETTE.eu powered by UP CONSULTING di Paola Uberti, in collaborazione con il blog SLELLY di Paola Uberti e gli autori che hanno gentilmente concesso le proprie ricette e immagini e che restano gli unici proprietari e responsabili dei propri contenuti.

Coordinamento editoriale: LIBRICETTE.eu

Grafica: Paola Uberti

www.libricette.eu

info@libricette.eu

L'opera è liberamente condivisibile nel rispetto della proprietà intellettuale degli autori ed è riguardata dalla licenza Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Italia.

Pubblicazione senza scopo di lucro, distribuzione gratuita.

Gli autori



Paola "Slelly" Uberti

Blog SLELLY



Maria Antonietta Grassi

Blog IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA



Antonella Degrassi

Blog LA CUCINA DI ANTONELLA



Simone "Saimon" Rossi

Blog AVANGUARDIA DI CUCINA VEGETARIANA



Sì, zuccone, zucca mi dico
di una pasta molle e scondita
zucca che ogni più piccolo buco e striscia del cervello
ha assimilato pelle a pelle
Ma se giungessi ad una soddisfatta
zucchificazione,
davvero così burlone
e pacifico giocherellone
e bambinetto cicciotto come una zucca:
le ho viste trotterellare le piante di zucca sui prati
trotterellare lustre e a testa alta per di qua e per di là
emanazioni e trasformazioni di dèi fanciulli:
di cosa dunque, dovrei lamentarmi?
Come una zucca finalmente essere
largo darsi, in mangiare e dire;
in zucca e basta, contadina e gentile,
trasformarmi, morire... e in germogli partire...

Gina Lagorio L'Elogio della Zucca

SUA MAESTÀ LA ZUCCA: STORIA E PROPRIETÀ

di Maria Antonietta Grassi

Questo meraviglioso ortaggio tipicamente autunnale ha, molto probabilmente, origini centro americane: i semi più antichi sono stati ritrovati in Messico e risalgono a oltre 4.000 anni fa.

Furono i nativi americani, per cui la zucca era un alimento base della dieta quotidiana, a insegnare la coltivazione della cucurbitacea ai primi coloni che la portarono in Europa insieme al mais, al tabacco, ai peperoni e alle patate. La zucca appartiene alla famiglia delle Cucurbitaceae, la stessa delle zucchine, che non sono altro che il frutto immaturo.

Il ciclo vitale della pianta è annuale: si coltiva in primavera-estate, mentre la raccolta avviene in autunno. Esistono molte varietà di questa pianta; eccone alcune.

La *Curcubita Moschata*, dalla caratteristica forma a pera



Proprietà immagine www.bidorbuy.co.za

La Curcubita Maxima, la più nota e quella utilizzata per realizzare sagome mostruose utilizzate nella festa di Halloween.



Proprietà immagine www.giardinaggionline.net

La Legenaria o zucca ornamentale che svuotata e fatta seccare, era utilizzata come contenitore di acqua o vino.



Proprietà immagine www.mygardenlife.com

La Curcubita Melanosperma, detta anche Zucca Spaghetti, per la consistenza filamentosa che assume la sua polpa una volta cotta e infine la Curcubita Pepo specie in cui rientrano le “cocuzzelle di Napoli”, dai frutti allungati, verde scuro e striati da venature di verde chiaro.



Proprietà immagine www.giardinaggionline.net

Le qualità nutrizionali della zucca sono molteplici: contiene vitamina E, vitamina C, acido folico, pro-vitamina A, vitamine del gruppo B, Sali minerali come potassio, fosforo, ferro e magnesio, e infine carotenoidi cui deve lo splendido colore arancio.

I carboidrati ammontano al 3,5% e l'indice glicidico è basso per cui, nonostante il gusto dolce è l'ortaggio più efficace per controllare il metabolismo degli zuccheri, il suo consumo è quindi indicato per i diabetici e gli ipertesi. *“Inoltre [...] può contribuire a riparare le cellule pancreatiche danneggiate dal diabete”* (Dott. Ciro Vestita, nutrizionista).

La zucca possiede proprietà digestive, diuretiche, lassative e rinfrescanti.

In fitoterapia sono utilizzati i semi che contengono cucurbitina, tocofenoli, tocotrienoli, steroidi (1%) proteine, pectine e olio grasso e modeste quantità di Sali minerali quali manganese, zinco, selenio e rame. *“I semi non sono tossici e il loro consumo non dà effetti collaterali. L'estratto di semi di zucca sembra essere particolarmente attivo nel combattere i parassiti intestinali quali i cestodi e gli ascaridi: attenzione però, la cucurbitina contenuta nei semi di zucca non uccide i parassiti, ma li immobilizza solo, per questo motivo è bene somministrare lassativi dopo la somministrazione di estratti di semi di zucca a tale scopo.”* (www.my-personaltrainer.it).

L'olio ricavato dai semi di zucca è consigliato anche nella profilassi dell'aterosclerosi e, alla luce dei recenti studi, sembra sia utile anche per le infiammazioni vescicali, gastriche e per i disturbi prostatici.

I semi di zucca sono ottimi se consumati, previa essiccazione e salatura, come semplici snack. In cucina la polpa della zucca si presta a molteplici preparazioni: dopo averla privata della scorza, può essere consumata cotta a vapore, al forno, bollita, passata in padella con olio, sale e rosmarino, utilizzata per preparare zuppe, minestrone, risotti oppure ottimi dolci.

Si consumano anche i fiori della pianta: sulla stessa si trovano, ben separati, quelli femminili e quelli maschili. Questi ultimi, molto grandi (5-7 cm), si utilizzano prevalentemente per le frittate, gli altri sono ottimi da farcire, da pastellare, per preparare torte salate, frittate...

La polpa della zucca può essere utilizzata anche a fini cosmetici per la preparazione di ottime maschere lenitive e depuranti.

UNA ZUCCA AFFATTO VUOTA: LA SIMBOLOGIA

di Paola Uberti

*“Domieddio fa ben quel ch'Egli fa.
E se tu vuoi le prove
di questa verità,
senza andare a cercarle per il mondo,
potrai trovarle d'una zucca in fondo.”*
Jean de La Fontaine, La Ghianda e La Zucca

Compare negli orti e nei campi quando la campagna entra nel periodo dell'anno dedicato a una mistica preparazione al riposo. I ritmi rallentano, la quantità dei frutti offerti diminuisce, ma tra nebbie e foschie, tra umidità mattutina e pomeriggi ancora caldi che progressivamente si abbreviano e si rinfrescano, prima che cavoli, verze e broccoli raggiungano il culmine della stagionalità, la zucca rallegra le prime brume con i suoi colori vitali.

