



Piera  
Lunardon

# Zuppe Felici

## RICETTE PERTUTTE LE STAGIONI





Piera Lunardon

# Zuppe felici

Ricette per tutte le stagioni

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree

Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autrice: Piera Lunardon

Foto delle ricette: Giancarlo Gennaro ([www.giancarlogennaro.com](http://www.giancarlogennaro.com))

Editing: Giuliana Lomazzi

Direzione grafica e copertina: Andrea Calvetti

Impaginazione: Giulia Raineri

©2016, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1

50127 Firenze tel 055 3215729 – fax 055 3215793

[libri@aamterranovalibri.it](mailto:libri@aamterranovalibri.it) - [www.terranovalibri.it](http://www.terranovalibri.it)

I edizione: ottobre 2016

Ristampa

VIII VII VI V IV III II I              2023 2022 2021 2020 2019 2018 2017 2016

Collana: I Bioricettari

ISBN: 978886681 169 5

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)



## Una gloriosa tradizione

Minestre e zuppe sono pietanze che non tramontano mai, nemmeno nella nostra opulenta società occidentale. Pur essendo piatti della tradizione contadina, legati a una cultura povera, non smettono di fare proseliti. Il loro segreto? La semplicità di preparazione, le tempistiche abbastanza rapide, la tavolozza di sapori che regalano. A questi si aggiunge la loro capacità di rievocare lontani ricordi. Chi di noi non ha una zuppa "di casa" che sente propria perché era quella che preparavano mamma e nonna, il cui sapore rimanda dritto all'infanzia?

Ripercorrere la storia di preparazioni tanto diffuse, non è affatto semplice; ma proveremo almeno a toccare la tappe principali della loro evoluzione.

I nostri lontani antenati dovevano gradire le zuppe, visto che molto presto si ingegnarono per cercare recipienti in grado di contenere i liquidi e che resistessero al calore. Ci provarono con corteccie, sezioni di bambù; ma soltanto quando cominciarono a produrre la ceramica, intorno al 6000 a.C., fu possibile realizzare zuppe con tutti i crismi.

La passione per questi piatti proseguì nei secoli successivi; del resto, era un metodo di cottura molto vantaggioso perché permetteva di utilizzare anche radici dure e ossa di animali, che altrimenti non sarebbe stato possibile mangiare. D'accordo, i risultati non erano sempre all'altezza delle aspettative: di una pessima reputazione godeva per esempio il brodo nero degli spartani, a base di carne di maiale, aceto e sale.

Probabilmente il momento decisivo arrivò nel Medioevo. Al tempo nelle dimore di ricchi e nobili si mangiavano soprattutto carni arrostiti, che ve-

nivano posate su una fetta di pane. Gli avanzi non venivano buttati ma dati ai servitori, che li usavano per dare sapore ai calderoni di acqua e verdura. Ed ecco nata la zuppa.

#### LA MENESTRA DI MAESTRO MARTINO DA COMO (XV SECOLO)

Ecco una ricetta del celebre cuoco medievale. L'uso di cannella, zucchero, succo di arancia e acqua di rose, ingredienti tipici dell'epoca, la rende decisamente insolita per i nostri palati... Al contrario, la zuppa del rinascimentale Bartolomeo Scappi (citata più avanti) sarebbe quasi riproponibile oggi!

“Piglia quattro rossi d'ova fresche, meza oncia di canella, quattro oncie di zuccharo, doi oncie de acqua rosata, et quattro de sucho di pomaranci, et batti molto bene tutte queste cose insieme, et cocile como se coce il brodetto, et vole essere un pocho gialla. Et tal menestra se convene d'instate”.

Cosa entrava nei pentoloni dei poveri, appesi sul focolare a sobbollire? Erbe raccolte in campagna, castagne dai boschi montani, cereali che oggi definiamo minori, come il miglio, la segale e il saraceno, magari un po' di grano recuperato spigolando quanto rimasto nei campi. Naturalmente non mancavano i legumi, detti non a caso “carne dei poveri”: infatti sono facili da coltivare, sazianti ed energetici.

