OPUSCOLO COMPILATO DAL

CON LA COLLABORAZIONE DEL

COMUNE DI MONTEVIALE

E

DELL'ASSOCIAZIONE PRO LOCO

21 OTTOBRE 2006

"METTI UN PO' DI SALE IN ...ZUCCA"

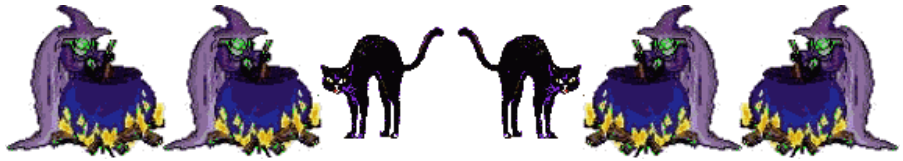
PICCOLO DECALOGO SU UN ORTAGGIO DA RIVALUTARE

Sei zucche

Avevo sei zucche da far scatafarzuccare.
Andai dallo scatafarzuccatore delle zucche, non c'era.
Le scatafarzuccai da me, le scatafarzuccai meglio dello scatafarzuccatore delle zucche

Filastrocca della zucca barucca

Chi tocca
di zucca
la zucca
di Checca
fa zucca
barucca
e la zucca
si ammacca.
Che pacca
che schiocca



La notte di Halloween

Una festa che ha origini antiche e che vede protagonisti i bambini di molti Paesi del mondo.

Halloween è, secondo il calendario anglosassone, la notte tra il 31 di ottobre e il 1° di novembre in cui gli spiriti e le streghe incontrano i Santi.
Il termine inglese "**HALLOWEEN**" ha origine nel Medioevo, nelle Terre del Nordeuropa, allora dominio dei Celti, con il termine "All Hallows" cioè "tutti i santi".
Diventa poi "All Hallows Eve", cioè la vigilia di Ognissanti, ed infine "Halloween".
Così, dalle sue origini più antiche, si arriva alla tradizione e al folklore attuale che si sta diffondendo in molti Paesi del mondo - Italia compresa - e che vede protagonisti soprattutto i bambini che, nella tradizione americana, in questa notte vanno di casa in casa dicendo "trick or treat", cioè "dolcetto o scherzetto", cioè o mi dai qualcosa o ti faccio un maleficio, un sortilegio.
Il simbolo di Halloween più conosciuto è senz'altro "**Jack-o-lantern**", una zucca svuotata e tagliata come una faccia malvagia con una candela all'interno.
Puoi provare a farne una facendoti aiutare dalla mamma o dal papà guardando questi modelli.

povera zucca !!!

Zucca, zuccone, zucca vuota, ma che hai nella zucca? e' scemo come una zucca o, per ingentilire un po', come una zucchina. Ma perchè ci si accanisce tanto contro la povera zucca? Perchè questo innocuo ortaggio, anzi questo benevolo ortaggio, e' usato come sinonimo dei peggiori improperi? Certo, la forma aiuta: la zucca, grande, tonda e con la sua buccia ben bitorzoluta, si presta bene per simboleggiare un capoccione vuoto, o pieno d'acqua. Un po' il contrario di quello che si tendeva a pensare fino a un po' di tempo fa, quando le dimensioni del cervello (piu' grande era e piu', erroneamente si supponeva, materia grigia doveva contenere) erano prese come parametro del suo buon funzionamento. E invece, tutto da rifare, con il risultato che alla povera zucca e' stata affibbiata la triste equiparazione di idiozia. Non c'e' niente da fare: l'accostamento zucca e stupidità e' uno zoccolo duro difficile da rimuovere.

UNA CURIOSITÀ PER COMINCIARE

Il dizionariorio Zanichelli fa derivare il termine "zucca" da "cocutia" ("testa"), poi trasformato in "cocuzza", "cozuccae" e, infine, zucca.

LA PRIMA ZUCCA

Con molta probabilità, la zucca è originaria dell'America Centrale: i più antichi semi, infatti, sono stati ritrovati in Messico e risalgono al 7000 - 6000 A.C. In Nord America la zucca era un alimento base della dieta degli Indiani sin dagli anni precedenti lo sbarco dei pellegrini sulla costa atlantica. I primi coloni impararono dagli Indiani a coltivare le zucca che, insieme alla patata e al pomodoro, è stato uno dei primi ortaggi importanti dopo la scoperta dell'America.

QUANTE ZUCCHE???

