

Fiori di zucca crudi ripieni di formaggio alle erbe e zucchine grigliate

Ingredienti: 10 fiori di zucca femmine, 10 fiori di zucca maschi, 200 grammi di formaggio (anche vegan) fresco, 5 foglie di basilico, 5 foglie di menta, 3 rametti di timo fresco, 3 rametti origano fresco, 2 cucchiaini di semi di girasole, 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, sale, semi di papavero. **Procedimento:** i fiori di zucca femmina sono i fiori che nascono attaccati alla piccola zuccina mentre i fiori di zucca maschio sono quelli che hanno il gambo lungo. Pulire i fiori di zucca (togliere il gambo o la zuccina). Mettere da parte le zucchine. Tagliare le escrescenze spinose alla base del fiore. Recidere il fiore lateralmente con delicatezza e togliere il pistillo. Lavare i fiori di zucca delicatamente ed asciugarli con carta assorbente.

Lavare le zucchine, dividerle in due parti e cuocere alla griglia per 3 minuti.

Versare in un robot il formaggio, le erbe fresche, i semi, l'olio e il sale. Frullare per alcuni secondi. Farcire i fiori di zucca con formaggio e zucchine grigliate poi condire con un olio profumato alle erbe. Decorare con semi di papavero e servire.

Zucchine in saor (ricetta di Daniela Vianello)

Ingredienti: zucchine e cipolle in uguale quantità, pinoli e uvetta. Aceto, zucchero, sale, olio evo. **Procedimento:** tagliare le zucchine a fette e metterle in forno a 160°C sulla carta forno finché saranno cotte. Affettare le cipolle e metterle in una pentola con mezzo bicchiere d'acqua, un poco di olio evo e sale. Quando saranno cotte e i liquidi si saranno asciugati aggiungere mezzo cucchiaino di zucchero e l'aceto (su un chilo di cipolle circa mezzo bicchiere), lasciarlo evaporare e poi spegnere. Fare strati di zucchine e cipolle cospargendo con pinoli e uvetta. L'ultimo strato dev'essere di cipolle abbondante. Si consiglia di prepararlo il giorno prima.

Impacco per viso/corpo

Si lessano le zucchine per una decina di minuti, o fino a che non diventano morbide, poi si schiacciano con una forchetta fino a ottenere un composto morbido, una purea a cui si può aggiungere qualche goccia di olio per renderla anche nutriente e darle un odore più gradevole. A questo punto l'impacco alle zucchine è pronto per essere spalmato sulla parte del corpo (o sul viso) che più necessita di un trattamento idratante. Per quanto riguarda il tempo di posa, l'ideale è 10-15 minuti, poi si procede al risciacquo che va fatto con acqua tiepida e, a scelta, il getto finale di acqua fredda. Una buona crema idratante completa l'azione dell'impacco e mantiene l'idratazione della pelle.



NUPA
Nutrizionisti per l'ambiente

www.nutrizionistiperlambiente.org



Zucchini (*Cucurbita pepo*)

Tabella nutrizionale (per 100 g di prodotto)					
*dose raccomandata quotidiana media, USDA 2010					
		DRI* %			DRI* %
Vitamina A	10 µg	1,1%	Calcio	16 mg	1,6%
Piridossina (B6)	0,163 mg	12,53%	Ferro	0,37 mg	4,6%
Folato (B9)	24 µg	6%	Magnesio	18 mg	4,5%
Vitamina C	17,9 mg	19,8%	Potassio	261 mg	5,5%
Vitamina E	0,12 mg	0,8%	Tiamina	0,045 mg	3,75%

La zuccina è il frutto immaturo della pianta di zuccetta (famiglia Cucurbitacee). La più comune è quella cilindrica dalla buccia verde scuro, ma ne esistono di diverse forme e colori: verdi chiare, striate, bianche o gialle, rotonde o piriformi. Il fiore della zuccina viene molto usato in cucina, soprattutto fritto, ma, per fare rifornimento di vitamine e antiossidanti, è consigliato consumarlo crudo, ad esempio in insalate.

