

MANGIARE BENE PER STARE BENE



## SALUTIAMOCI: mangiar bene per stare bene

La sfida è cucinare qualcosa di buono, bello e soprattutto sano. Scoprire nuovi ingredienti, approfondire la conoscenza del rapporto tra cibo e salute, affinare il gusto, evitare scorciatoie industriali, sperimentare, rispettare l'ingrediente nella sua stagionalità.

Prendendo spunto dal lavoro del **prof. Franco Berrino** dell'Istituto dei Tumori di Milano e dalle linee guida sue e dello **chef Giovanni Allegro**, insegnante alla scuola di cucina di Cascina Rosa che si occupa di prevenzione tramite l'alimentazione, è nata questa iniziativa, dalla collaborazione tra:

Brigida Clazzer Doss di <http://briggishome.wordpress.com/>, Lorenza Minonzio di <http://galline2ndlife.blogspot.it/>, Roberta Cadorin Cobrizo di <http://cobrizoperla.blogspot.it/> e Stella Pederzoli di <http://www.stelladisale.it/>.

Ogni mese viene proposto un ingrediente diverso e nascono così, grazie ai partecipanti, tante ricette a tema.

### Luglio 2012: le ricette con le ZUCCHINE

da <http://cobrizoperla.blogspot.it/2012/07/salutiamoci-luglio-e-le-zucchine-pasta.html>



#### PASTA

**Pasta (o altro cereale a scelta) con zucchini, melone e menta** di Roberta di Cobrizo:

<http://cobrizoperla.blogspot.it/2012/07/salutiamoci-luglio-e-le-zucchine-pasta.html>

**Tagliolini con zucchini alla carbonara** dell'Ass. di Laboratorio di Cucina Naturale di Cucina naturale Lab:

[http://www.cucinanaturalelab.it/?page\\_id=34](http://www.cucinanaturalelab.it/?page_id=34)

**Paccheri con zucchini ed alici** di Luca di Kitchenjournal:

<http://www.kitchenjournal.it/?p=1199>

**Spaghetti di riso in stile thai** di Arianna di Io & Gioconda:

<http://ioegioconda.blogspot.it/2012/07/spaghetti-di-riso-pseudo-thaidallorto.html>

**Orecchiette con zucchini e mandorle** di Cindy di Cindystarblog:

<http://cindystarblog.blogspot.it/2012/07/orecchiette-con-zucchini-mandorle-e.html>

**Fregola sarda (o altro cereale a scelta) con zucchini, piselli, avocado e coriandolo** di Roberta di Cobrizo:

<http://cobrizoperla.blogspot.it/2012/07/salutiamoci-luglio-e-le-zucchine-pasta.html>

**Spaghetti integrali al crudo e cotto di zucchini** di Ramona di Sogni golosi:

<http://sognigolosi.blogspot.it/2012/07/salutiamo-con-le-zucchine.html>

**Gnocchetti di kamut e zucchini** di Sandra di Sono io Sandra:

<http://sonoiosandra.blogspot.it/2012/07/il-bambino-ha-preso-la-patente-facciamo.html>

**Spaghetti integrali piccanti con zucchini e arame** di Barbara di Inchiostro e farina:

<http://inchiostroefarina.blogspot.it/2012/07/spaghetti-integrali-piccanti-con.html>

**Pasta alla carbonara di zucchini** di Stella di Stella di Sale:

<http://www.stelladisale.it/2012/07/finta-carbonara-di-zucchini>

**Spaghetti di zuccina in salsa allo yogurt** di Saretta di Defelicitateanimi:

<http://defelicitateanimi.blogspot.it/2012/07/salutiamoci-zucchinosamente1.html>

**Farfalle di grano duro e curry al pesto di zucchini e tofu** di Gaia di Il gaio mondo di Gaia:

<http://ilgaiomondodigaia.blogspot.it/2012/07/salutiamocisvolazzando.html>

**Tagliatelle di farro alle zucchini con zucchini** di Libera di Accanto al camino:

<http://accantoalcamino.wordpress.com/2012/07/12/salutiamoci-con-tagliolinitagliatelle-di-farro-alle-zucchini-nelle-zucchini/>