La cucurbitacea è presente in miti, leggende e culti di tutto il mondo. Oggi, nell'immaginario collettivo, è principalmente associata alla festa di Halloween, dibattuta e avversata per le sue apparenti origini statunitensi e per il fatto di essere occasione di sfruttamento commerciale (come tutte le ricorrenze, NdA).

Questa antica festa che cade in una notte caratterizzata dall'assottigliamento del diaframma che separa il mondo dei vivi dal mondo dei morti, in realtà è di provenienza europea (Irlandese per la precisione) e manifesta, nella sua essenza storica e simbolica, la zucca intesa come metafora della resurrezione dopo la morte, del continuum.

I numerosi semi della zucca, in questo specifico caso, rappresentano la rinascita e la rigenerazione: il seme di qualsiasi frutto è per antonomasia il veicolo attraverso il quale il fiore trasformato e il frutto caduto affidano alla terra il DNA della pianta, permettendone, attraverso un nuovo ciclo vitale, la “resurrezione”.

La tradizione di svuotare, intagliare e illuminare le zucche, risale all'Irlanda del '700, periodo durante il quale anche in Scozia e Inghilterra era attiva la medesima pratica, ed è legata al mito di Stingy Jack.

In origine ad essere intagliate erano rape, patate e barbabietole.

Una grande carestia risalente al 1845 obbligò molti irlandesi a emigrare nel continente americano dove, in luogo delle rape, abbondavano le zucche, subito adottate come sostitutivo per la perpetrazione della tradizione.

Secondo la leggenda irlandese, Stingy Jack era un avaro ubriacone che una sera, in un pub, si imbatté nel Diavolo.

Jack invitò quest'ultimo a bere assieme a lui ma non volendo pagare di tasca propria, chiese al demonio di tramutarsi in moneta.

Il principe delle tenebre lo accontentò: Jack si cacciò la moneta in tasca all'interno della quale teneva un crocifisso d'argento.

Non potendo il Diavolo tornare alla sua forma originale per via del crocifisso, strinse un patto con Jack, promettendo che non lo avrebbe importunato per un anno e che, in caso egli fosse morto, non avrebbe reclamato la sua anima di dissoluto peccatore.

Passato un anno, Jack incontrò nuovamente il demonio che convinse a salire su un albero per raccogliere un frutto.

Intagliata una croce sul tronco, gabbò nuovamente il suo avversario che non poteva scendere dalla pianta e che barattò la sua libertà assicurando a Jack che non lo avrebbe disturbato per dieci anni e confermandogli che non avrebbe nemmeno reclamato la sua anima in caso di trapasso.

Il trapasso avvenne: Jack, rifiutato dal Paradiso per via della sua vita improba, bussò alle porte dell'inferno.

Il Diavolo, non potendo reclamarne l'anima, cacciò Jack condannandolo a vagare nell'oscurità, dopo avergli gettato addosso un tizzone ardente (simbolo della dannazione eterna perché eterna sarebbe stata la sua luce, in quanto di origine infernale), che il protagonista mise all'interno di una rapa intagliata che più tardi, quando la leggenda si diffuse in America, divenne una zucca.

Oggi le Jack O' Lantern che sono esposte fuori dalle case e che sono il simbolo antonomastico di Halloween fungono da monito per l'anima errante di Jack e stanno a significare che la casa che le espone non è posto per lui.

Anche l'Italia è caratterizzata da rituali che prevedono l'intaglio delle zucche.

A tal proposito è emblematica la Festa di San Martino che cade l'11 novembre.

In alcuni paesi abruzzesi è usanza che gruppi di giovani girino per le strade con rumorosi agglomerati di tamburi, campanacci, pentole e con lanterne ricavate da zucche con lo scopo di attirare l'attenzione della gente che è chiamata a donare generi alimentari per onorare il Santo.

Anche in altre aree della Nazione si praticano rituali simili che prevedono l'utilizzo di zucche illuminate che simboleggiano l'inizio del ciclo invernale.

La Comunità Montana dell'Alto Vastese, sul sito web vastospa.it ci informa che: *“Riguardo le candele accese all'interno della zucca dobbiamo spostarci ad Atessa. Un antico codice dal titolo Origo foundationis Athyssae sembra riporti che San Martino si ritirò in eremitaggio in una grotta presso La Maiella e che prima di abbandonare Atessa comandò al popolo di celebrarlo portando nella sua grotta una torcia. Di qui possiamo desumere che le candele accese nella simbolica "caverna" scavata nella zucca potrebbero rappresentare un richiamo alla tradizione originaria Atessana dell'accensione del cero nella dimora del Santo Eremita. Qualcun altro afferma che l'accensione dei fuochi nelle caverne deriva da usanze rituali di cerimonie primitive. Suonare i campanacci e trascinare "Stagnarole" per le strade del paese è una tradizione riscontrabile anche in altri popoli del nord-europa. E' facile che con il tempo si sia miscelato il sacro con la superstizione e che nella festa di San Martino le scampanate siano poi state introdotte per scacciare dal paese gli spiriti maligni.”*

E ancora: *“In molti luoghi (soprattutto nel centro-sud) l'11 novembre è considerata la ricorrenza della festa dei cornuti. Non risulta ben chiaro cosa c'entra San Martino, e per quale motivo è diventato in Italia nella tradizione/superstizione popolare il protettore dei “cornificati”. Bisogna innanzitutto indagare per quale motivo viene utilizzata la zucca quale simbolo dell'adulterio e quale valore culturale e simbolico possiede la zucca. Apparentemente sembra non ci sia alcuna connessione. Però c'è da dire che il termine dialettale Cucuccia (chechoccia) (in frainese chechaucc') deriva molto probabilmente da cucutia da cui cucurbitatio. Cucurbita è tradotta «in infamis adulterio», cioè "persona disonorata dall'adulterio". Si può dire quindi che, nella cultura medievale, alla zucca fu attribuito un preciso significato acquisendo un forte valore simbolico. Presumibilmente le leggende popolari hanno poi portato ad una deriva culturale che, in modo più pagano che cristiano, ha accostato San Martino alle corna ed all'adulterio e di lì la probabile nascita di quella più nota narrante che San Martino l'Eremita portava in giro a spalla la propria sorella per evitare che questa avesse rapporti con fidanzato; ma la sorella, con la scusa di dover provvedere a un urgente bisogno fisiologico, riuscì a farsi mettere a terra dal fratello e, recatasi dietro una siepe, si accoppiò con il fidanzato che lì l'attendeva. Riprese in seguito la sorella sulle spalle e continuandola a portare in tal modo, percepì l'aumento di peso e realizzò ciò che i temerari amanti avevano combinato sotto il suo naso.”*

Le attinenze tra le zucche e la morte sono presenti anche nel Ramo d'Oro, opera di James Frazer, antropologo e storico delle religioni che descrisse i riti voodoo nei quali l'anima di un vivente poteva essere intrappolata in una zucca ed “eliminata” nel momento il cui l'ortaggio fosse stato mangiato da terzi.