Proprietà nutrizionali:

- Essendo composta per il 95% di acqua, contiene pochissime kcal
- È ricca di vitamine, soprattutto A e C (antitumorali);
- Aiuta a combattere l'invecchiamento della pelle e favorisce l'abbronzatura
- Ricca di fibre, utili per tenere pulito l'intestino, oltre ad essere uno degli ortaggi più digeribili
- Contiene molti minerali, tra cui il potassio, utile per bruciori di stomaco e reflusso esofageo
- Ha effetto sedativo sul sistema nervoso: in antichità venivano usate per favorire il sonno e rilassare la mente.
- Sono un'importante fonte di luteina e zeaxantina, antiossidanti che hanno effetti curativi sugli occhi.

La zuccina è utile anche come maschera per il viso o impacco per il corpo:

- Combatte l'invecchiamento cutaneo (vitamina A, antiossidanti e antiinfiammatori)
- Particolarmente indicata per le pelli secche grazie al suo potere idratante.

Ricette

Insalata cruda di zucchine

Ingredienti: 4 zucchine medie, 20 fiori di zucca, 4 foglie di basilico, 20 pomodorini pachino, 2 peperoni, 2 cipollotti, una manciata di germogli di soia, olio di oliva extravergine q.b., 2 cucchiaini di semi di sesamo. **Procedimento:** lavare, affettare e mettere tutte le verdure in una terrina insieme al sesamo e i germogli. Condire con l'olio.

Bicchierini di peperoni e zucchine al basilico (da www.cucinanaturale.it)

Ingredienti: 2 zucchine fresche, 1 peperone rosso, 1 cucchiaio di mandorle, 25 foglie di basilico, 1 cucchiaio di scorza grattugiata di un limone bio, 1 cucchiaio di succo di limone, olio extravergine di oliva, sale. **Procedimento:** in un mortaio pestare le mandorle assieme alle foglie di basilico, aggiungendo il cucchiaio di succo di limone e l'olio necessario ad ottenere una buona emulsione. Lavare e tagliare i peperoni a listarelle sottili e cuocere al vapore per qualche minuto. Spuntare le zucchine e tagliarle a listarelle sottili con l'aiuto di un robot da cucina. Strizzarle eliminando il più possibile l'acqua e tamponarle con della carta assorbente da cucina. Mescolare assieme peperoni e zucchine, aggiungere la scorza grattugiata del limone e regolare di sale. Mescolare, coprire e lasciare marinare per almeno 2 ore. Servire su dei bicchierini, accompagnato da crostini di pane casereccio e guarnire con alcuni pomodorini.

Crostini con tartare di zucchine (da www.imagnifici20.it)

Ingredienti: 8 fette di pane integrale a lievitazione naturale, 4 fiori di zucca, 2 zucchine, basilico q.b., 60 g mandorle, olio extra vergine di oliva, parmigiano facoltativo. **Procedimento:** affettare finemente le zucchine e i fiori di zucca, lasciarli marinare con limone, sale, pepe e olio. Tritare con un mixer il basilico, le mandorle ed eventualmente il parmigiano aggiungendo l'olio. Far tostare il pane, aggiungere le zucchine e i fiori di zucca marinati e condire con il pesto al basilico e mandorle.

Pesto di zucchine (da www.gnamgnam.it)

Ingredienti: 250 g di zucchine, 20 foglie di basilico, 50 g di mandorle, olio extravergine d'oliva q.b., sale. **Procedimento:** lavate le zucchine e tagliatele a cubetti piccoli (se avete zucchine piccole); nel caso aveste quelle grandi, eliminate la parte interna, più acquosa e meno saporita, e pesate i 250g di zucchine dopo questa operazione. Mettete tutti gli ingredienti in un contenitore adatto per il frullatore ad immersione, spezzettate prima le mandorle ed il basilico. Iniziate a frullare ed aggiungete l'olio necessario per ottenere una consistenza cremosa. Se volete un pesto più leggero, potete usare del brodo vegetale per diluirlo, invece che tanto olio.