**Pasta e fagioli estiva** di Marta di Humangraphia:

<http://humangraphia.com/newhorizons/pasta-e-fagioli-estiva/>

**Penne con zucchini, arachidi e acciughe** di Elvira di Un filo d'erba cipollina:

<http://unfiloderbacipollina.blogspot.it/2012/07/salutiamoci-zucchino-anchio.html>

**Pasta con pachino e zucchini** di Peppe di Peppe ai fornelli:

<http://peppeaifornelli.blogspot.it/2012/07/nuvole-con-zucchini-e-pachino-per.html>

**Insalata di pasta con zucchini, pomodorini e sesamo nero** di di Mony di Gata da Plar:

<http://gatadaplarr.blogspot.it/2012/07/insalata-di-pasta-con-zucchini.html>

**Lasagnetta di campagna con carasau e zucchini** di Barbara Bordignon dell'Agriturismo Il Gallo:

pane carasau e zucchini q.b.

Passare il pane carasau sotto l'acqua tiepida e posarlo nella teglia (se si desidera si può ritagliare con il coppapasta la forma desiderata)

Spalmare uno strato di ricotta aromatizzata con erbe aromatiche fresche e petali di fiori (calendula, borraggine, ecc.). Coprire con uno strato di zucchini precedentemente trifolate con olio, aglio, sale, menta e basilico. Quindi continuare a sovrapporre strati alternati a piacere. Terminare con il pane carasau.

Passare un filo d'olio evo e una spolverata di aromatiche, guarnire con i fiori che preferite...

## CREME E VELLUTATE

**Crema di zuccina al curry** di Barbara di Inchiostro e farina:

<http://inchiostroefarina.blogspot.it/2012/07/salutiamoci-zucchini.html>

**Vellutata di zucchini con olive taggiasche, zenzero e menta** di Lydia di Naturaemente in cucina:

<http://naturaementein cucina.wordpress.com/2012/07/10/vellutata-di-zucchini-con-olive-taggiasche-zenzero-e-menta-per-salutiamoci/>

**Crema di zucchini al curry** di Federica di Spiga di grano:

<http://laspigadigrano.blogspot.it/2012/07/crema-di-zucchini-al-curry-per.html>

**Crema tiepida di zucchini e frutta secca** di Nora de La felice stagione:

<http://lafelicestagione.blogspot.it/2012/07/salutiamoci-le-zucchini.html>

**Zuppa crudista con lenticchie germogliate, zucchini e arame** di Saretta di Defelicitateanimi:

<http://defelicitateanimi.blogspot.it/2012/07/salutiamoci-zucchinosamente-4-e.html>

## RISO, ORZO QUINOA, COUS COUS o altri cereali

**Riso integrale con fiori di zucca ed erbe aromatiche** di Roberta di Cobrizo:

<http://cobrizoperla.blogspot.it/2012/07/riso-integrale-fiorito-con-fiori-di.html>

**Insalata di riso integrale in bauletto di zuccina** di Dealma de La via Macrobiotica:

<http://blog.laviamacrobiotica.it/insalata-di-riso-in-bauletto-di-zucchine/>

**Zucchine, fichi, funghi e ribes con cous cous di mais (o altro cereale)** di Roberta di Cobrizo:

<http://cobrizoperla.blogspot.it/2012/07/zucchine-fichi-funghi-e-ribes-con-cous.html>

**Zucchine, ceci e pesche alla lavanda con riso (o altro cereale)** di Roberta di Cobrizo:

<http://cobrizoperla.blogspot.it/2012/07/zucchine-ceci-e-pesche-alla-lavanda-per.html>

