



Negli ultimi mesi ho riflettuto a lungo sulla zucchina, che, ahimè, vediamo ormai presente sui banchi di verdura tutto l'anno.

Ho deciso di celebrarla con questa edizione speciale della newsletter, prima della nostra partenza per le vacanze, condividendo con voi 5 ricette per gustarla in diversi modi fino alla fine della (sua) stagione.

Cucuzza e Zucchini - ma di cosa stiamo parlando?

Non è un quiz, ma voglio raccontarti due espressioni popolari che hanno come protagonista la zucchina.

Conzala comu vo, sempre cucuzza è!

Questo detto, molto diffuso in Sicilia, si riferisce alla zucchina, un ingrediente amatissimo nella cucina locale. Ma cosa significa davvero? La traduzione letterale "condiscila come vuoi, è sempre zucchina." significa che per quanto tu possa condirla, le zucchine non sviluppano mai un sapore particolarmente intenso, hanno sempre lo stesso sapore neutro.

Ma è davvero così? Io non sono d'accordo. E tu?

La cucina siciliana, in realtà, ci insegna che le zucchine possono essere utilizzate in un'infinità di modi creativi e gustosi.

Zucchini si diventa

Quando arrivai in Ticino anni fa, sentivo spesso definire gli svizzeri tedeschi "zucchini".

Zucchino: termine colloquiale e non molto delicato utilizzato dai ticinesi per indicare gli svizzeri tedeschi.

Ho chiesto ad amici e colleghi e sul web ho scoperto che ha radici storiche e culturali.

La parola "zucchini" potrebbe essere usata anche per il modo in cui alcuni tedeschi possono apparire "verdi" o inesperti in certe situazioni locali, un po' come le zucchine, che sono un ortaggio relativamente neutro e poco appariscente.

Qui si torna al sapore "neutro" della zucchina, del detto siciliano.

Due film che lasciano il segno

Prima di approfondire ulteriormente, ti suggerisco di prenderti del tempo per scoprire e immergerti nella visione di due pellicole che meritano davvero la tua attenzione.



Una coppia si reca su un'isola costiera per vivere un'esperienza culinaria in un ristorante esclusivo. Qui, uno chef rinomato ha orchestrato un menu raffinato, arricchito da sorprese inaspettate e sconvolgenti che trasformeranno la serata in qualcosa di indimenticabile 🍷

Una cuoca di talento, ma abituata alla cucina di strada, decide di mettersi alla prova accettando di seguire un rigoroso apprendistato sotto la guida di un famigerato chef. Questa sfida la porterà a spingersi oltre ogni limite, trasformando la sua passione in una vera ossessione 🤔

Ora passiamo alle ricette che valorizzano la zucchina e come annunciato su Instagram condivido qui 2 ricette di mia mamma, una della mia cara amica Karin e due mie ricette.



Ricetta di mamma

Carpaccio di zucchine

Lava le zucchine e tagliale a fette sottili usando un coltello affilato o una mandolina. In una ciotola, prepara un'emulsione mescolando olio extravergine di oliva, sale, pepe nero e succo di limone. Conisci le zucchine con l'emulsione, mescolando bene per distribuirla su tutte le fette. Lasciale riposare qualche minuto per far insaporire il tutto prima di servire.

Ricetta di mamma

Pasta con ragù di verdure



Soffriggi separatamente i cubetti di zucchine, melanzane e peperoni. Una volta cotti, uniscili in una padella e aggiungi un po' di passata di pomodoro o, se preferisci, pomodoro fresco. Mescola bene il tutto e usa questo condimento per la pasta. Le foto parlano da sole.





Ricetta della mia amica Karin

Rondelle cremose al forno

Un antipasto semplice ma delizioso che conquisterà tutti. Prendete delle zucchine e tagliatele a rondelle uniformi. Disponetele su una teglia rivestita di carta forno e copritele con un leggero strato di passata di pomodoro. Condite il tutto con le vostre erbe aromatiche preferite, come origano o basilico, e aggiungete dei cubetti di mozzarella su ogni rondella. Inforntate a 180 gradi per circa 15 minuti, o fino a quando la mozzarella sarà ben fusa e le zucchine leggermente dorate.

La mia prima ricetta

Lasagne di zucchine

Per me, questa ricetta è un vero highlight dell'estate! Aspettiamo con impazienza la bella stagione proprio per prepararla. Questo primo piatto è una delizia unica che unisce la freschezza delle zucchine crude tagliate a fettine sottili con la cremosità della besciamella. Il contrasto di sapori e consistenze ti conquisterà al primo assaggio. Se vuoi scoprire come realizzarla passo dopo passo, trovi il link diretto al video tutorial qui sotto.

Video



La mia seconda proposta

Verdure marinate (con zucchine)

Scopri come preparare delle verdure marinate senza metterti ai fornelli, perfette per un contorno o un antipasto fresco e leggero! Questa ricetta è ideale da portare in giro per un pranzo all'aperto, al lavoro, un picnic, abbinato a del riso o cous cous, per un pasto sano e gustoso. È la soluzione perfetta anche per chi non ama cucinare quando fa caldo: senza bisogno di accendere i fornelli, potrai gustare il meglio delle verdure in modo semplice e veloce.



Video



Finalmente vacanza!

Stiamo per partire per una breve vacanza in Sicilia, dove ci aspetta un'immersione totale nei sapori autentici della nostra terra. Non vediamo l'ora di gustare le delizie fresche raccolte direttamente dall'orto di papà e di lasciarci coccolare dai piatti tradizionali preparati con amore dalla cucina di mamma. Sarà un viaggio all'insegna delle bontà casalinghe e dei ricordi più cari.

Su **Instagram** condividerò dei momenti e delle storie del nostro viaggio. Seguimi con un click.

[Instagram](#)

E intanto, buone zucchine a tutti e fatemi sapere quale ricetta vi ispira di più o quale preparerete.



Grazie di ❤️ e a presto!

Veronika



SPA Kitchen

Veronika Puccio
In Piancamara 7
6945 Origlio, TI
Svizzera
veronews@spakitchen.net



[Privacy Policy](#)

[Contatto](#)

[Spakitchen.net](#)

[Unsubscribe](#)