Strizzare la zucca contenente l'anima, secondo la medesima cultura, servirebbe a ottenere informazioni preziose.

La zucca è anche simbolo di fecondità sin dalla più remota antichità, quando presso numerose culture si venerava la Dea Madre, probabilmente associata alla zucca per via del gran numero di semi che contiene.

È centroamericano, invece, il mito di Iaia che seppellì il figlio morto in un'enorme zucca ai piedi di una montagna.

Scoperchiata la cucurbitacea per piangere il figlio, non trovò il cadavere, ma acqua nella quale nuotavano cetacei e pesci.

Diffusasi e ingigantitasi la notizia della zucca prodigiosa, quattro fratelli decisero di impadronirsene: sorpresi da Iaia, fecero cadere il bottino che si ruppe in tanti pezzi e inondò la terra dando origine ai mari e agli oceani.

In Indocina permane una leggenda secondo la quale soltanto un uomo e una donna si salvarono da un diluvio. La seconda partorì una zucca dai cui semi, sparsi sulla terra, ebbero origine le diverse etnie.

Un'affabulazione simile è di origine indiana: Sumati, la sposa de re Ayodhya partorì una zucca dalla quale uscirono sessantamila bambini.

In questi due racconti tradizionali è evidente che la zucca è allegoria del ventre femminile gravido che dà origine alla vita.

Presso alcuni antichi culti ellenici la zucca era sinonimo di fertilità, sia muliebre (i numerosi semi e la forma panciuta riconducono alla procreazione), sia fallica (si pensi alle zucche allungate e al mito di Priapo, divinità preposta a dominare l'istinto, la forza sessuale maschile e la fertilità della natura).

Il suo culto è attinente alla protezione delle greggi, dei pesci, delle api, degli orti.

Nel *Carme Priapei* -*Carme LXIII*-, Priapo si autodefinisce colui che è invocato "*come custode ligneo delle zucche*", menzionate anche in altri passi).

In Giappone e in diverse aree dell'Africa è probabilmente l'attinenza con la fecondità che rende i semi della zucca protagonisti di leggende tra loro simili che ne fanno un elemento prodigioso.

In alcune zone d'Europa tra le quali l'Italia, la cultura popolare attribuisce alla zucca una connotazione negativa.

L'ortaggio diviene simbolo del cranio umano: le zucche anticamente erano usate per contenere il sale: da questo fatto pare derivare il detto “Avere poco sale in zucca”.

I modi di dire “Essere una zucca vuota” o “Essere uno zuccone”, invece, sembrano derivare dal fatto che, nonostante le considerevoli dimensioni, la zucca non ha un elevato potere nutritivo in termini calorici.

Sempre in Europa, la zucca che appassisce rapidamente diviene simbolo della caducità della vita e della felicità effimera.

Testimonia a tal proposito un'allegoria che rappresenta una donna vestita di bianco e giallo, con il capo cinto da una corona d'oro adornata di pietre preziose e uno scettro tenuto in una mano il cui braccio è avvolto dalle foglie di una zucca nata dal terreno ai suoi piedi.

La stessa funzione rappresentativa avrebbe la zucca appesa al soffitto nella cella di San Girolamo illustrata da Albrecht Durer.

L'allegria caduca è invece rappresentata da una donna che in mano regge una zucca e una nottola, associata al “volo nel buio”, allegoria dell'inutilità e della vacuità.

Nella cultura cristiana la cucurbitacea diventa emblema dei pellegrini (la zucca svuotata era utilizzata per trasportare acqua, sale e vino): San Giacomo Maggiore che predicò in Giudea e Smaria, l'arcangelo Raffaele, compagno di viaggio di Tobia e San Giuseppe durante la fuga in Egitto, sono stati rappresentati con una zucca avente funzione di borraccia. Gesù stesso, in alcune rappresentazioni del viaggio verso Emmaus, porta con sé un oggetto simile.



San Girolamo nella cella
Albrecht Dürer Incisione a bulino 1614
Staatliche Kunsthalle, Karlsruhe

La cucurbitacea compare, infine, in fiabe e favole. Jean de La Fontaine fa della zucca un elemento chiave della fiaba La Ghianda e La Zucca (vedi citazione in apertura), Sora Zucca è una dei protagonisti de Le Avventure di Cipollino, romanzo di Gianni Rodari; la zucca è il celeberrimo mezzo di trasporto della Cenerentola di Charles Perrault ed è presente ne L'Elogio della Zucca, scritto da Gina Lagorio (vedi pagina 6).

Un'interessante curiosità: le varietà di cucurbitacea conosciute nella prima metà del '500 a seguito, presumibilmente, del secondo viaggio di Cristoforo Colombo in America, sono rappresentate negli affreschi realizzati da Giovanni Martini da Udine a Villa Farnesina, Roma.

Si tratta di un vero e proprio atlante botanico in forma di opera d'arte.



Particolare della galleria di Amore e Psiche Giovanni Martini da Udine Affresco
1515-1518 Villa Farnesina, Roma

Le ricetta

CURVY - CUPOLETTE EXTRAMORBIDE DI CAVOLFIORE E ZUCCA CON PATÉ D'OLIVA TAGGIASCA

di Paola "Slelly" Uberti
Blog: [SLELLY](#)

Procedimento

Taglio la polpa di zucca a pezzetti piuttosto piccoli e le cime di cavolfiore a tocchi.

Lesso separatamente gli ortaggi in acqua bollente leggermente salata fino a quando sono molto teneri ma non sformati (5 minuti circa per la zucca, 10 minuti circa per il cavolfiore). Scolo con cura e lascio intiepidire.

Riscaldo il forno a 200°C in modalità ventilata.

Affetto e trito il porro non troppo finemente.

Riunisco le verdure in una capace ciotola e le schiaccio grossolanamente con i rebbi di una forchetta o con un pestello. Devo ottenere un composto "rustico" in cui alcuni pezzetti di zucca e cavolfiore siano ancora presenti.