**Riso Thai integrali con zucchine e pomodori secchi** di Nadir di Nadirblog & sister:

<http://nadirblog.blogspot.it/2012/07/salutiamoci-luglio-con-la-zucchina.html>

**Quinoa con pesto di zucchine, carote ed arame** di Saretta di Defelicitateanimi:

<http://defelicitateanimi.blogspot.it/2012/07/salutiamoci-zucchinosamente-2-resoconto.html>

**Quinoa alle zucchine e semi di canapa** di Daria di Gocce di Daria:

<http://www.goccedaria.it/item/quinoa-alle-zucchine-e-canapa.html>

**Insalata di riso integrale con doppi zucchini e cannellini** di Francesca de I paciocchi di Francy:

<http://www.paciocchidifrancy.com/2012/07/insalata-di-riso-integrale-con-doppi.html>

**Basmati e zizzania con taccole su crema id zucchine** di Saretta di Defelicitateanimi:

<http://defelicitateanimi.blogspot.it/2012/07/salutiamoci-ucchinosamente-3-count.html>

**Insalata estiva di orzo e zucchine** di Cristina di CookingCri:

<http://cookingcri.blogspot.it/2012/07/orzo-allorto-sano.html>

## **ANTIPASTI O PIATTI UNICI O SECONDI PIATTI**

**Farinata di zucchine ed alghe alla curcuma** di Barbara di Inchiostro e farina:

<http://inchiostroefarina.blogspot.it/2012/07/farinata-di-zucchine-e-wakame-alla.html>

**Quiche con zucchine (senza uova e burro)** di Alice di Kitchenbloodykitchen

<http://www.kitchenbloodykitchen.com/2012/07/quiche-torta-salata-senza-uova-e-burro-alle-zucchine.html>

**Zucchine al forno ripiene di tofu e nocciole** di Stella di Stella di Sale:

<http://www.stelladisale.it/2012/07/zucchine-al-forno-ripiene-di-tofu-e-nocciole/>

**Zucchine tonde ripiene di riso e tofu** di Mony di Gata da Plar:

<http://gatadaplarr.blogspot.it/2012/07/zucchine-tonde-ripiene-di-riso-e-tofu.html>

**Torta di farina di ceci e zucchine** di Sandra di Sono io Sandra:

<http://sonoiosandra.blogspot.it/2012/07/nel-mezzo-del-cammin-di-nostra-vita-mi.html>

**Zucchine ripiene di miglio** di Arianna di Bambini Golosi:

<http://bambinigolosi.blogspot.it/2012/07/zucchine-ripiene-persalutiamoci.html>

**Polpette di zucchine e tofu** di Brie di Briggishome:

<https://briggishome.wordpress.com/2012/07/11/polpettaluzzz-alle-zucchine-e-tofu-it/>

**Zucchine marinate al basilico e menta** di Brie di Briggishome:

<https://briggishome.wordpress.com/2012/07/05/zucchine-marinate-al-basilico-e-menta-it/>

**Spiedini fingerfood di zucchine e nocciole** di Francesca de La tana del riccio

<http://latanadelriccio.wordpress.com/2012/07/13/finger-food-di-zucchine-e-nocciole-per-salutiamoci/>

**Ceci neri su letto di crema di zucchine** di Lo di Galline2ndlife:

<http://galline2ndlife.blogspot.it/2012/07/conversazioni-quasi-femminili.html>

**Tronchetti di zucchini ripieni** di Fra di Nella cucina di Fra:  
<http://nellacucinadellafra.blogspot.it/2012/07/tronchetti-di-zucchine-giganti.html>

**Uova, quinoa e zucchini** di Sandra di Sono io Sandra:  
<http://sonoiosandra.blogspot.it/2012/07/la-storia-di-una-canoa-e-delle-zucchine.html>

**Terrina vegana di zucchini e pomodori** di Lairetta di Indigesto latticino:  
<http://lindigestolatticino.blogspot.it/2012/07/terrina-vegana-di-zucchine-e-pomodori.html>