La zucca appartiene alla grande famiglia delle Cucurbitacee, molto ricca di varietà per forma e colore. Le più conosciute sono la Cucurbita maxima (zucca dolce) e la Cucurbita moschata (zucca torta o zucca pepona), da non confondere con la Cucurbita pepo, specie cui appartengono le comuni zucchine. Nella Cucurbita maxima il frutto, la zucca per eccellenza, ha una forma voluminosa ed appiattita all'apice ed è caratterizzata da una spessa buccia verde solcata da striature longitudinali. Di grandi dimensioni (può pesare anche 80 Kg), la Cucurbita maxima presenta una polpa di colore giallo-arancio farinosa e dolciastra. La Cucurbita moschata è di forma allungata, cilindrica e ringonfia all'estremità. Di medie dimensioni, è di colore verde scuro o arancione ed ha polpa dolce e tenera. Le varietà di zucche più coltivate in Italia sono la Marina di Chioggia, molto diffusa nel Nord, e la Lunga di Napoli, coltivata soprattutto nelle regioni

COME SCEGLIERE UNA BUONA ZUCCA

La zucca si semina in primavera e arriva a maturazione in agosto. Al momento dell'acquisto è importante che il prodotto sia fresco, ben maturo e sodo. Una zucca ha queste caratteristiche se, dandogli dei leggeri colpetti, emette un suono sordo. Il picciolo, inoltre, deve essere morbido e ben ancorato alla zucca. La buccia deve essere pulita e non deve presentare ammaccature.

Date le dimensioni e il peso, nella maggior parte dei casi la zucca si acquista tagliata a tranci, tenendo presente che buccia e semi rappresentano uno scarto del 30-35%. Se si compra una zucca a pezzi, bisogna fare attenzione che la parte tagliata ed esposta all'aria non sia asciutta, che il frutto sia ben maturo e sodo, senza punti cedevoli e che i semi siano umidi e scivolosi.
La cucurbita maxima è la varietà più versatile in cucina, quella che si presta al maggior numero di preparazioni.
Le zucche lunghe, invece, sono più adatte per essere usate nei minestroni insieme ad altre verdure

COME CONSERVARE LE ZUCCHE

Le zucche intere possono essere conservate per tutto il periodo invernale in ambiente buio, fresco e asciutto. La tradizione vuole che si mangino entro carnevale.
I pezzi di zucca cruda si conservano in frigorifero, nel reparto delle verdure, avvolte dentro la pellicola trasparente, e vanno consumate nel giro di pochi giorni, poiché si disidratano con facilità.
Tolta la buccia e tagliata a dadini, eventualmente scottati per qualche minuto in acqua bollente, può essere anche congelata.

LE ZUCCHE ORNAMENTALI

Esistono varietà utilizzate a scopo ornamentale, derivanti dalla Maxima, dalla Mochata e dalla cucurbita Lagenaria (hanno forma di fiaschetto) che già al tempi dei Romani veniva utilizzata, una volta secca, come contenitore per vino, acqua o sale dai legionari o dai pellegrini. Tra gli indigeni dell'Amazzonia questo tipo di zucca viene utilizzata per fare strumenti musicali (maracas) per i rituali tribali o come contenitore per oggetti.
Le piante delle diverse varietà e quelle ottenute dagli incroci nel corso degli anni, sono tutte accomunate da una struttura simile: radici ramificate superficiali, fusto strisciante o rampicante, foglie opposte molto voluminose caratterizzati da lunghi piccioli. Presentano vistosi fiori gialli unisessuati, vale a dire solo maschili e solo femminili, ma presenti entrambi sulla stessa pianta. Danno origine ad un frutto, chiamato Peponide che si differenzia per varie caratteristiche all'interno delle diverse varietà:

- forma del frutto (tonda o allungata)
- dimensione frutto (grande o piccolo)
- superficie della buccia (rugosa, scanalata, liscia)
- colore della buccia (dal verde all'arancio scuro, sia uniforme che melange)
- colore della polpa (giallo-verde, arancio)

Nelle varie regioni ha anche svariate denominazioni: Suca Piemonte), Zuca (Veneto), Zucchet (Emilia), Cozucca (Toscana), Cocuzza (Abruzzo), Cocozzenella (Campania), Cucuzzara (Calabria) e Cocuzza di Spagna (Sicilia). La coltivazione di varietà ornamentali era praticata già da tempo, come attività marginale dell'orto, in Lombardia e in Emilia, dove si usavano anche accorgimenti artificiali (legando il frutto in accrescimento) per amplificare la stravaganza delle forme. Ultimamente si sta verificando una rapida diffusione delle Zucche ornamentali, ne esistono oltre 300 tipi diversi, soprattutto perché sono un elegante e colorato elemento decorativo per composizioni e per centro tavola nel periodo autunno-invernale e delle festività natalizie. Infatti, sono sempre maggiori i negozi di fiori e di oggettistica di arredo che propongono questi "ortaggi" come alternativa ai fiori recisi.

