



Zucche non solo Halloween

Zucche non solo Halloween

Questo è il periodo stagionale della zucca, la quale da almeno una 20 di anni è diventata il simbolo della notte di Halloween, festa ormai entrata nel costume sociale italiano al pari di altre ricorrenze nazionali.

La tuttavia è un grande ortaggio molto generoso, si usa in sostanza quasi tutto, dalla polpa ai semi ed è un ingrediente la cui base consente di realizzare piatti incredibili, e comunque si può mangiare tranquillamente a crudo appena tagliata, la consistenza e il sapore ricordano vagamente quelli del melone, anche se meno dolciastro.

Le zucche sono molto belle, sono di varie tipologie e forme differenti, si possono usare anche come ornamento per la casa ma credo che il miglior uso da farne è proprio quello di

mangiare la sua polpa nei modi più differenti.

Non tutti sanno le sue proprietà

L'idea che la maggior parte delle persone ha della zucca, è che sia un ornamento per la festa di Halloween ignorando totalmente il suo potenziale nutritivo, e questo è un vero peccato perché è un ottimo alimento ricco di nutrienti, che vediamo seguire:

La zucca contiene per 100 gr. carboidrati, acqua, fibre, zuccheri, proteine, ceneri e una piccola quantità di grassi, ai quali vanno aggiunte le vitamine A, B1, B2, B3, B5, B6, la C, E, K e J.

Quest'ortaggio è anche molto ricco di minerali come il calcio, potassio, sodio, rame, ferro, fosforo, magnesio, selenio, zinco e manganese, un ricostituente naturale con il quale integrare tutti questi elementi possibilmente mangiando la zucca in parte cruda.

A dire il vero stavo pensando di fare un succo con la zucca, non ho idea di come potrebbe essere □ magari abbinando la zucca con la carota, oppure la mela, devo fare qualche prova e poi vi aggiorno sui risultati, che spero siano positivi □

Credo sia un vero peccato sprecare milioni di zucche ogni anno solo per tagliuzzarle e farne delle "lampade", giusto per un paio di giorni e poi gettare via tutto!