RICETTE - Spaghetti di zucchine crude

Quando d'estate gli orti e le tavole si riempiono di zucchine, uno dei migliori modi per consumarle (e di alleggerire al tempo stesso la nostra dieta) è di sostituire gli spaghetti estivi con zucchine. Di fatto, in questo modo i piatti di pasta che consumiamo in modo troppo abbondante in Italia si trasformano in insalate, e ci aiutano a reintrodurre vitamine e fibre nella nostra alimentazione. Per chi ha problemi con il glutine, questo è un modo per riscoprire il piacere degli spaghetti. Il trucco per trasformare le zucchine crude in spaghetti è fare in modo che abbiano la forma e la consistenza della pasta a cui siamo abituati. Il gusto, curiosamente, è una delle cose più facili da aggiustare con opportuni condimenti, e anche le salse possono essere studiate in modo da dare un apporto salutare.

L'ingrediente di base sono ovviamente le zucchine. Sono ideali le zucchine scure, che hanno una pasta soda e compatta, e a seconda di come desideriamo l'aspetto finale degli spaghetti, più le zucchine sono lunghe e di forma regolare, più gli spaghetti saranno realistici. Ci sono basilarmente due modi facili per ottenere gli spaghetti di zucchine (o di altre verdure).

1) il tagliaverdure a julienne, un attrezzo a mano che potete trovare in un qualsiasi buon

negozio di casalinghi:

2) la taglierina a spirale, che si trova in diversi modelli, a mano o elettrici, ed è di prezzo contenuto.

In assenza di questi strumenti, è sempre possibile affettare una zucchina con una mandolina e tagliare le fette in striscioline sottili con un coltello, ma è un processo lento che richiede una grande pazienza e precisione.

Una volta tagliati, gli spaghetti di verdure vanno consumati in breve tempo. C'è chi prova a sbollentarli brevemente per non farli annerire (ma così si perde l'apporto della verdura cruda), e chi li mette a marinare per pochi minuti in acqua salata, o con un poco di limone o aceto, per rendere la loro consistenza un poco più tenera.

Il miglior modo per accompagnare questi spaghetti resta un abbinamento sapiente con un condimento: si possono usare tutti i tipi di sughi a base di erbe (come il pesto) o di pomodoro, e anche inventare sughi completamente crudi. L'accorgimento di base da tenere a mente è che i sughi devono essere più densi del solito, perché le zucchine hanno meno potere aderente della comune pasta. Per aggiungere densità, possono essere utili i pomodori secchi reidratati, e anche i semi tritati (questi ultimi possono anche aggiungere ai sughi vegetali una consistenza simile a quella del formaggio grattugiato).