

# WIGWAM

NEWS



**DIVENTA RESILIENTE!**

**PARTECIPA CON NOI  
E SOSTIENI LA RETE DELLE  
COMUNITA' LOCALI WIGWAM**

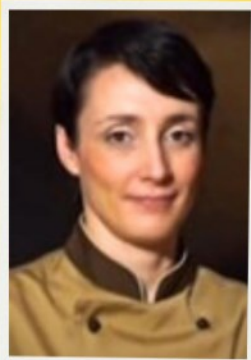
**Quote associative 2024**

- Socio Ordinario € 25,00
- Socio Sostenitore € 100,00
- Socio Sostenitore Ente € 300,00

c/c Postale n. 69120327 intestato a Wigwam APS Italia o con bonifico a IBAN IT86X0760112100000069120327 BIC/SWIFT BPPIITRRXXX

Scegli Wigwam per il tuo **5 per mille**

**92061130289**



**Anita Tassinato**  
Redazione  
Wigwam News

**La zucca è ricca di vitamine e sali minerali, è fonte di fibre e sali minerali, contiene acidi grassi omega-3 e betacarotene: poco calorica e diuretica, vanta proprietà antiossidanti, calmanti e antinfiammatorie**



**La Comunità Locale  
Wigwam  
della Saccisica**

## ZUCCA, LA REGINA DELLA TAVOLA D'AUTUNNO, LA RICETTA E IL VIDEO

*Ci sono molte varietà di zucca, diverse per forma, dimensione, colore e polpa. Tra le più apprezzate, è la Delica: dal sapore dolce ed equilibrato, è la tipica tonda*

**E'** arrivato l'autunno, il sole ha già iniziato a tramontare prima e le temperature a scendere. Autunno significa coperta sul divano e piatti caldi e avvolgenti, che siano una vera e propria coccola, infatti cominciamo a vedere prodotti tipici di questa stagione dai colori caldi come il marrone, il giallo e l'arancione. E proprio questo colore mi fa venire in mente che è tempo di zucca, ortaggio autunnale della famiglia delle Cucurbitacee, la stessa di zucchine, cetrioli, meloni e cocomeri.

È il frutto di una pianta rampicante, con grandi foglie e caratteristici fiori gialli. Se nella favola di Ceneren-

tola si trasforma in carrozza, in cucina può trasformarsi in tante gustose pietanze anche perché se ne può mangiare quasi tutto: i fiori, la polpa e i semi, da cui si ricava un olio, ma che sono anche ottimi, tostati e salati, come snack.

Per rintracciare l'origine di questo ortaggio, ci si debba spostare nell'America Centro Meridionale, più o meno in corrispondenza del Messico, dove sono stati ritrovati semi di zucca risalenti addirittura a 6000/7000 anni prima di Cristo.

Sarebbe dunque tra quelle specialità di importazione, come la patata e il pomodoro, arrivate in Europa dopo la conquista dell'America, considera-



Parliamo di  
**ZUCCA**

REGINA D'AUTUNNO





**Zucca Delica**

ta in principio come un cibo povero delle famiglie contadine. Alcune particolari varietà di zucca erano però già note a Greci, Egizi e Romani che, dopo averla svuotata, ne usavano la buccia come recipiente.

**Esistono molte varietà di zucca, diverse per forma, dimensione, colore e polpa. Tra le più apprezzate, troviamo la Delica: dal sapore dolce ed equilibrato, è la tipica zucca dalla forma tonda, con buccia sottile, liscia, di colore verde intenso e polpa giallo-arancio, compatta, so-**

**da. Poco fibrosa, è indicata per zuppe, vellutate, ripieni, e per gli gnocchi grazie alla sua consistenza farinosa. Dalle dimensioni compatte, è tra le più diffuse nel nostro Paese, soprattutto tra Veneto e Lombardia.**