Unisco il porro tritato, il paté di olive taggiasche, il Parmigiano Reggiano, una macinata di pepe e mescolo. Assaggio per regolare di sale solo se necessario (il Parmigiano e il paté di olive sono già sapidi) e aggiungo la farina integrale. Amalgamo con cura il tutto e lascio riposare per almeno 10 minuti, in modo che la farina assorba un po' di umidità.

Preparo una ciotola con il pangrattato al quale mescolo i due cucchiai di olio.

Suddivido il composto a base di verdure in dieci porzioni e formo altrettante palline maneggiandole molto delicatamente poiché saranno morbidissime (con le dosi indicate, la grandezza di ciascuna porzione sarà all'incirca quella di una palla da tennis). Le impano e le sistemo in una teglia con il fondo foderato di carta da forno.

Cuocio a 200°C per 30 minuti o fino a quando le cupolette sono ben dorate, croccanti all'esterno e molto morbide internamente.

Estraggo dal forno e servo.



Ingredienti per 10 cupolette

Per le cupolette:

400 grammi di cime di cavolfiore

250 grammi di polpa di zucca

40 grammi di Parmigiano Reggiano grattugiato al momento

35 grammi di porro (io ho usato il porro di Cervere, particolarmente dolce)

3 cucchiaini colmi di farina integrale (per una ricetta adatta agli intolleranti, sostituire la farina integrale con farina di riso)

3 cucchiaini colmi di paté di olive taggiasche in olio extravergine di oliva

Sale se necessario q.b.

Pepe nero macinato al momento q.b.

Per la panatura:

150 grammi di pangrattato preferibilmente fatto in casa

2 cucchiaini colmi di olio extravergine di oliva

L'autunno si è inoltrato nel suo stesso cuore, quello spazio-tempo in cui pare non esserci più posto per pomeriggi sorprendentemente caldi che elettrizzano e confondono anima e mente.

Z2 - ZUCCHINE RIPIENE DI ZUCCHE GRATINATE

di Simone "Saimon" Rossi

Blog: [AVANGUARDIA DI CUCINA VEGETARIANA](#)

Procedimento

Lavate e mondate le zucchine e tagliatele a metà in senso longitudinale; cuocetele al vapore per 5 minuti, finché saranno tenere.

Nel frattempo scaldate un tegame con un filo d'olio, aggiungete la polpa di pomodoro e la zucca a dadini, cuocete per 15 minuti. Schiacciate la polpa di zucca con una forchetta, e insaporitela con chiodi di garofano macinati, sale e pepe.

Svuotate le zucchine della loro polpa e riempitele con la zucca.

Cospargete di pane grattato, bagnate con un filo d'olio e fate gratinare in forno per pochi minuti.

Ho scelto di realizzare questo piatto in versione vegana, ma se siete amanti del formaggio potete mescolare 20 g di Parmigiano Reggiano grattugiato al pane.



Ingredienti per 4 persone

- 2 zucchine
- 50 g di polpa di zucca
- 50 g di polpa di pomodoro
- 20 g di pane grattugiato
- Chiodi di garofano
- Sale
- Pepe
- Olio
- Aceto balsamico

Ecco a voi questa ricetta di zucchine ripiene di zucche, ficcatevela bene in zucca!

VELLUTO GIALLO Vellutata di zucca, porri e mele con salame piccante

di Paola "Slelly" Uberti

Blog: [SLELLY](#)

Procedimento

Taglio i porri a rondelle e li sistemo in una capace pentola assieme ad alcuni cucchiari di olio EVO.

Accendo la fiamma e rosolo i porri per alcuni minuti avendo cura di non farli bruciare.

Unisco la polpa della zucca e della mela tagliate a pezzetti.

Mesco lo continuando a rosolare per cinque minuti.

Condisco con un po' di sale e una generosa macinata di pepe.

Tolgo la pentola dal fuoco e aggiungo acqua fredda in quantità sufficiente a coprire a filo le verdure e la mela.

Riporto sulla fiamma e cuocio a pentola coperta sino a quando la zucca e la mela sono morbidissime.

Frullo il composto con un frullatore a immersione.

Unisco il Parmigiano Reggiano grattugiato e un po' di noce moscata.

Assaggio e regolo di sale e pepe se necessario.

Taglio il salame a piccolissimi cubetti.

Verso la vellutata nei piatti individuali e la cospargo con un po' di salame.

Condisco con un filo di olio EVO a crudo e servo immediatamente.



Ingredienti per 2 persone

- 500 grammi di zucca butternut
- 200 grammi di porri (il peso si riferisce alle verdure già mondate)
- 200 grammi di mele renette (il peso si riferisce ai frutti già mondati)
- 30 grammi di Parmigiano Reggiano grattugiato al momento
- Olio EVO q.b.
- Sale fino q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- Noce moscata grattugiata al momento q.b.
- Alcune fette sottili di salame piccante stagionato

...Nel magazzino semibuio dove erano sistemati frutti e verdure perché potessero essere caricati sul furgoncino e trasportati al mercato, un mucchio di zucche parlava di un saporito e dolce autunno.

VELLUTATA DI ZUCCA E CECI

di Maria Antonietta Grassi

Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

Procedimento

Mettete in ammollo i ceci per 12 ore, scolateli, risciacquateli bene e sistemateli in una pentola con abbondante acqua; unite una costa di sedano, una carota e una cipolla e fate cuocere per 2 ore senza salare (potete rendere più teneri i ceci unendo all'acqua di cottura un cucchiaino di bicarbonato).

Tagliate la zucca, le carote, il sedano e la cipolla a dadini.

Tritate finemente l'aglio e gli aghetti di rosmarino, metteteli in una pentola con quattro cucchiari di olio e fate un soffriggere lentamente per pochi minuti.

Unite i ceci, la zucca, tutti gli ortaggi e l'acqua calda.

Fate cuocere per due ore, aggiustate di sale e frullate bene tutto con il frullatore ad immersione.

Volendo potete arricchire la vellutata facendo sciogliere alcune fettine sottili di fontina.

Servite subito accompagnando il piatto con i crostini di pane e buon appetito!



Ingredienti per 4 persone

- 200 gr di ceci secchi
- 400 gr di zucca
- 3 carote
- 3 coste di sedano
- 2 cipolle
- 1 spicchio d'aglio
- 3 rametti di rosmarino
- 1 lt. di acqua calda
- Olio extravergine q.b.
- Sale q.b.
- 50 gr di fontina (facoltativa)

MAGNA ZUCCA - TAGLIATELLE ALLA ZUCCA CON VERZA E CASTELMAGNO

di Paola "Slelly" Uberti

Blog: [SLELLY](#)

Procedimento

Taglio la polpa della zucca a fette spesse mezzo centimetro e le griglio su una bisticchiera antiaderente (meglio se richiudibile), molto calda.

