Zucca: proprietà, ricette e consigli

L'arancione del benessere

Con Halloween la zucca è diventata protagonista del nostro blog e continua ancora ad esserlo! Riscoprite insieme a noi tutte le qualità di questo ortaggio.

Pochi giorni fa la zucca è stata l'ingrediente principale, accanto a carote e nocciole, di una squisita **torta per Halloween**; ma la zucca si è sempre imposta come la "star" del nostro blog in autunno. Seguiteci in questa breve esplorazione all'interno di Casa di vita, alla ricerca dei post dedicati alla zucca, tra ricette, consigli e approfondimenti sui principi nutritivi di quest'ortaggio, il più grande che esista in natura.

I segreti della zucca!

Perché la zucca piace così tanto? Per il suo sapore, certamente, ma anche per le sue proprietà benefiche. La zucca è **ipocalorica** (circa 20 calorie ogni 100 grammi di polpa) ed è **ricca di betacarotene**, un potente antiossidante in grado di aiutarci a prevenire le malattie cardiovascolari. I benefici della zucca non sono solo questi, potete scoprirne altri nel post dedicato.

I semi di zucca per la diuresi

Se la polpa della zucca è una miniera di principi nutritivi, non sono da meno anche i suoi semi. In particolare, i semi di zucca sono protettivi dell'apparato urinario e hanno **qualità diuretiche**. Per beneficiare di queste virtù, potete preparare il **decotto con i semi di zucca** consigliato nel post.

Tortelli di zucca

La zucca è parte integrante della cultura gastronomica italiana con la ricetta dei tortelli di zucca, un vero e proprio classico soprattutto della domenica e dei giorni di festa. Alla ricetta tradizionale abbiamo aggiunto la **farina integrale** per dare un tocco di benessere e sapore in più.

Quinoa con zucca e finferli al coriandolo

La zucca si adatta perfettamente anche ai sapori a cui siamo meno abituati come quello della **quinoa**. Un primo piatto sostanzioso ma facilmente digeribile.

Pizza integrale con zucca, funghi e stracchino

Anche la pizza può essere condita in perfetto tema autunnale grazie alla zucca e ai funghi. Con questa ricetta potete provare un **nuovo impasto per la pizza** molto salutare composto da farina 00, farina integrale di grano tenero e crusca di avena.

Zucca al forno

Chi non vuole rinunciare al sapore della zucca ma non è molto abile ai fornelli, può provare la ricetta facile e veloce della zucca al forno: **pochi minuti** e tutta la bontà della zucca è servita in tavola.

Orzotto zucca e porcini

Con la quinoa abbiamo visto che la zucca si accompagna perfettamente ai cereali integrali, eccola dunque, in questa ricetta, **abbinata all'orzo** con gli irrinunciabili funghi, porcini in questo caso, per un sapore molto autunnale.

Vellutata di zucca e riso integrale

Concludiamo questa panoramica sulla zucca con la **ricetta semplice** ma mai banale di una vellutata che vi donerà tepore nelle più piovose giornate autunnali.