

05 Novembre 2019

## Zuppe, minestre e vellutate: il piatto sempre caldo che scaccia i brividi di freddo

Amatissime e sostanziose sono tra i primi piatti prediletti durante l'autunno e l'inverno. Tra gli ingredienti cereali, farine, legumi e ortaggi, salumi e persino il vino



Caldi sapori

D'autunno si fa strada la voglia di **zuppe, vellutate e minestre calde** da gustare pian piano, cucchiata dopo cucchiata. Un modo per scaldarsi dai primi freddi dando spazio alle **verdure, alla pasta all'uovo** e al **brodo vegetale o di carne**. Gli ingredienti per preparare gustose zuppe certo non mancano, a partire dai **cereali**, pseudocereali come il **grano saraceno, legumi, funghi e verdure di stagione** come la zucca. Gli abbinamenti da sperimentare sono davvero tanti e se vogliamo rendere il nostro piatto ancor più sostanzioso possiamo aggiungere **pezzetti di pancetta, strolghino o salsiccia**.

Più o meno ricca di ingredienti, la zuppa può diventare anche un **generoso piatto unico**. Per rendere **più densa**, oltre ai cereali è possibile utilizzare anche la **farina di ceci o di grano saraceno**, ingrediente tipico delle ricette montane. Quest'ultima è sempre più apprezzata perché priva di glutine e per le ottime caratteristiche nutrizionali. Ricca di proteine, vitamine del gruppo B e sali minerali come calcio, ferro, rame, magnesio e soprattutto potassio, è un concentrato di energia ed è utile per remineralizzare l'organismo. Si tratta di una **farina rustica** dal colore piuttosto scuro e dal **profumo intenso** con un sapore che ricorda quello della frutta secca con una nota terrosa. Aggiungendo pian piano la farina durante la preparazione della zuppa possiamo ottenere una consistenza ottimale. Ricordatevi di utilizzare ingredienti dal gusto non troppo delicato, perché il sapore della farina di grano saraceno rischierebbe di coprirli.

Nelle zuppe non finiscono solo cereali (orzo, farro, miglio, avena o sorgo), ma anche **pasta all'uovo**, la più adatta perché in grado di assorbire brodo e condimenti. Un esempio sono i famosi **grattini, i quadretti all'uovo** o specialità che si sono fatte apprezzare in tutto il mondo come i **maccheroncini di Campofilone**. Questi spaghetti sono noti per la **sottigliezza della sfoglia**, che varia dai 0,3 ai 0,7 mm e dal taglio a sezione

quadrata di circa 0,8 mm. Tra le loro doti c'è la **cottura rapidissima**: basta infatti un solo minuto e sono pronti per essere gustati. I maccheroncini di Campofilone si possono gustare asciutti e ben conditi con un ricco sugo, ma d'inverno sono altrettanto ottimi gustati in brodo o in una zuppa.

Per dare un tocco in più di sapore a minestre e zuppe si possono aggiungere pezzetti di pancetta, speck o, se vogliamo un tocco di originalità, di **strolghino**. Questo piccolo salume è ottenuto dalle rifilature delle carni più magre e pregiate del maiale, del culatello e del fiocco di prosciutto. Il suo profumo è intenso e il gusto, dolce e raffinato, è conferito dalla qualità delle carni finemente tritate unite a spezie, sale, aromi e vino.

Come vuole la tradizione di alcune regioni italiane, tra gli ingredienti di zuppe e minestre c'è anche il vino. Basti pensare alla **zuppa al vino**, tipica dell'Alto Adige e preparata con brodo di carne, vino bianco come Traminer o Pinot bianco, tuorli d'uovo, panna e noce moscata. In Emilia invece il **lambrusco**, vino rosso rubino intenso e dalla spuma fine, come vuole un'usanza contadina viene aggiunto ai cappelletti nel **?sorbir?**, **miscela tra vino e brodo** a cui viene aggiunta un'abbondante spolverata di Parmigiano Reggiano.

---