La zucca deve abbrustolirsi, ammorbidirsi e perdere umidità. Metto da parte a raffreddare.

Sulla spianatoia o nell'impastatrice verso la farina sulla quale faccio cadere la zucca ridotta in purea con un passaverdure.

Pratico un foro nel cumulo formatosi e vi rompo le due uova. Aggiungo una generosa presa di sale, una macinata abbondante di pepe e un po' di noce moscata. Lavoro fino ad ottenere una pasta omogenea.

Avvolgo la pasta nella pellicola per alimenti e lascio riposare in frigorifero per almeno mezz'ora.

Trascorso il tempo di riposo, stendo la pasta in sfoglie spesse 1 mm con il mattarello o con l'apposita macchina (la pasta tende ad essere piuttosto morbida: è necessario infarinarla molto bene per poterla tirare).

Formo le tagliatelle arrotolando le sfoglie ben infarinate su loro stesse, dal lato più corto e tagliando a distanza di 5/7 mm (è anche possibile utilizzare l'apposito accessorio fornito con la macchina). Metto le tagliatelle su un piano ben infarinato e le lascio asciugare per un paio d'ore.

Nel frattempo affetto il cavolo molto sottilmente, eliminando le coste più dure.

In una larga padella verso un po' di olio EVO e vi rosolo gli spicchi d'aglio spellati e leggermente schiacciati che elimino quando iniziano a dorarsi. Unisco i filetti di acciuga e li faccio sciogliere a fiamma dolce.



Ingredienti per 10 persone

- 800 grammi di polpa di zucca (consiglio una varietà piuttosto asciutta)
- 750 grammi di verza
- 650 grammi di semola rimacinata di grano duro + la quantità necessaria a stendere la pasta
- 150 grammi di castelmagno
- 3 cucchiaini di senape in polvere
- 4 filetti ricavati da acciughe dissalate
- 2 uova
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di zucchero semolato
- Olio EVO q.b.
- Sale fino q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- Noce moscata grattugiata al momento q.b.

Godo degli effetti del clima sulla mia psicologia alimentare, sulla mia necessità di adattamento alla stagione e di rapportarmi con la natura rispettando la stagionalità dei suoi frutti.

Alzo il fuoco e aggiungo il cavolo facendolo saltare per alcuni minuti; unisco lo zucchero e cuocio per un minuto ancora.

Condisco con sale, pepe e senape e aggiungo. Unisco un bicchiere d'acqua, abbasso la fiamma, copro e lascio cuocere sino a quando il cavolo è stufato ma ancora croccante. Metto da parte.

Porto a bollire l'acqua contenuta in una capace pentola e unisco sale grosso.

Abbasso la fiamma (l'acqua deve fremere, non bollire violentemente) e vi cuocio le tagliatelle.

Scolo la pasta e la ripasso velocemente nella padella assieme al cavolo e a 3/4 del castelmagno sbriciolato.

Servo il tutto nei piatti individuali dopo aver cosperso con il restante formaggio sbriciolato e una macinata di pepe.

GNOCCHI DI ZUCCA CON BURRO, SALVIA E RICOTTA AFFUMICATA

di Maria Antonietta Grassi

Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

Procedimento

Tagliare e lessare la zucca (io ho preferito cucinarla nel forno a microonde per 10 minuti).

Passare nello schiacciapatate la zucca cotta e lasciarla raffreddare.

Aggiungere alla polpa della zucca l'uovo intero, il formaggio grana grattugiato, il sale e quanto basta di farina: l'impasto non deve essere appiccicoso e deve consentire di formare delle palline.

Portare a bollore abbondante acqua salata: buttare alcuni gnocchi e, appena risalgono, scolarli con una schiumarola.

Tenere in caldo gli gnocchi e in una padellina sciogliere il burro con la salvia, cuocendo a fuoco basso per alcuni minuti.

Versare il sughetto sugli gnocchi e grattugiare sopra di essi la ricotta affumicata. Serviteli ancora caldi.



Ingredienti per 2 persone

- gr.500 di zucca
- gr. 150/200 di farina 00
- 1 uovo
- gr.40 di Grana Padano grattugiato
- Sale q.b. Per il condimento
- gr.50 di burro
- Salvia q.b.
- ricotta affumicata q.b.

El primo zorno de april, meti le suche, che le vien come un baril! Co arriva le Madone tutte le suche le ze bone! Co vien el trenta de agosto, tute le suche va al rosto!

Proverbio veneto

RISOTTO CON ZUCCA, CIOCCOLATO E PARMIGIANO REGGIANO

di Maria Antonietta Grassi

Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

Procedimento

Ponete sul fuoco un padellino antiaderente di circa 18/20 cm di diametro.

Quando sarà ben caldo versateci 50 gr di Parmigiano Reggiano grattugiato e lasciatelo dorare.

Toglietelo dal fuoco e versate la cialda su di una ciotola rovesciata, lasciatela raffreddare bene.

Affettate sottilmente la cipolla e fatela dorare con 4 cucchiari d'olio (fate molta attenzione perché non deve bruciare) per qualche minuto, poi eliminatela.

Unite il riso e fatelo tostare, rigirandolo spesso, fino a quando diventerà trasparente.

Unite la zucca tagliata a dadini e fate dorare per un minuto. Versate il bicchiere di spumante, alzate la fiamma e fatelo sfumare per qualche minuto, avendo cura di girare continuamente il riso.

Unite il brodo vegetale caldo, poco alla volta, fino a cottura completa. Cinque minuti prima di spegnere il fuoco unite il cioccolato tritato grossolanamente e il peperoncino.

Amalgamate fino a sciogliere completamente il cioccolato.

Spegnete il fuoco, mantecate il riso con il burro e Parmigiano Reggiano e guarnite con la cialda spezzettata. Servite subito e buon appetito!



Ingredienti per 4 persone

- 280 gr di riso Arborio
- 1 bicchiere di spumante o di vino bianco
- 1 cipolla bionda piccola
- 300 gr di zucca
- 50 gr di cioccolato fondente
- 150 gr di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 20 gr di burro
- 1 lt di brodo vegetale salato
- Olio extravergine q.b.
- Peperoncino q.b.