BUCATINI ALLA ZUCCA

Ingredienti:

500 g. di bucatini o linguine, una cipolla di Tropea di medie dimensioni, una piccola carota, un cucchiaio di pinoli, pecorino romano grattugiato, burro, pepe, sale

Ingredienti Menu':

crema di zucca mezza confezione

fonduta con fontina d.o.p. della valle d'aosta un cucchiaio

Procedimento:

Portare a ebollizione l'acqua salata e cuocere al dente la pasta, quindi affettare per il lungo la cipolla riducendola in spicchi.

Tagliare a pezzetti la carota e farla delicatamente rosolare in padella insieme alla cipolla e a una noce di burro.
Aggiungere poi la crema di zucca, la fonduta e i pinoli e amalgamare bene il composto; aggiustare di sale e pepe.
Se la salsa risultasse troppo densa, diluire eventualmente con un poco d'acqua di cottura della pasta.
Scolare i bucatini e farli saltare nel sugo; completare spolverizzando con pecorino romano grattugiato e servire subito.

ZUCCA E SALUTE

La polpa di zucca è ipocalorica (15 calorie ogni 100 grammi) grazie alla presenza al suo interno di un'alta concentrazione di acqua (94%) e una bassissima percentuale di zuccheri semplici.
Come ogni ortaggio e ogni frutto di colore giallo - arancione, la zucca è particolarmente ricca di vitamina A, di minerali quali il potassio. il calcio e il fosforo e di molte fibre. Contiene, inoltre, tanta vitamina C e betacarotene.
La zucca è indicata nella prevenzione dei tumori e per mantenere un corretto equilibrio idrico dell'organismo e delle mucose.
La polpa tritata può essere usata anche come lenitivo per infiammazioni cutanee, mentre la buccia può essere usata per piccole scottature.
I semi sono utili per prevenire e sostenere la terapia contro le disfunzioni a livello delle vie urinarie. Sono inoltre un sicuro aiuto contro la tenia.
Aggiunto al latte o al succo di frutta, l'estratto di zucca è indicato nel controllo delle nausee mattutine, dei disturbi gastrici e prostatici
Dalla polpa si puo' ricavare una buona maschera emolliente, bisogna dapprima schiacciare la polpa e poi mescolarla con un po' di miele. A questo punto si applica sul viso e si lascia in posa per una decina di minuti. Ma anche i semi trovano applicazione in fitocosmesi come ingredienti per una maschera purificante e rassodante. Bisogna procurarsi semi di melone e di cetriolo (l'impacco e' noto come "maschera dei tre semi") e semi di zucca nella stessa quantita'. Si pestano tutti insieme in un mortaio e poi s'impastano con un po' di olio di mandorle. L'impasto va steso sul viso con dei leggeri massaggi e lasciato agire per circa venti minuti. Approfittiamo dunque della stagione per mangiare zucca e trafficare un po' con polpa e semi per ricavarne preziosi impacchi e impasti.

LE PROPRIETA'NUTRIZIONALI

Ecco le proprietà nutrizionali della zucca, riferite a 100 grammi di prodotto.

Proprietà nutrizionali	Quantità (100 g zucca)
Proteine totali	0,60 g
Lipidi totali	assenti
Glucidi totali	3,40 g
Amido	0,70 g
Glucidi solubili	2,70 g
Energia	15,00 Kcal
Fibra alimentare	1,30 g
Colesterolo	Assente
Calcio	20,00 mg
Ferro	0,90 mg
Sodio	1,00 mg
Potassio	202,00 mg
Fosforo	40,00 mg
Vitamina B1	0,03 mg
Vitamina B2	0,02 mg
Vitamina A	599,00 mcg
Vitamina PP	0,50 mg
Vitamina C	9,00 mg

Risotto di zucca e salsiccia

Ingredienti:

una cipolla, g. 500 di salsiccia, burro, parmigiano reggiano, sale e pepe.

Ingredienti Menu':

crema di zucca una confezione

gran cuoco granulare

riso carnaroli 600 g.