**Tzatziki con le zucchini** di Felicia di Le delizie di Feli:  
<http://ledelizedifeli.wordpress.com/2012/07/18/il-mio-tzatziki/>

**Sformatini multicolor di zucchini** di Libera di Accanto al camino:  
<http://accantoalcamino.wordpress.com/2012/07/19/sformatini-multicolori-di-zucchine-e-salutiamoci-suvvia/>

**Insalata di lenticchie, arance e zucchini** di Simonetta di Zizi scimmiettacuriosa:  
<http://ziziscimmiettacuriosa.blogspot.it/2012/07/affettuose-zucchine-allarancia-con.html>

**Sformatini di miglio con curcuma, zucchini e fiori** di Sandra di Un tocco di zenzero:  
<http://www.untoccodizenzero.it/index.php/ricette/secondi-piatti/salutiamoci-luglio-e-le-zucchine-sformato-di-miglio-con-curcuma-e-vadouvan-con-zucchine-e-fiori/>

**Muffins con fiori di zucca e basilico** di Camiria di Una V nel piatto:  
<http://www.unavnelpiatto.it/ricette/muffins-fiori-di-zucca-e-basilico.php>

**Gazpacho alle zucchini** di Cindy di Cindystarblog:  
<http://cindystarblog.blogspot.it/2012/07/gazpacho-alle-zucchine.html>

**Rotolini di zucchini marinate con caprino vegan** di Ravanello di Ravanello curioso:  
<http://ravanellocurioso.wordpress.com/2012/07/21/rotolini-di-zucchine-marinate-con-caprino-veg-e-pesto-di-pomodori-secchi/>

**Zucchini ripiene di quinoa e verdure** di Michela di Feel free gluten free:  
<http://feelfreeglutenfree.wordpress.com/2012/07/22/salutiamoci-mangiar-bene-per-stare-bene-zucchine>

**Zucchini con tofu e frutta secca** di Patrizia de La via delle Rose:  
<http://myviadellerose.wordpress.com/2012/07/23/zucchine-e-tofu>

**Fiori di zucca ripieni profumati alla curcuma** di Cindy di Cindystarblog:  
<http://cindystarblog.blogspot.it/2012/07/fiori-di-zuccina-ripieni-profumati.html>

**Peperoni ripieni di zucchini e pesto al forno** di Twostella de Il giardino dei ciliegi:  
<http://giardinociliegi.blogspot.it/2012/07/peperoni-verdi-ripieni-di-zucchine-e.html>

**Zucchini ripiene di lenticchie** di Cinzia T. di Mammaram:  
<http://mammaram.blogspot.it/2012/07/ssssssquissite-quesste-zucchine.html>

**Insalata estiva vegetariana con tofu** di Gaia di Shake and bake:  
<http://www.shakeandbake.it/2012/07/insalata-estiva-vegetariana>

**Orata in barchette di zucchini** di Mony di Gata da Plar:  
<http://gatadaplarr.blogspot.it/2012/07/orata-in-barca.html>

**Zuccina ripiena di simil polpettone di lenticchie su salsa di pomodoro** di Valentina de La cuoca pasticciona:  
<http://www.lacuocapasticciona.com/2012/07/zuccina-ripiena-di-simil-polpettone-di.html>

**Pancakes di ceci e zucchini** di Francesca di FrancescaV:  
<http://www.francescav.com/2012/07/pancake-ceci-zucchine/>

**Zucchini ripiene london style** di Chiara di Forchettina Giramondo:  
<http://forchettinagiramondo.wordpress.com/2012/07/28/zucchine-ripiene-london-style/>

**Zucchine con germogli di alfa alfa** di Sorriso di Bouquet di fantasia:

<http://bouquetdifantasia.blogspot.it/2012/07/zucchine-con-germogli-di-alfa-alfa.html>

**Polpette di zucchine, orzo e caffè d'orzo** di Sara di Qualcosa di rosso:

<http://www.qualcosadirosso.com/2012/07/qualcosa-di-verdezucchina-salutiamoci.html>