Questo insolito accostamento vi stupirà e soprattutto sorprenderà i vostri ospiti per il suo gusto particolare e per l'armonia degli ingredienti. E' semplice da realizzare ma molto coreografico.

RISOTTO PORRI E ZUCCA

di Maria Antonietta Grassi

Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

Procedimento

Pulite e lavate il porro, tagliatelo a rondelle.

Mondate la zucca, eliminate i semi e tagliatela cubetti. In una padella versate l'olio, gli ortaggi e fate stufare dolcemente per qualche minuto, aggiungete il riso e, poco per volta il brodo caldo.

Lasciate cuocere per circa 16/20 minuti (leggete sulla confezione del riso i tempi di cottura).

A fuoco spento mantecate con il burro e il Parmigiano Reggiano, spolverizzate con il prezzemolo e servite subito.

E...buon appetito!



Ingredienti per 4 persone

- 350 gr. di riso Carnaroli
- 2 porri
- 450 gr di zucca mondata (circa 600 gr di zucca da mondata)
- 1 litro di brodo vegetale salato
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 30 gr di burro
- 40 gr. di Parmigiano Reggiano
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato

Un risottino semplice, semplice
ma ricco di straordinarie
qualità nutrizionali.

FARFALLE FILANTI

di Simone "Saimon" Rossi

Blog: [AVANGUARDIA DI CUCINA VEGETARIANA](#)

Procedimento

Cuocete le farfalle in abbondante acqua salata e nel frattempo preparate il condimento.

In un tegame antiaderente fate appassire lo spicchio d'aglio con un filo d'olio, poi toglietelo.

Tagliate la zucca a cubetti e soffriggeteli brevemente. Bagnate con poca acqua, coprite e continuate la cottura per 5 minuti.

Trascorso questo tempo aggiungete le olive tagliate a rondelle e regolate di sale.

Continuate la cottura a tegame coperto per altri 5 minuti, aggiungendo poca acqua se serve.

Sbattete le uova in una terrina, e tagliate la mozzarella a dadini. Quando la pasta sarà cotta, trasferitela nel tegame con la zucca.

Alzate la fiamma e aggiungete le uova sbattute e la mozzarella.

Servite con una spolverata abbondante di pepe.



Ingredienti per 4 persone

- 350 g di farfalle
- 160 g di zucca
- 80 g di olive nere
- 60 g di mozzarella
- 2 uova
- 1 spicchio di aglio
- Olio q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Una farfalla è volata nel mio
bicchiere di vino, ebbra si
abbandona alla sua dolce
rovina, remiga senza forze, ora
sta per morire; ecco, il mio dito
la solleva via!

Hermann Hesse, La Farfalla nel Vino

ZUCCA GRATINATA

di Maria Antonietta Grassi

Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

Procedimento

Preparazione della besciamella: amalgamate la farina ed il sale con un po' di latte, aggiungete lentamente il latte rimanente evitando di formare grumi.

Ponete su fuoco bassissimo e rimestate continuamente fino a raggiungere la densità voluta.

Aggiungete il burro, il Parmigiano Reggiano e amalgamate bene.

Spegnete il fuoco e aggiungete un po' di noce moscata. Lavate bene la zucca e tagliate la parte superiore, asportate i semi e i filamenti e la polpa.

Tagliate a dadini la polpa della zucca e cuocetela con qualche cucchiaino di latte finché diventerà morbida ed asciutta.

Fatela intiepidire poi frullatela con i formaggi, i tuorli, la senape e il sale.

Unitevi la besciamella fredda e gli albumi montati a neve.

Accendete il forno a 200°.

Versate la crema di zucca nella scorza ed infornate per 30 minuti finché la superficie sarà ben dorata.

E...buon appetito!



Ingredienti per 4 persone

- 1 piccola zucca a scorza liscia
- 100 gr. di fontina
- 100 gr. di gorgonzola dolce
- 2 uova
- 250 gr. di besciamella
- 1 cucchiaino di senape
- Sale Per la besciamella:
- 2 cucchiaini colmi di farina
- 250 ml di latte freddo
- 2 cucchiaini di Parmigiano Reggiano
- 20 gr. di burro
- Sale un pizzico
- Noce moscata un pizzico

Una zucchetta simpatica
ripiena di bontà!

POLPETTE AL FORNO CON PURÈ DI ZUCCA

di Simone "Saimon" Rossi

Blog: [AVANGUARDIA DI CUCINA VEGETARIANA](#)

Procedimento

Preparate le polpette: mettete tutti gli ingredienti in un mixer e tritate senza paura finché otterrete un composto modellabile.

Dividete il composto in tante palline, modellatele a forma di piccole polpette (potete ungervi le mani di olio per evitare che vi resti attaccato alle dita) e disponetele in una teglia antiaderente con un filo di olio.

Preparate il purè di zucca: cuocete la polpa della zucca a vapore per 5 minuti, finché sarà tenera, e schiacciatela con una forchetta.

Mettete la purea di zucca in una pentola dai bordi alti e scaldatela a fuoco basso.

Aggiungete la margarina, il tuorlo d'uovo e regolate di sale.

Continuate a mescolare finché il composto avrà ottenuto la stessa consistenza del classico purè di patate.

Versate il purè di zucca in una tasca da pasticciere e decorate le polpette.

Infornate a 190 °C per 30 minuti.



Ingredienti per 4 persone

Per le polpette

- 150 g di muscolo di grano
- 100 g di mozzarella
- 40 g di pane grattugiato
- 2 uova
- 1 spicchio di aglio
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Per il purè di zucca

- 200 g di zucca
- 1 tuorlo di uovo
- 20 g di margarina
- Sale

Salì tanto sublime una zucca in un giardino che d'un pero a sé vicino raggiunse un dì le cime sulle quali, in circa un mese, le gran foglie e i rami stese....

Gian Paolo Marcialis, La zucca e il pero

MELUCCA - CROSTATA DI ZUCCA E MELA CON BRISÉE DOLCE ALL'OLIO

di Paola "Slelly" Uberti
Blog: [SLELLY](#)

Procedimento

Preparo la pasta brisée mescolando zucchero, farina e sale in una ciotola. Unisco l'olio e lavoro velocemente con la punta delle dita fino a ottenere un composto sbriciolato.

Aggiungo l'acqua freddissima e lavoro fino a quando la pasta si compatta e permette di formare una palla (la pasta deve essere manipolata il meno possibile; la quantità di acqua può variare in funzione del grado di assorbimento della farina: nel mio caso sono stati necessari 90 grammi di liquido).