Molto nota anche l'Hokkaido: dalla buccia di colore arancio, quasi rosso, e dalla polpa gialla, ricorda la castagna sia nella sua forma tondeggiante che nel sapore caratteristico, che la distingue dalle altre varietà di zucca. Considerata una zucca invernale, grazie alla sua conservabilità dopo la raccolta, ha dimensioni non eccessive. Varietà tardiva, tipicamente americana, dalla caratteristica forma a campana, la Butternut ha una scorza liscia, ma ne esiste anche una variante ruvida, conosciuta come Batternut Rugosa. La sua buccia è colore giallo arancio, così come la polpa, compatta ma tenera. Tra le sue peculiarità, i semi, piccoli e localizzati nella parte più tondeggiante, ma si distinguono anche per il sapore, che ricorda quello della nocciola fresca. Adatta per risotti e in frittura.

**Quando comprate una zucca si deve prestare attenzione che sia integra, senza ammaccature e con il picciolo sodo e ben attaccato; "bussando" sulla sua buccia deve emettere un suono sordo. Si può trovare anche già tagliata, in questo caso è facile accertarsi che sia matura al punto giusto, non troppo asciutta e con i semi ancora umidi. La zucca intera si conserva a lungo, bisogna riporla in un ambiente buio, fre-**



**Zucca Butternut**

**sco e asciutto, se invece è già tagliata si può conservare in frigorifero, ma solo qualche giorno, per evitarne la disidratazione.**

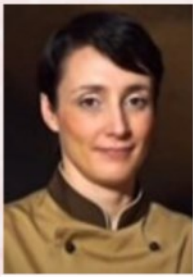
La zucca è ricca di vitamine e sali minerali, è fonte di fibre e sali minerali, contiene acidi grassi omega-3 e betacarotene: poco calorica e diuretica, vanta proprietà antiossidanti, calmanti e antinfiammatorie, è utile in caso di stipsi, favorisce la digestione ed ha un effetto benefico sull'apparato circolatorio.

**Di seguito vi propongo la mia crostata di zucca, un dolce genuino e semplice da preparare anche con l'aiuto dei vostri bambini, buona degustazione ■**

© Riproduzione riservata







**Anita Tassinato**  
Redazione Wigwam News  
e pasticcera del Circolo  
di Campagna Wigwam  
"Arzerello" APS



**LA RICETTA**



# La Crostata di zucca e cannella

Colori e sapori speziati d'autunno per la crostata di zucca e cannella, un dessert goloso semplice da realizzare. È fatta con pasta frolla e un ripieno morbido e squisito per un dolce da condividere a cena con gli amici o con una tazza di tè.



## INGREDIENTI

### Per la pasta frolla

300 g di farina 00, 120 g di zucchero, 1 uovo, 150 g di burro freddo, 2 tuorli, la scorza grattugiata di 1 limone, un pizzico di sale

### Per il ripieno di zucca

250 g di zucca bollita, 65 g di zucchero di canna, un pizzico di cannella, 2 uova, 80 ml di panna liquida fresca



QUI IL VIDEO DELLE NOSTRE RICETTE D'AUTUNNO:  
<https://www.youtube.com/watch?v=HUz-dxedb5Q>

## PREPARAZIONE

Preparare la pasta frolla, unendo la farina, lo zucchero, la scorza del limone e il pizzico di sale. Mescolare tutti gli ingredienti con un cucchiaio di legno. Unire i pezzettini di burro freddo e lavorare con le mani, fino ad ottenere un impasto sabbioso. Infine unire anche le uova e impastare fino ad ottenere un panetto liscio e compatto. Mettere a riposare 30 minuti in frigorifero avvolto da pellicola. Preparare ora la farcia della crostata. Dopo aver bollito la zucca, attendere che si raffreddi, poi con una forchetta ridurla in crema schiacciandola, aggiungere lo zucchero di canna, la panna liquida e le due uova e frullare con un minipimer fino ad ottenere una crema. Infine aggiungere il pizzico di cannella e mescolare. Prendere la frolla e rivestire una teglia da crostata, fare dei buchi con una forchetta sul fondo e riempire con la farcia di zucca. Infornare in forno statico a 160° o ventilato a 150° per 50 minuti circa. La nostra crostata è pronta, lasciare raffreddare prima di degustarla.