**Tagliata di seitan con zucchine e spaghetti di patate** di Libera di Accanto al camino:

<http://accantoalcamino.wordpress.com/2012/07/31/salutiamoci-tagliata-di-seitan-zucchine-spaghetti-di-patate-dolci-e-notizie-di-blanche-la-cagnolina-del-fiume-ricordate/>

**Polpette di zucchine e ceci allo zaatar** di Terry di Crumpets and co.:

<http://crumpetsandco.wordpress.com/2012/07/31/polpette-di-zucchine-e-ceci-allo-zaatar-zucchini-and-chickpea-patties-with-zaatar/>

**Bruschette di pane integrale con salmone affumicato e zucchine marinate** di Brie di Briggis Home:

<http://briggishome.wordpress.com/2012/07/31/bruschette-di-pane-integrale-con-salmone-affumicato-e-zucchine-marinate-it/>

**Biscotti salati e morbidi agli zucchini** di The alla menta:

<http://the-alla-menta.blogspot.it/2012/07/ricette-salutiamoci-panini-agli-zucchini.html>

**Mini pancakes salati alle zucchine** di Elena Mariani

Tempo di preparazione circa 10'+ 30' di riposo della pastella +15' per la cottura

per 10-12 piccoli pancakes:

100 gr zucchine (preferibilmente bianche)

100 gr farina ceci

1 ½ C semi di lino macinati finemente

¼ c cannella e 1 c bicarbonato

2 pz sale

origano secco q.b.

150 gr latte soia e 50 gr acqua

1 C olio evo e 1 C tahine di girasole

Grattugiare le zucchine nella grattugia a fori grossi, salare leggermente e lasciare ½ ora a spurgare.

Mescolare farina, lievito, sale, semi di lino poi unire olio, tahine, latte di soia e acqua.

Lasciar riposare la pastella almeno 20'. Si deve ottenere un' impasto piuttosto denso cui si aggiungeranno le zucchine dopo averle ben strizzate dall'acqua di vegetazione. Aggiustare di sale, se necessario. Cuocere i pancakes in una padella antiaderente dal fondo spesso leggermente unta con olio, ogni

cucchiaio di impasto si rapprenderà formando una piccola 'frittella'. Gli abbinamenti sono molteplici: i pancakes sono ottimi serviti con una dadolata di tofu saltato con dadini di carote, oppure con del paté di olive o dell'hummus, con il caviale di alghe o con un paté di tofu alle erbe.

**Fagottini integrali con zucchine, salmone e menta** ricetta rivisitata di Stefano Polato

125 gr di farina integrale

60 gr di acqua

1 cucchiaino di aceto di mele

10 gr di olio d'oliva extravergine

semi di sesamo o di papavero

un pizzico di sale

100 gr di zuccina a dadini

100 gr di salmone fresco

100 gr di tofu

uno spicchio d'aglio

menta fresca o dragoncello

sale e pepe

Mescolare la farina con l'acqua, l'olio, il sale e l'aceto. Formare una palla ed avvolgerla nella pellicola trasparente, lasciandola riposare un'oretta in frigorifero. Saltare il salmone in una padella antiaderente senza condimento per qualche minuto. Rimuovere il grasso rilasciato dal pesce e pulire la padella con un folio di carta da cucina. Scaldarvi dunque un cucchiaio d'olio con l'aglio (che potrete tritare o invece lasciare intero e togliere

alla fine, se non gradito) e saltarvi le zucchine brevemente. Unirvi il salmone tagliato a cubettini e saltare per qualche minuto. Lasciar raffreddare ed aggiungere il tofu schiacciato con la forchetta e la menta o il dragoncello tritati. Aggiustare di sale e pepe. Stendere la pasta molto sottile e formare dei quadrotti di 20 cm

di lato. Mettere al centro di ciascuno un cucchiaino di farcia e richiuderli a fagottino (o a raviolo od altro). Cuocere in forno a 180° per 10-15 minuti. Possono essere serviti caldi o freddi.

