

GLI SPECIALI DI THE GREEN PANTRY

Ottobre:
Zucca
&
Funghi



Enjoy The Green Side of Life!



Ciao!

Sono **Gaia**, e ti ringrazio per aver scelto di scaricare questo nuovissimo E-Book dedicato agli ingredienti di stagione!

Quando arriva **Ottobre** io gioisco! Si sono felice di poter vivere la magia dei colori che cambiano, poter assistere ogni anno a quella meraviglia che la natura ci regala con le sue giornate fresche ma ancora soleggiate; quel piacere stupendo di potermi sedere su una panca al sole e sentire l'aria fresca che mi carezza le guance.

Ottobre inoltre ci regala le **ZUCCHE**, le **castagne**, i **funghi** e le **prime pere** della stagione e in questo nuovissimo speciale mensile potrai trovare una selezione delle mie ricette con zucca e funghi, come sempre facilissime e veloci da preparare

Ti lascio sfogliare questo E-BOOK e come sempre ti invito a taggarmi nei tuoi scatti se condividessi una delle mie ricette, puoi seguirmi su instagram come **@gaia_thegreenpantry** oppure venire a navigare nel mio **The Green Pantry** dove puoi trovare tantissime ricette sane e di stagione!



www.thegreenpantry.it

La Zucca: Benefici e Proprietà



La **ZUCCA** è un alimento molto povero di calorie ma dal prezioso **effetto calmante e diuretico**.

E' ricca di **caroteni**, sostanze che l'organismo utilizza **per la produzione di vitamina A** e che hanno proprietà **antiossidanti e antinfiammatorie**, ha anche una discreta quantità di fibre.

Della Zucca non si butta nulla infatti acquistando quelle biologiche possiamo sfruttare anche buccia e semi che sono meravigliosi come snack e aperitivo oltre ad essere davvero preziosi per il nostro organismo.

Possiamo scegliere di cuocerla in diversi modi a seconda della ricetta che andremo a realizzare.

I semi di zucca contengono cucurbitina, una sostanza che aiuta a proteggere la prostata e a contrastare patologie dell'apparato urinario maschile e femminile; aiutano, infatti, anche a prevenire la cistite. I semi di zucca sono inoltre ricchi di proteine.

Esistono **molte varietà di zucche, dalla delica alla butternut** e ognuna è perfetta per realizzare una ricetta ben precisa.

Le zucche dalla polpa più compatta sono adatte alla realizzazione di ripieni, gnocchi, ravioli e torte; quelle invece con una polpa più acquosa possono essere utilizzate per le vellutate, regaleranno uno stupendo colore arancio che metterà tutti di buon umore.



I Funghi: Benefici e Proprietà



I FUNGHI sono alimenti poco calorici, ricchi di minerali come fosforo e potassio. **Utili per il sistema immunitario, sono utilizzati anche per il sistema cardiovascolare.**

Sono un'ottima fonte di minerali, **in particolare fosforo, potassio, selenio e magnesio.**

I funghi contengono, inoltre, lisina e triptofano, vitamine del gruppo B e alcune sostanze antiossidanti. Grazie alle loro caratteristiche aiutano il sistema cardiovascolare a mantenersi in forma.

Esistono decine e decine di specie di funghi e non tutti sono commestibili.

Proprio per la grandissima varietà di funghi presenti nei nostri boschi, è sempre bene essere certi di quali siano commestibili e quali non prima di raccogliarli, onde evitare intossicazioni e avvelenamenti.

Vi ricordo che **i funghi non sono adatti ai bambini sotto ai 12 anni**, nemmeno in modo occasionale.

Anche i funghi commestibili possono risultare indigesti e provocare vomito e diarrea e se il vomito e la diarrea sono importanti si arriva alla disidratazione, che può essere critica per un bambino



Focaccia alla Zucca del riciclo



INGREDIENTI

300 g farina di forza
300 g farina integrale
250-300 ml acqua
40 ml olio extravergine
8 g lievito di birra fresco
200 g polpa di zucca cotta
sale qb
caprino
noci
fichi freschi

PREPARAZIONE

1. In Planetaria unisci le farine, aggiungi il lievito sciolto in poca acqua e l'olio
2. Inizia ad impastare e aggiungi la polpa di zucca e acqua per formare un impasto elastico e sodo
3. Fai lievitare fino al raddoppio, poi stendi su una teglia unta e ungi anche la superficie della focaccia
4. Cospargi di semi di sesamo
5. Fai lievitare di nuovo per 40-60' e poi cuoci in forno caldo a 200* per 20'
6. Estrai e fai raffreddare.