Procedimento:

Imbiondire la cipolla tritata finemente in una casseruola per risotti con poco burro.

Mantenendo la casseruola sul fuoco mettere la salsiccia spezzettata e farla rosolare.

Aggiungere il riso carnaroli, a fuoco vivo farlo tostare e dopo sfumare con il vino bianco.

Sempre mescolando, far evaporare tutto il vino bianco, in modo che rimanga solo un leggero profumo, e aggiungere a poco a poco il brodo bollente (ogni lt. d'acqua g. 22 di Grancuoco).

A metà cottura, aggiungere la crema di zucca.

Terminiamo la cottura, aggiungendo il brodo che occorre, e una volta cotto togliere dal fuoco per mantecarlo con burro e parmigiano.
Servire ben caldo, con qualche scaglietta di buon parmigiano reggiano.

Crema di zucca

Descrizione Per: 4 persone
Equilibrato
categoria: Primi
costo: Medio
difficoltà: Facile
tempo di preparazione: 15'

Ingredienti Zucca gialla 400 g
Panna liquida 200 g
Buon brodo 500 g
Sale q.b.
Pepe nero q.b.
Rosmarino q.b.

Preparazione Pulite e tagliate **la zucca gialla a dadini di circa tre centimetri, sistematela in una pirofila adatta al microonde e aggiungete un filo d'acqua. Coprite con la pellicola trasparente e cuocete a potenza massima per 5 minuti.**
Passato il tempo **fate riposare la zucca per circa un minuto poi frullatela con un frullatore. Poi aggiungete la panna liquida e amalgamatela bene al frullato di zucca. Unite il brodo, che avrete precedentemente preparato, alla crema di zucca, aggiustate di sale e travasate il tutto in un recipiente non troppo stretto, coprite e mettete nel microonde a potenza media per circa 5 minuti. Sfornate, insaporite con pepe nero appena macinato e rosmarino e servite**

CRESPELLE CON ZUCCA E MONTASIO

DIFFICOLTA: media

30 g di farina 001 uovo
2 bicchieri di latte
50 g di burro
1 fetta di zucca dal peso di 100 g circa
200 g di besciamella
200 g di montasio
Sale e pepe

Coprire con la carta da cucina la placca del forno. Sistemare la fetta di zucca e metterla nel forno caldo a 180° per circa 20 minuti. Toglierla dal forno, sistemarla in una terrina e tenerla da parte.
Mescolare l'uovo con la farina ed il latte. Tagliare il montasio a cubetti.
Ungere con 20 gr di burro una teglia antiaderente e riscaldarla un paio di minuti. Cuocere il composto per alcuni minuti formando una frittatina. Quando sarà dorata ai bordi farla cuocere dall'altro lato e una volta pronta rovesciarla su di un piatto.
Preparare la besciamella, una volta pronta aggiungere il montasio e la polpa di zucca facendo cuocere per 5 minuti.
Spalmare la crema ottenuta sulle crepes, arrotolate e tagliate la crespella a fette abbastanza grosse sistemarle in una teglia da forno cospargendola di fiocchi di burro. Infornare per 10 minuti a 180° gradi.
Servire caldo un una grattugiata grossolana di montasio fresco.

DENTRO LA RICETTA: il formaggio Montasio proviene dagli alpeggi delle Alpi Giulie. Ha un sapore diverso dal latteria in quanto l'area geografica di provenienza è ben delimitata in modo da ottenere le caratteristiche sensoriali costanti che lo contraddistinguono.

Cappellacci di zucca
Emilia

Difficoltà**: media**

Ingredienti**: 500 g di zucca privata della buccia, un etto di parmigiano grattugiato, g. 50 di pane grattugiato, un pizzico di noce moscata, sale e pepe. Dose per 4 persone**

Preparazione**: cuocete la zucca in forno finché non risulta ben cotta; se poi si presenta troppo acquosa, lasciatela scolare in uno scolapasta per circa 2 ore. Preparate il ripieno con la polpa di zucca, abbondante Parmigiano reggiano grattugiato e la noce moscata. Tirate la pasta sottilissima, tagliate dei quadrati di circa sei cm, farciteli con il ripieno, chiudendo poi a triangolo. Facendo poi combaciare le due punte, formate i classici tortelli. I "Cappellacci" vanno conditi con un buon ragù di carne oppure con burro e salvia.**

Bianco del Bosco eliceo DOC

CROCCHETTE DI ZUCCA E GRANA

ingredienti per 4 persone:

300 g di polpa di zucca pulita
60 g di farina
3 uova
2 cucchiai di grana padano grattugiato
noce moscata
un amaretto
½ bustina di lievito in polvere per torte salate
sale
olio per friggere

procedimento:

Passate la zucca cotta precedentemente a vapore nel passaverdura. Prendete 2 uova e dividete il tuorlo dall'albume. Montate a neve i due albumi dopo aver aggiunto un pizzico di sale. Aggiungete alla purea di zucca un uovo intero, i due tuorli, la farina, l'amaretto sbriciolato. Aggiungetevi inoltre un pizzico di noce moscata, due cucchiai di formaggio grattugiato e ½ bustina di lievito. Infine mescolate al tutto gli albumi montati a neve. Riscaldate abbondante olio nella padella e immergetevi l'impasto a piccole cucchiaiate. Scolate le crocchette su un foglio di carta assorbente da cucina e servitele ben calde.

SCALOPPINE CON CIPOLLE E ZUCCA

Ingredienti per 6 persone:

12 scaloppine di maiale per un totale di circa 800 g 600 g di polpa di zucca
300 g di cipolline borrettane
50 g di burro
1 ½ cucchiaio d'aceto
1 ½ cucchiaio d'aceto balsamico
Farina
Sale
Pepe
1 cucchiaino di zucchero

procedimento:

Tagliate la polpa di zucca a cubetti e le cipolline in 4. Infarinate la carne e tenetela da parte In una padella antiaderente scaldate il burro e dorate le cipolline per circa 10 minuti. Quando le cipolle saranno dorate aggiungete la carne e i dadini di zucca. Fate dorare la carne prima da un lato e poi dall'altro. Aggiungete il sale e il pepe, fate cuocere per 10 minuti e spegnete poi la fiamma. A fiamma spenta aggiungete un 2 cucchiai d'acqua calda, un cucchiaino di zucchero, e 1 cucchiaio e mezzo di aceto, alla fine aggiungete l'aceto balsamico. Mescolate tutto per qualche secondo e servite.

CROSTATA DI ZUCCA

Difficoltà media
1 kg di zucca già pulita
300 g di farina
150 g di burro
2 tuorli d'uovo
200 g di zucchero
1 pizzico di sale
La buccia grattugiata di un limone
2 uova
Cannella
100 g di zucchero
100 g di amaretti
Canditi misti
4 cucchiai di panna
Burro

Tagliare a pezzetti la zucca cuocerla nel forno caldo a 180° per circa 40 minuti e passatela nello schiacciapatate ottenendo un purè.

Ammorbidire il burro. Disporre farina e zucchero sul piano di lavoro fare un buco al centro e rompervi le uovo, aggiungere il limone e il burro. Amalgamare fino ad ottenere una pasta morbida. Lasciare 30 minuti in frigo a risposare.

Stenderla dopo 30 minuti sul tavolo. Imburrare uno stampo di 24 cm e stendete la pasta. Coprirla con un foglio di alluminio e coprirla di fagioli secchi. Tenere da parte della pasta per le striscioline alla crostata. Infornare per ½ ora in forno a 200° .

Nel frattempo sbattere i tuorli fino ad ottenere una spuma, unire la zucca, gli amaretti sbriciolati, canditi, cannella e la panna. Mescolare il tutto.

Togliere la pasta dal forno, liberare dai fagioli ed aggiungere il composto. Decorare con le striscioline lasciate da parte e cuocere per 45 minuti a 180°.

Marmellata di Zucca Gialla

Toscana

Ingredienti	
	1 Kg. di polpa di zucca gialla 800 g. di zucchero aroma di vaniglia succo di limone cognac
Preparazione	
	Tagliate la polpa a pezzetti molto piccoli; portate ad ebollizione ½ litro d'acqua con 800 g. di zucchero. Fate cuocere il composto a fiamma molto bassa, mescolando continuamente, fino ad ottenere una mistura densa ed omogenea. Unite la zucca gialla, il succo di limone, 1 cucchiaio di vaniglia e proseguite la cottura a fiamma moderata, premurandovi di mescolare bene per circa 40'. Incorporate alla marmellata 4 cucchiai di cognac, girate ben bene e versatela ancora calda in barattoli di vetro sterilizzato; chiudete ermeticamente e capovolgete.