## CONTORNI

**Zucchine profumate** di Federica di Archittettarte:

<http://architettarte.blogspot.it/2012/07/zucchine-profumate.html>

**Zucchine alla curcuma e pepe** di Lo di Galline2ndlife:

<http://galline2ndlife.blogspot.it/2012/07/salutiamoci-mangiare-bene-per-stare.html>

**Carpaccio arrotolato di zucchine** di Sandra di Sono io Sandra:

<http://sonoiosandra.blogspot.it/2012/07/carpaccio-di-zucchine-arrotolato.html>

**Zucchine busecca con zafferano e menta** di Barbara di Inchiostro e farina:

<http://inchiostroefarina.blogspot.it/2012/07/zucchine-busecca-per-salutiamoci.html>

**Zucchine alla scapece leggere** di Simona di Briciole:

<http://briciole.typepad.com/blog/2012/07/zucchine-alla-scapece-leggere.html>

**Purè di zucchine** di Elena de lo Zibaldone Culinario:

<http://zibaldoneculinario.blogspot.it/2012/07/pure-di-zucchine-allo-zenzero.html>

**Riccioli di zuccina con salsa alla senape** di Laura di Cucina dell'anima:

<http://www.cucinadellanima.it/2012/07/riccioli-di-zucchine-con-salsa-alla-senape/>

**Zucchine alla curcuma conservate in barattolo** di Cindy di Cindystarblog:

<http://cindystarblog.blogspot.it/2010/03/zucchine-alla-curcuma-whb-224.html>

**Zucchine ripiene con pinoli ed uvetta passolina** di Claudia di Scorza d'arancia:

<http://scorzadarancia.blogspot.it/2012/07/con-salutiamoci-arrivo-700.html>

**Tagliatelle crude di zucchine con pesto al limone** di Francesca de La tana del riccio:

<http://latanadelriccio.wordpress.com/2012/07/20/tagliatelle-crude-di-zucchine-al-pesto-e-limone/>

**Tagliatelle di zucchine crude all'erba luigia** di Alex di Foto e Fornelli

<http://fotoefornelli.com/2012/07/tagliatelle-di-zucchine-crude-allerba-luigia/>

**Zucchine for dummies, zucchine aromatiche** di Chiara de La cuoca petulante:

<http://lacuocapetulante.blogspot.it/2012/07/salutiamoci-zucchine-for-dummies.html>

**Zucchini e pinoli alla menta** di Stefania di Cardamomo e Co.:

<http://saporiesaporifantasie.blogspot.it/2012/07/zucchine-e-pinoli-alla-menta.html>

**Zucchine al sugo e olive** di Martissima di Viaggiare come mangiare

<http://viaggiarecomemangiare.blogspot.it/2012/07/zucchine-al-sugo-e-olive.html>

**Salsa di zucchine, sedano e prezzemolo** di Elena de Lo zibaldone culinario

<http://zibaldoneculinario.blogspot.it/2012/07/salsa-di-zucchine.html>

**Cianfotta campana con zucchine** di Marianna di The green pot

<http://thegreenpot.wordpress.com/2012/07/31/cianfotta-per-salutiamoci/>

**Salatini di zucchine, con alghe dulse e tris di pepe** di Roberta di Cobrizo:

<http://cobrizoperla.blogspot.it/2012/07/lassu-per-le-montagne-tra-boschi-e.html>

## DOLCI

**Dolce di zucchine e cacao** di Stella di Stella di Sale:

<http://www.stelladisale.it/2012/07/torta-di-zucchine-cacao-e-datteri-senza-zucchero>

**Muffins con zucchine e cioccolato fondente** di Terry di Crumpets and co.:

<http://crumpetsandco.wordpress.com/2012/07/23/muffins-vegan-con-zucchine-e-gocce-di-cioccolato-vegan-chocolate-chips-and-zucchini-muffins/>