Appiattisco la pasta, la foderò con pellicola da cucina e la lascio riposare in freezer per almeno 30 minuti.

Nel frattempo taglio la polpa di zucca a cubetti di circa 1,5 cm di lato e sistemo questi ultimi in una grande padella assieme a cannella, succo e scorza del limone e zucchero.

Aggiungo mezzo bicchiere di acqua, mescolo e cuocio a padella coperta e a fiamma dolce per circa 15 minuti o fino a quando la zucca è molto morbida e il liquido consumato (se necessario, aggiungo poca acqua durante la cottura). Metto da parte e lascio raffreddare completamente.

Riscaldo il forno a 220°C in modalità statica.

Una volta raffreddata, trasferisco la zucca in una capace ciotola e la schiaccio con una forchetta fino a ottenere una purea omogenea. Elimino il torsolo dalla mela e la grattugio nella ciotola (se il frutto è di provenienza sicura, uso anche la buccia). Unisco lo zucchero e le uova e mescolo.



Ingredienti per due teglie con diametro 20 cm

Per la pasta brisée:

320 grammi di farina 00
100 grammi di olio extravergine di oliva
90 grammi di acqua freddissima
60 grammi di zucchero di canna
Un pizzico di sale fino

Per la farcitura:

500 grammi di polpa di zucca
80 grammi di zucchero di canna
2 uova medie
1 grossa mela rossa di circa 300 grammi
1 cucchiaino di cannella in polvere
Il succo e la scorza grattugiata di mezzo limone non trattato

Per rifinire:

Zucchero a velo q.b.

Le torte fatte in casa, nelle quali si impastano il proprio cuore e la propria storia assieme a uova e farina, sono documentari commestibili, testimonianze di vita personale e familiare

Trascorso il tempo di riposo, peso la pasta brisée e la divido in due porzioni. Stendo le stesse su due fogli di carta da forno allo spessore di circa 3 mm, in forma approssimativamente circolare.

Trasferisco carta e pasta in due teglie rotonde a bordi bassi con diametro 20 cm. Faccio aderire la pasta al fondo e ai bordi della teglia e ne elimino l'eccesso. Bucherello in numerosi punti il fondo con i rebbi di una forchetta.

Suddivido la farcia nei gusci di pasta e batto le teglie sul piano di lavoro per livellare.

Cuocio in forno a 220°C per 40 minuti o fino a quando la pasta è leggermente dorata e la farcia rassodata.

Estraggo dal forno e lascio intiepidire nella teglia per poi trasferire le torte su una griglia per dolci e completare il raffreddamento.

Cospargo di zucchero a velo setacciato e servo.

TORTA DI ZUCCA, MAIS E MANDORLE

di Maria Antonietta Grassi

Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

Procedimento

Fate cuocere 15 minuti nel forno a 180° la zucca e schiacciatela o passatela al mixer.

Sbattete le uova con lo zucchero e un pizzico di sale fino a quando risulteranno spumose, aggiungete la farina di mais e il burro fuso e amalgamate molto bene.

Unite anche la farina 00 a cui avrete aggiunto la bustina di lievito e la vanillina.

Per ultimo aggiungete la polpa di zucca fredda, le mandorle tritate e il bicchierino di liquore.

Imburrate una tortiera di 25 cm di diametro, cospargetela la farina di mais, eliminate quella in eccesso e versate il composto nella tortiera.

Cuocetela in forno già caldo a 180° per 50 minuti.

Quando è fredda guarnitela a piacere con zucchero a velo e servitela accompagnata da una crema al cioccolato o da panna montata.

Per fare questa decorazione ho utilizzato una mascherina da stencil, ma basta ritagliare delle forme in un cartoncino, sovrapporlo alla torta e spolverarlo con lo zucchero a velo fatto cadere da un colino.

Al posto dello zucchero a velo potete utilizzare del cacao.

Vino consigliato: Moscato, Passito di Pantelleria



Ingredienti

- 600 gr. di zucca già sbucciata
- 200 gr. di farina di mais
- 200 gr. di farina 00
- 100 gr. di mandorle tritate
- 4 uova
- 150 gr. di zucchero
- 150 gr. di burro
- 1 bicchierino di Moscato o Passito di Pantelleria
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale

Mi piace molto la zucca. Il suo colore caldo e solare mette allegria nelle fredde e grigie giornate d'inverno. Versatile, si presta a molte preparazioni culinarie e poi questo preziosissimo ortaggio è ricco di proprietà."

PAMPCHIN CRAMBOL AKA CRUMBLE DI ZUCCA

di Simone "Saimon" Rossi

Blog: [AVANGUARDIA DI CUCINA VEGETARIANA](#)

Procedimento

Riempite quattro cocotte individuali con la polpa di zucca tagliata a dadini e versate su ognuno un cucchiaino del vostro miele preferito.

Spolverate di zenzero e cannella a piacere.

Preparate la pasta per il crumble: in una terrina impastate la margarina insieme con lo zucchero e la farina, fino a ottenere un composto bricioloso.

Coprite la zucca con la pasta e cuocete in forno già caldo a 190 °C per 30 minuti.



Ingredienti per 4 persone

- 200 g di polpa di zucca
- 4 cucchiaini di miele
- 40 g di margarina
- 80 g di zucchero
- 120 g di farina bianca
- Zenzero
- Cannella

Il sapore dello zenzero si sposa benissimo con la zucca, e le note aromatiche della cannella creano un mix esplosivo di gusto, irresistibile per tutti i golosoni come me!

ZUCCHERO IN ZUCCA MINIMUFFIN DI ZUCCA CON CIOCCOLATO E CROCCANTE DI NOCCIOLE ALLO ZUCCHERO DI CANNA

di Paola "Slelly" Uberti
Blog: [SLELLY](#)

Procedimento

Preriscaldo il forno a 180°C.

Sistemo appositi pirottini di carta in due stampi da 10 minimuffin.

Tosto le nocciole in una padellina ben calda per alcuni minuti, avendo cura di non bruciarle.

Trasferisco sul piano di lavoro e lascio raffreddare. Preparo il caramello (utilizzo metà dello zucchero di canna indicato nell'elenco ingredienti, ovvero 70 grammi).

Riscaldo la padella in cui ho tostato le nocciole e ne cospargo il fondo con un cucchiaino di zucchero.

Quando questo sarà sciolto e dorato, ne aggiungo altro e proseguo nello stesso modo fino ad esaurimento dell'ingrediente **SENZA MAI MESCOLORE** (se necessario muovo delicatamente la padella per distribuire lo zucchero).