Broccoli, Funghi e Tofu Asian Style

INGREDIENTI

2 broccoli freschi
150 g tofu al naturale
100 g funghi misti a piacere
3 funghi shitake
3 cucchiaini salsa di soya
2 cucchiaini di aceto di riso
1 cucchiaino di zucchero
semi di sesamo nero
olio di sesamo
Aglio e zenzero fresco

PREPARAZIONE

1. Prepara la marinata: in una ciotola sbatti la salsa di soya con aceto di riso e zucchero.
2. Ripassa i cubotti di tofu con dell'amido di mais
3. In padella scalda l'olio di sesamo e tosta lo spicchio di aglio e 1cm di zenzero grattugiato, ripassa poi i funghi e i broccoli per 5-8 minuti, mescolando
4. Aggiungi il tofu e in ultimo la marinata
5. Cuoci per altri 5 minuti mescolando e se necessario aggiungi poca acqua per formare la salsa.
6. Servi con noodles o riso e cospargi di sesamo nero.



Polpette di Zucca e Cannellini



INGREDIENTI

300 g polpa di zucca cotta
150 g cannellini cotti o ceci
pan grattato
farina di ceci
sesamo
olio e sale

PREPARAZIONE

1. Lavora nel mixer la polpa di zucca e i legumi, aggiungi sale e lievito alimentare a piacere per insaporire e forma un composto che tu possa lavorare con le mani
2. Regola la consistenza con la farina di ceci se necessaria.
3. Forma le polpette, ripassale nel pan grattato e poi infornare irrorando con poco olio
4. Cuoci a 180° per 20' o fino a che siano croccanti fuori e morbide all'interno.
5. Servile subito con tanta verdura al forno o a vapore.

Note Golose

Sono perfette da preparare con i bambini per farli sperimentare e manipolare insieme a te!

Vellutata di Zucca e Funghi arrosto

INGREDIENTI

1/2 zucca tagliata a cubetti
150 g lenticchie rosse decorticate
2 carote
1 patata media
brodo vegetale
olio e sale
Funghi finferli
aglio prezzemolo
semi di sesamo

PREPARAZIONE

1. Prepara la vellutata: In una casseruola riunisci le verdure tagliate e le zucchine
2. Aggiungi il brodo vegetale o l'acqua e porta a ebollizione
3. Fai cuocere fino a che le lenticchie sono cotte
4. Frulla tutto per ottenere una vellutata della consistenza desiderata.
5. Nel frattempo pulisci e spadella i funghi con un filo di olio, uno spicchio di aglio e un pizzico di sale fino.
6. Quando sono pronti distribuisci il prezzemolo tritato e tieni in caldo
7. Servi la vellutata con i funghi e il sesamo tostato.



Zuppa di Zucca e Cavolo Nero



INGREDIENTI

200 g zucca a crudo
1 carota
1 costa di sedano
1 cipolla
3 foglie di cavolo nero
200 g fagioli bianchi di spagna
acqua, olio e sale

PREPARAZIONE

1. Prepara le verdure e tagliale tutte in dadolata
2. Scalda in una casseruola l'olio e tosta le verdure per due minuti, poi aggiungi le foglie di cavolo nero tritate (senza la parte centrale dura) e aggiungi acqua o brodo vegetale, abbastanza da coprire le verdure.
3. Fai cuocere a fuoco dolcissimo fino a che le verdure siano tenere ma non sfatte, aggiungi acqua o brodo mano a mano che evapora.
4. Aggiungi i fagioli e prosegui per altri due minuti.

In ultimo preleva un mestolo di zuppa frulla e poi rimetti nella casseruola.

Aggiungi la pasta del formato prescelto dopo averla fatta cuocere e servi la zuppa ancora fumante.

Ti consiglio di aggiungere alla fine un filo di olio a crudo e una spolverata di pepe nero.

Muffins di Zucca e Lenticchie



INGREDIENTI

150 g farina semi integrale
50 g farina di lenticchie rosse
100 g zucchero di canna
130 ml bevanda vegetale
80 ml olio di semi di girasole bio
120 g polpa di zucca cotta
8 g lievito per dolci
2 g cannella
fiocchi di avena a piacere semi di zucca tostati come decorazione

PREPARAZIONE

1. Frullate la polpa di zucca con la bevanda vegetale e l'olio di semi di girasole
2. In una ciotola setacciate le farine con il lievito, lo zucchero e la cannella, mescolate bene e aggiungete i fiocchi di avena;
3. aggiungete anche i liquidi frullati e mescolate.
4. Suddividete il preparato nei pirottini da muffins e decorate con qualche seme di zucca
5. infornate in forno caldo a 180° per 20'-25'.
6. Estraiete e fate raffreddare completamente prima di consumarli.
7. Potete anche congelarli una volta pronti.



Gaia Borroni

RECIPE DEVELOPER, FOOD BLOGGER

Grazie!

Grazie di cuore per aver scelto di scaricare questo mio nuovissimo E-BOOK dedicato a **Zucca&Funghi**, ricco di ricette facili e veloci.

Se ancora non hai scaricato i precedenti, allora ti aspetto nel mio blog [The Green Pantry](#), dove troverai una sezione dedicata proprio ai file scaricabili e lì potrai trovare tutte le mie raccolte di ricette, create appositamente per voi!

Io sono già al lavoro per realizzare i prossimi "speciali mensili" dedicati agli ingredienti di stagione!

Enjoy The Green side of life!

