RELAX

LA ZUCCA ANTISTRESS

Rilassa la muscolatura, concilia il sonno, regala calma e buonumore. Ecco 2 ricette per gustarla al meglio

di **Francesca Soccorsi**

È il simbolo dell'autunno in tavola e in questa stagione vale la pena mangiarla perché, tra le sue molte proprietà nutritive, la zucca ne ha una meno nota ma molto preziosa: se consumata regolarmente, aiuta a superare gli stati di ansia e stress. Con l'aiuto della dottoressa Sara Ciastellardi, nutrizionista e omeopata a Livorno, Grosseto e Pisa, ti spieghiamo perché e come sfruttarla.

IL SEGRETO È NEL MAGNESIO

«Questo ortaggio è molto ricco di minerali e in particolare di magnesio, presente nei semi e nella polpa, che ha sul nostro organismo un effetto rilassante a 360 gradi: distende la muscolatura, regola il battito cardiaco e restituisce benessere mentale, perché aiuta ad allentare tensioni e nervosismo. Tra l'altro, puoi mangiare la zucca anche la sera a cena, perché si digerisce bene e concilia il sonno», afferma la nostra nutrizionista. Nei semi, inoltre, c'è il triptofano: «È l'amminoacido precursore della serotonina, il neurotrasmettitore che favorisce il buonumore. Aggiungili alle insalate o consumali come snack fra un pasto e l'altro: i migliori sono quelli decorticati e non tostati», aggiunge l'esperta.

COME USARLA IN CUCINA

La zucca è particolarmente versatile e si presta alla preparazione di piatti dolci e salati: è ok per condire la pasta e il risotto, sta benissimo nelle zuppe, è un contorno ideale per le carni come dolce. Provala per esempio nelle ricette qui a fianco, ideate da due food blogger di successo.

Consulta gratis il nostro esperto

DOTT.SSA SARA CIASTELLARDI

Nutrizionista e omeopata a Livorno, Grosseto e Pisa

Tel. 02-70300159 13 ottobre ore 12-13

La versione salata

della food blogger **Enrica Della Martira** (*laversionedienrica.it*)

PREPARACI... IL PURÈ

Ingredienti per 4 persone:
- 1 zucca Iron Cup
- 100 ml di latte
- 25 g di burro
- noce moscata q.b.
- sale e pepe q.b.

Taglia la zucca in quattro spicchi, eliminando i semi e i filamenti interni, quindi sistemali su una teglia e infornali per 30-40 minuti a 200 °C. Dopo averli estratti e lasciati intiepidire, preleva la polpa con un cucchiaio, scartando la superficie bruciacchiata, per poi frullarla e metterla in un pentolino con il burro e il latte. Amalgama bene il tutto e condisci con noce moscata grattugiata e un pizzico di sale e pepe. Prima di servirlo, riscalda il purè sul fuoco.

La versione dolce

della food blogger **Elisa Cilento** (*breakfastatlizzy.blogspot.it*)

PREPARACI... UNA TORTA

Ingredienti per 8 persone:
- 240 g di zucca lessata e frullata
- 150 g di farina di farro
- 100 g di zucchero integrale di canna
- 30 g di olio evo
- 1 uovo
- 50 g di farina 0
- 1/2 bustina di lievito
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- un pizzico di sale

Metti in una ciotola capiente gli ingredienti secchi (farine, zucchero, lievito, sale e cannella). A parte mescola gli ingredienti "liquidi" (zucca, uovo e olio) e poi uniscili agli altri. Amalgama bene fino a formare un composto senza grumi. Versa il tutto in uno stampo, imburrato e infarinato, di 23 cm x 10 cm, quindi inforna a 180 °C per 40 minuti.