Soufflè di gelato alla zucca con salsa all'amaretto Trentino Alto Adige

Ingredienti per 4 persone

4 tuorli d'uovo 125 g zucchero 1½ foglie di gelatina 125 g purè di zucca 1 cl amaretto 2 albumi ¼ l panna 15 g zucchero

Preparazione

Montare i tuorli con metà dello zucchero, aggiungere la gelatina sciolta in acqua fredda. In un bagnomaria caldo riscaldare e montare il tutto fino ad ottenere uno zabaione cremoso. Aggiungere il purè di zucca e mettere il tutto in frigo per non più di 30 minuti (altrimenti la gelatina si rapprende).

Nel frattempo montare gli albumi con il resto dello zucchero ed incorporare la spuma nella crema raffreddata.

Montare la panna con lo zucchero ed incorporarla alla crema. Versare il composto in stampini da soufflè involtiti con carta (la crema deve sporgere dallo stampino) e metterli in freezer per ca. 3 ore.

Mettere il soufflè su un piatto e condire con salsa all'amaretto, croccante di semi di zucca e dadi di zucca.

CARAMELLATA DI ZUCCA

100 g di zucchero
300 g di panna
300 g zucca pulita
1 limone grattugiato
3 uova
Un cucchiaio di rum

Cuocere la zucca per 30 minuti in forno a 180° e passatela.
Preparare del caramello e versarlo sul fondo degli stampini.
Scaldare panna e zucchero aggiungendo il limone grattugiato. Sbattere le uova e la zucca passata. Incorporare il tutto nella casseruola e versare negli stampini. Cuocere a bagnomaria per 40 minuti in forno a 180 °.
Raffreddare e tenere in frigo fino al momento di servire.

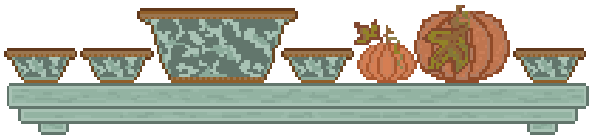
6 PER PERSONE

Risotto alla zucca Halloween

risotto alla parmigiana

600 g di zucca, soda e dolce 80 g burro 50 g graniglia di mandorle, tostata

Per prima cosa togliete la scorza alla zucca, la parte filamentosa ed i semi. Tagliatela poi a cubi irregolari della misura di una noce. Gettate poi questi pezzi in una pentola dove avete fatto bollire 1/2 litro di acqua salata per circa 5 minuti.
Procedete ora a fare risotto e dopo il vino aggiungete il brodo ed i pezzetti di zucca ben scolati. Aggiungete mano a mano dell' altro brodo, mescolate sempre e a cottura ultimata, togliete il riso dal fornello e mantecatelo con il burro, il parmigiano aggiungendo per ultima la graniglia di mandorle che avete fatto tostare in forno per qualche minuto.
Se volete fare una cosa super raffinata, servitelo versato in una zucca, tonda e di misura non troppo grande, che avrete preventivamente svuotato della sua polpa. Per fare ciò basta mettere la zucca scoperchiata nel forno caldo per circa 15-20 minuti in modo che la polpa si stacchi poi facilmente.



BUDINO DI ZUCCA

ingredienti per 6 persone:

500 g polpa di zucca
750 ml di latte
150 g di maizena
200 g di zucchero
4 arance
Burro
un pizzico di sale q.b

preparazione:

Tagliate la zucca a cubetti e fatela bollire in acqua leggermente salata finché non si ammorbidisce. Una volta cotta, fatela sgocciolare per bene e poi riducetela in purea. In un pentolino sciogliete la maizena con il latte, avendo cura di mescolare affinché non si formino grumi. Non appena il latte comincia a bollire aggiungete, la zucca, lo zucchero, la buccia grattugiata di un arancia e il succo di 3 arance. Amalgamate bene il tutto e rovesciate il composto nello stampo. Fate raffreddare a temperatura ambiente. Potete utilizzare uno stampo unico o degli stampini monoporzione e decorare il budino con spicchi di arancia e foglie di menta. Potete scegliere di accompagnare il budino con una salsa di calda al cioccolato, ottenuta sciogliendo della cioccolata fondente a bagnomaria.

TORTA DI ZUCCA

1 KG di zucca pulita
2 cucchiai di farina bianca
2 cucchiai di zucchero
Mezza bustina di lievito

Lessare la zucca. Scolarla, lasciarla intiepidire e passarla con il passaverdura.

Unire la farina bianca, lo zucchero ed il lievito. Impastare il tutto e mettere in una teglia imburrata.
Cuocere in forno ben caldo a 180° finché non avrà preso un colore dorato.