

Qucina Benvenuto Autunno... Zuppa o minestra?

Author : Josie

Date : 1 ottobre 2014



Carissimi e carissime,

Con questa aria freschina, quando uno rientra dal lavoro ha sempre bisogno di qualcosa che rincuori il suo animo e il suo stomaco soprattutto e perchè no con una bella minestra?

L'autunno porta la caduta delle foglie, paesaggi che ricordano i folletti, Halloween, vin brulè, castagne, ma soprattutto piatti più consistenti, caldi come proprio le minestre e le zuppe.

La distinzione fra le zuppe e le minestre specie nell'uso comune non è proprio così netta. In genere, si chiamano zuppe quelle sostanziose preparazioni semisolide composte di ingredienti vari a pezzi, di mare o di terra, il più delle volte irrobustite dall'aggiunta del pane o dei cereali; minestre, quelle dove prevale la componente liquida. Ma che ne dite se scopriamo l'origine di queste due pietanze?

La parola **zuppa** deriva dal gotico *suppa* e significa "fetta di pane inzuppata" (da cui *soupe* anche in francese , *suppe* in tedesco e *sopa* in spagnolo). Nel periodo medievale infatti, sulle tavole signorili, le fette di pane sostituivano il piatto, ed era su di esse che si appoggiavano le vivande (in alternativa erano messe nella ciotola prima di versarvi il brodo).

Il pane poi naturalmente veniva cotto in acqua o brodo, ed era destinato alla servitù.

Il termine **minestra** invece deriva da *ministrare/ministrare*, cioè amministrare, in riferimento al fatto che era il membro più importante della famiglia che versava la pietanza ai vari commensali. Preparazione assai diffusa nelle tradizioni e nelle abitudini alimentari di molti paesi, specie di quelli mediterranei, con minestra si definiscono in realtà moltissime e distinte preparazioni: ma in tutte, pur con minime varianti, la procedura di base prevede la presenza del brodo.

Un aspetto importante nella storia delle minestre è il fatto che si utilizzavano (e si utilizzano ancora oggi, ingredienti semplici, facilmente reperibili e poco costosi ,così che questi piatti sono sempre stati alla base dell'alimentazione delle classi più povere.

Con il Rinascimento la presenza nelle corti di cuochi di alto livello e grandi creatività conduce progressivamente a proposte nuove e più raffinate, che contemperano l'attenzione verso la tradizione con introduzioni di alcune importanti novità come ad esempio l'uso del riso.

Ma la vera svolta lo si ha con l'arrivo di nuovi prodotti dalle Americhe e dalla loro coltivazione in Europa: fagioli, patate, pomodori, granoturco, peperoni, peperoncino rosso piccante, diventano progressivamente ingredienti

abituale in zuppe e minestre.

Naturalmente anche in questi piatti di forte tradizione popolare hanno giocato un ruolo importante mode e tendenze (per esempio nel '600, per quasi tutto il secolo seguente, domina il gusto francese).

Detto ciò vi voglio dare una piccola classifica e definizioni delle minestre per distinguerle.

Abbiamo:

Minestre chiare: che comprendono le minestre *chiare all'italiana* costituite da brodo guarnito variamente con pasta, riso, crostini, carne, etc.; *consommès* ovvero un brodo classico più o meno ristretto accentato con un ingrediente particolare e accompagnato da una guarnizione delicata, talvolta servita anche a parte; *consommés doppi* cioè molto ristretti, senza guarnizione o con guarnizione a parte, aromatizzati da ingredienti come vino liquoroso, cacciagione o tartufo, destinati a pranzi o cene di gran classe. I *consommés* possono essere anche freddi ed allora andranno serviti freddissimi.

Minestre legate: che comprendono *puree* cioè passati di varia natura; *creme* costituite da una purea legata con un *roux*, una besciamella o una vellutata, o anche crema di riso; vellutate costituite da una purea legata completata con tuorli d'uova e burro che la rendono particolarmente liscia.

Minestrone, ricche minestre derivanti dalla pratica familiare caratterizzate da un soffritto di vegetali e grassi, consumati caldi o freddi.

Zuppe, anch'esse di derivazione familiare, sono quelle di origine più antica; la loro caratteristica sono le fette di pane, abbrustolite o meno, sommerse da una preparazione liquida o semi-liquida in cui molto spesso compaiono i legumi; quando il condimento del pane è a base di pesce la zuppa prende il nome di *brodetto* o *cacciucco*.

Beh..ora andiamo a cucinare, vi lascio due ricette garfagnine, una minestra e una zuppa.

Minestra di farro e fagioli

Ingredienti :

150/200 gr di farro in chicchi

300 gr(se freschi Kg.1) cannellini secchi ,in assenza quelli in scatola

2 spicchi d'aglio

1 dado vegetale

rosmarino e salvia

peperoncino

olio evo

sale e pepe

pecorino stagionato

Come cuocere il farro:

Il farro in chicchi, prima della cottura, va ben lavato, pulito da ogni impurità (polvere, chicchi guasti ecc.) e messo in ammollo per almeno otto ore.

A questo punto è pronto per essere cotto nelle varie minestre o zuppe, oppure lessato per due ore in pentola normale o un'ora in pentola a pressione.

Se invece del farro in chicchi si usa "il farro spezzato" i tempi di cottura saranno ridotti.

Ammollate il farro come descritto in alto.

Lessate i fagioli freschi (se secchi devono precedentemente stare in ammollo) con aglio e salvia.

In un tegame soffriggete tre cucchiaini di olio, con l'aglio schiacciato, rosmarino e peperoncino. Scolate il soffritto in una pentola ed aggiungetevi i fagioli passati e l'acqua della loro cottura.

Salate e pepate a piacimento, portate ad ebollizione, unite quindi il farro precedentemente ammollato aggiungendo, in caso occorresse, un po' d'acqua calda insaporita dal dado.

Infine servite tiepida dopo averla fatta

ripasare un'oretta con una leggera aggiunta di olio a crudo e a chi piace anche del pecorino stagionato.

Zuppa di farro

Ingredienti:

150 /200 gr di farro in chicchi
300 gr di pomodori maturi (o pelati)
50/70 gr di pancetta affumicata
formaggio pecorino stagionato q.b
2 spicchi d'aglio
1 cipolla
prezzemolo, basilico, timo
1 lt brodo vegetale
olio evo
sale e pepe

Procedimento:

Tritate la pancetta e soffriggetela in olio d'oliva insieme ad una presa di timo, due spicchi d'aglio e la cipolla tagliata molto sottile.

Lasciate dorare, dopodiché togliete l'aglio ed unite i pomodori a cui avrete tolto la buccia, un ciuffetto di prezzemolo ed alcune foglie di basilico. Fate ritirare per alcuni minuti la salsa e aggiungete un litro di brodo vegetale e portate ad ebollizione.

Versate il farro, precedentemente ammollato, nella zuppa e cuocete a fuoco moderato per circa due ore o quanto basta, rimestando continuamente e regolando sale e pepe.

Infine servite la zuppa tiepida condendo con oliodi oliva crudo e spolverizzando con formaggio.

Ora non mi resta che lasciarvi ai vostri fornelli e augurarvi ..

Buon Appetito!!

J.