



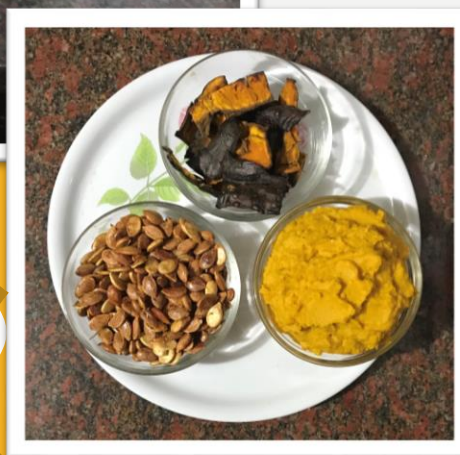
Perché buttare qualcosa che potrebbe essere molto gustoso?

ZUCCA ZERO SPRECO



UNA ZUCCA, 5 RICETTE ZERO WASTE!

- Semi di zucca (pag.2)
- Patatine con la buccia della zucca (pag.2)
- Hummus di zucca (pag.2)
- Zucca non sbucciata al forno (pag.3)
- Muffins di zucca (pag.3)



Ricette e foto proposti da:

Carol Maione

PhD Candidate Politecnico di Milano,
Dip. di Ingegneria Gestionale



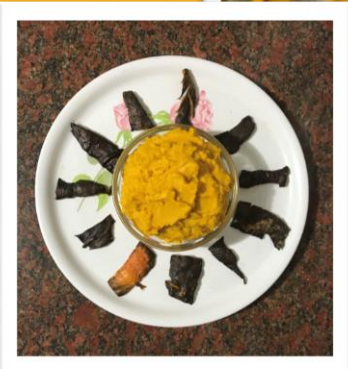
SEMI DI ZUCCA

Lavate i semi e metteteli a bollire per 10 minuti.

Mescolateli con sale e spezie a scelta e burro fuso o olio. Potete rendere questo spuntino molto gustoso anche con il miele. Adagiateli su carta da forno o in una teglia da forno. Metteteli in forno a 160/170° C e fateli cuocere per circa 20/25 minuti. E adesso gustatelli!

PATATINE CON LA BUCCIA DELLA ZUCCA

È importante lavare bene la zucca all'inizio del processo. Dopo aver sbucciato metà della zucca potete fare delle patatine con la buccia rimasta. Più sottile è tagliata la buccia, più croccante è lo spuntino. Le patatine possono essere insaporite con un mix di olio, spezie e sale. La cottura in forno della buccia si abbina facilmente alla grigliatura dei semi, fa risparmiare energia!



HUMMUS DI ZUCCA

Prendete 130 grammi di purea di zucca (come fate la purea, potete trovare a pagina 3), una lattina di ceci (conservando e usando 1/4 del liquido), succo di mezzo limone, olio di oliva o tahin, aglio sminuzzato (mezzo cucchiaino), cumino (mezzo cucchiaino) e un po' di sale.

Mescolate il tutto con un mixer o una forchetta fino ad ottenere l'hummus.

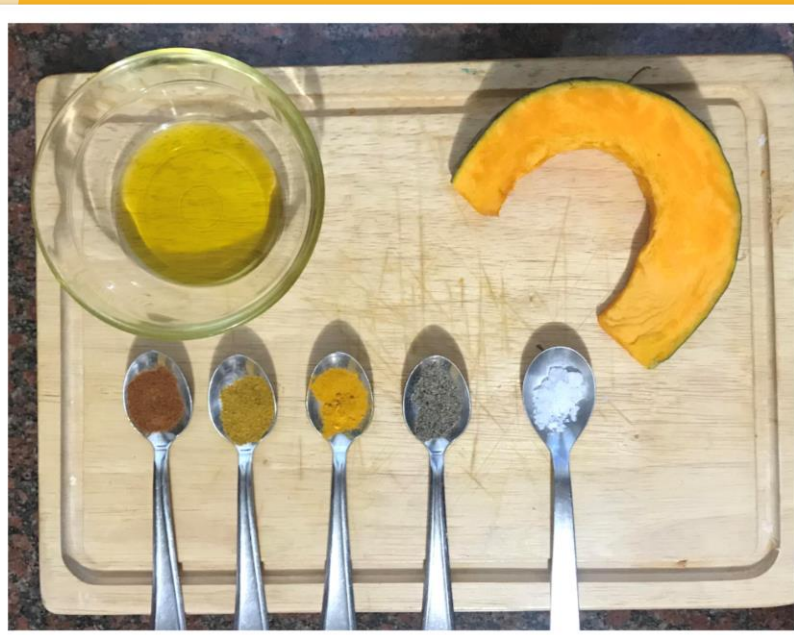


PUREA DI ZUCCA

L'interno della zucca che rimane dopo aver tolto i semi, può essere aggiunto alle altre parti della polpa. Per piatti salati come una velutata o un risotto potete soffriggere una cipolla, ma per i muffin la cipolla va tralasciata. Cuocete le parti interne tutte insieme con poca acqua fino a renderle morbide. Così otterrete un purea.

ZUCCA CON BUCCIA AL FORNO

La zucca al forno lascia spazio alla fantasia quando si parla di spezie. Potete facilmente renderla piccante con pepe di Caienna o aggiungere il curry, se vi piacciono i gusti asiatici. In ogni caso aggiungete un filo d'olio e un po' di sale. Preparatela in forno a 180/190° C per circa 25 minuti o anche meno, questo dipende da quanto sottili avrete tagliato i pezzi.



MUFFINS DI ZUCCA

INGREDIENTI

- 130 grammi di purea di zucca
- 2 uova
- 85 grammi di latte di mandorla / riso
- 45 grammi di olio neutrale
- 65 grammi di sciroppo d'acero
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- 1 cucchiaino di vaniglia
- 220 grammi di farina (tipo 0 o integrale preferibilmente)
- 1 cucchiaino di spezie per una torta (cannella, cardamomo, anice, zenzero),
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- Un pizzico di sale



Preriscaldate il forno a 170° C.

In una grande ciotola, unite purea di zucca, uova, latte di mandorle, olio, sciroppo d'acero, aceto e vaniglia. Frullate fino a ottenere un composto omogeneo. In una ciotola media, unite farina, spezie per dolci, lievito e sale. Aggiungete gli ingredienti secchi nella ciotola degli ingredienti umidi e mescolate fino a quando non sono ben combinati. Dividete l'impasto in una forma per muffin o qualcosa di simile. Cuocere per 18-20 minuti o fino a quando lo stuzzicadenti inserito risulta asciutto.