



IN QUESTO MESE ...

DOMENICHE 1 - 8 - 15 OTTOBRE 2017 - FESTA DELLA ZUCCA

Mostra di zucche, mercatini e prodotti tipici - Torneo delle Zucche Volanti - Attrazioni e gastronomia.



Festa della Zucca Lungolago Gavirate

Tutte le preparazioni culinarie dello stand gastronomico saranno a base di zucca con i tradizionali ravioli ripieni, gli gnocchi di zucca con il ragù, il gustosissimo risotto, le creme che accompagneranno i secondi, le torte ed i richiestissimi tortelli che delizieranno grandi e piccini. Lo stand dei Panificatori della Provincia di Varese sfornerà pane di tutti i tipi oltre a pizze, brioche e focacce. Nel pomeriggio l'ormai consolidato Torneo delle Zucche Volanti che, dalla riva del lago, verranno lanciate su bersagli posti su di una zattera galleggiante. Inoltre mostra micologica, di pane artistico, di attrezzi d'epoca, attrazioni, vendita prodotti tipici.



Le proprietà della zucca

Si tratta di un alimento dal bassissimo apporto calorico ma gode di un potere saziante molto elevato, è povera di zuccheri, ricca di vitamina A. Possiede proprietà digestive, rinfrescanti e diuretiche, abbinate ad una azione antitumorale: è indicata per le astenie, le insufficienze renali, le affezioni cardiache e il diabete. È ricca di potassio, calcio e magnesio, ha un'azione antiossidante, combatte l'invecchiamento e impedisce la degenerazione dei tessuti. Appreziate sono le virtù cosmetiche, con la polpa di zucca si ottengono maschere nutrienti per la pelle, contro le rughe e scottature: grazie alle sue vitamine stimola l'abbronzatura.



Frittelle di zucca o tortelli

Pulite la zucca, tagliatela a cubetti, mettetela su teglia, fatela cuocere in forno per 20 minuti a 100°. Riducetela in purea e lasciatela raffreddare. Togliete l'acqua dalla purea aggiungete le uova, il lievito di birra, il succo di tre arance, sale, zucchero e farina setacciata. Amalgamate sin quando non avrete ottenuto una pasta omogenea e fate lievitare per 2 ore circa. Riscaldare l'olio di arachide, friggete piccole palline formandole con un cucchiaino e quando saranno dorate, con l'aiuto di un mestolo forato, toglietele e mettetele ad asciugare su carta assorbente. Cospargetele con lo zucchero semolato e consumate le frittelle di zucca ancora calde.