Trito grossolanamente le nocciole con un coltello affilato e le tuffo nel caramello.

Mescoło affinché i frutti siano ben rivestiti e trasferisco il tutto su un tagliere. Lascio raffreddare.

Nel frattempo porto a bollire l'acqua contenuta in una piccola pentola e vi tuffo la zucca che lascio cuocere sino a che diventa morbidissima.

Scolo e lascio raffreddare. Schiaccio la polpa di zucca in una ciotola con una forchetta. Metto da parte.



Ingredienti per 20 minimuffin

- 80 grammi di farina integrale
- 80 grammi di farina 00
- 7 grammi di lievito
- 1 pizzico di sale fino
- 140 grammi di zucchero di canna
- 200 grammi di polpa di zucca tagliata a piccoli pezzi
- 200 grammi di cioccolato fondente al 70%
- 80 grammi di nocciole (consiglio la varietà Tonda Gentile del Piemonte)
- 2 uova di medie dimensioni mantenute a temperatura ambiente per 15 minuti prima dell'utilizzo
- 75 ml di olio di mais

I minimuffin sono pura regressione infantile e quando si arricchiscono di sapori caldi e rassicuranti come quello della zucca, delle nocciole e del caramello, diventano vera e propria indulgenza."

Taglio il cioccolato a piccolissimi pezzi.

Rompo il croccante di nocciole riducendolo in pezzi non troppo minuti.

In una capace ciotola mescolo le farine setacciate (quando setaccio la farina integrale devo recuperare la crusca che si deposita nello strumento utilizzato), il sale e il rimanente zucchero di canna.

Rompo le uova in una scodella e le miscolo con l'olio.

Incorporo il composto di uova e olio al mix di farine.

Aggiungo il cioccolato, la polpa di zucca, il croccante, il cioccolato e per ultimo il lievito.

Mescolo il più brevemente possibile: il composto deve risultare molto morbido.

Con l'aiuto di un cucchiaino, suddivido la miscela ottenuta nei pirottini.

Cuocio a 180° per 13 minuti o fino a quando i minimuffin sono dorati e molto morbidi al tatto.

PANE DOLCE DI ZUCCA CON UVETTA

di Antonella Degrassi

Blog: [LA CASETTA DI CIOCCOLATO](#)

Procedimento

Iniziamo con il preparare il lievitino impastando gli ingredienti e formando una palla, mettiamo a lievitare in un luogo caldo per circa un'ora.

Nel frattempo passiamo la zucca lessata e ancora calda nello schiacciapate.

Passato il tempo di lievitazione impastiamo il resto degli ingredienti insieme al lievitino, teniamo da parte solo l'uvetta.

Formiamo una palla e rimettiamola a lievitare in un luogo caldo fino al raddoppio, saranno necessarie circa 2 ore.

A questo punto aggiungiamo l'uvetta all'impasto e formiamo panini rotondi dal peso di circa gr.100 ciascuno.

Lasciamoli lievitare per un'ora, spennelliamoli con l'albume di un uovo e ricopriamoli con la granella di zucchero.

Inforniamoli in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti circa.

È possibile gustarli così, appena tiepidi o con burro e marmellata o crema di cacao alle nocciole.

Per mantenerli vi consiglio di congelarli, così avrete sempre a disposizione una scorta per la colazione o la merenda dei vostri bambini.



Ingredienti

Primo impasto "lievitino"

- gr.100 di farina manitoba
- ml 50 di latte tiepido
- 1 cucchiaino zucchero
- gr 40 di lievito di birra

Secondo impasto

- gr 600 di farina manitoba
- gr 300 di zucca lessata
- gr 80 di burro fuso
- Gr150 di zucchero
- 1 uovo intero
- cannella q.b.
- 1 cucchiaino miele
- Gr100 di uvetta
- sale Per decorare
- albume per spennellare
- zucchero in granella

Da seme impiantà 'na suca
cressarà, la... torno al leamaro
o in cao àea piantà. Ghi nè de
tanti tipi, suche bone cresse sul
duro, nel morbido sòeo magnar
pai mas'ci...

Valerio Agostino Baron (el Brigante)

A suca

“Spuntò finalmente il giorno felice. Le due sorelle andarono, e Cenerentola le seguì con gli occhi finché potette. Quando non le vide più, si mise a piangere.

La comare che la vide tutta in lagrime, le domandò che avesse. "Vorrei... vorrei tanto..."

Piangeva così forte che non potette finire. La comare, che era Fata, le disse: "Vorresti andare al ballo, non è così?" Oh, sì! sospirò Cenerentola, "Ebbene, dice l'altra, se sarai buona, ti faccio andare".

Se la menò in camera e le disse: "Va in giardino e portami una zucca."

Cenerentola subito andò a cogliere la più bella che le riuscì di trovare, e la portò alla comare, senza capire come mai quella zucca l'avrebbe fatta andare al ballo.

La comare la vuotò, e quando non fu rimasta che la sola scorza, la percosse con la sua bacchetta, e la zucca fu subito mutata in una bella carrozza tutta dorata."

Charles Perrault
Les Contes de ma mère l'Oye - Cenerentola

Indice delle ricette

CURVY - Cupolette extramorbide di cavolfiore e zucca con pat� d'oliva taggiasca	19
Z2 - Zucchine ripiene di zucche gratinate	20
VELLUTO GIALLO Vellutata di zucca, porri e mele con salame piccante	21
VELLUTATA DI ZUCCA E CECI	22
MAGNA ZUCCA - Tagliatelle alla zucca con verza e castelmagno	23
GNOCCHI DI ZUCCA CON BURRO, SALVIA E RICOTTA AFFUMICATA	25
RISOTTO CON ZUCCA, CIOCCOLATO E PARMIGIANO REGGIANO	26
RISOTTO PORRI E ZUCCA	27
FARFALLE FILANTI	28
ZUCCA GRATINATA	29
POLPETTE AL FORNO CON PUR� DI ZUCCA	30
MELUCCA - Crostata di zucca e mela con brisée dolce all'olio	31
TORTA DI ZUCCA, MAIS E MANDORLE	33
PAMPCHIN CRAMBOL AKA Crumble di zucca	34
ZUCCHERO IN ZUCCA Minimuffin di zucca con cioccolato e croccante di nocciole allo zucchero di canna	35
PANE DOLCE DI ZUCCA CON UVETTA	37

ZUCCA E ZUCCA
ricette, cultura, curiosità

E-book

Coordinamento editoriale LIBRICETTE.eu
www.libricette.eu - info@libricette.eu