Alla fine del Seicento, grazie ai progressi della cottura a vapore sotto pressione, nacque la comoda *pocket soup*, il brodo tascabile, per così dire, molto sfruttata dai coloni nei loro trasferimenti. Era sostanzialmente un antenato del dado, un concentrato preparato con ritagli di carne e zampe di maiale; raffreddandosi tendeva a consolidarsi per la presenza di gelatina, diventava quasi solido e si conservava a lungo. Bastava poi scioglierne un po' in acqua bollente per realizzare in poco tempo una zuppa saporita senza disporre di molti ingredienti freschi.

Gli sviluppi tecnologici portarono anche alla preparazione di minestre liofilizzate o conservate in scatola; ma per queste occorrerà aspettare il XIX secolo. Dopo di allora l'evoluzione è proseguita e oggi siamo arrivati perfino

#### MINESTRA DI FINOCCHIO DI BARTOLOMEO SCAPPI (XVI SECOLO)

“Piglierai il finocchio ben pulito, e lo laverai in acqua fresca, e prima rifatto in brodo magro, tagliandolo in bocconcini, lo metterai in un vaso di vetro con un poco di brodo di cappone, e quando sarà alla cottura, vi metterai un poco d'uva spina, un bicchiere di panna di latte, due once di pinoli lavati in acqua rosa, ammaccati nel mortaio, e l'astringerai con un brodetto di quattro rossi di uova, e succo di limone, e sotto gli metterai fette di pane fritte nel burro, così ne farai minestra, che sarà molto delicata, servendola calda, polverizzata di cannella”.



ad avere il brodo in scatola! Le buste e le scatole non mancano di certo, ma è un vero peccato affidarsi a prodotti pronti, spesso carichi di sale e di grassi cattivi, quando in poco tempo si può preparare in casa una bella zuppa saporita, con ingredienti freschi e di qualità!

### E OGGI?

Parrà incredibile, ma se la zuppa nel passato ha rappresentato un piatto (o meglio, una scodella!) di base per le classi povere, oggi giorno rappresenta la soluzione ideale per dimagrire e disintossicarsi. Naturalmente questa moda alimentare viene dagli Stati Uniti e si chiama “souping”, traducibile con “arte di mixare gli ortaggi”. “Souping is the new juicing”, le zuppe sono i nuovi succhi, ha scritto il New York Times a febbraio del 2016.

Al di là della moda effimera, bisogna riconoscere che le minestre hanno un valore nutrizionale interessante, se ben fatte (cioè con vegetali freschi, olio di qualità, eventualmente legumi e/o cereali integrali). Se realizzate con sola verdura, poi, possono effettivamente saziare senza pesare troppo con le calorie.

## Gli ingredienti

### ORTAGGI

Le verdure sono l'ingrediente principe della stragrande maggioranza delle zuppe. Naturalmente è sempre consigliabile che siano fresche e di stagione, meglio ancora se biologiche e provenienti dal territorio. È fondamentale

rispettare la stagionalità, visto che la natura ha previsto di rifornirci di cibi adatti ai diversi periodi dell'anno: per esempio, i cavoli sono ideali in inverno perché hanno composti che aiutano a fluidificare il muco, mentre le zucchine sono ottime d'estate perché ricche d'acqua. Perché la minestra sia davvero un concentrato di nutrienti bisogna cercare di variare il più possibile gli ortaggi, rispettando ovviamente la stagionalità e non dimenticando di inserire verdure a foglia verde.

### **LEGUMI**

In primavera si possono utilizzare le fave fresche, in estate i fagioli. Nel resto dell'anno si deve ricorrere al prodotto secco. Quest'ultimo va ammollato prima dell'uso per almeno una notte, sciacquato bene e cucinato a lungo finché non risulta bello morbido. I legumi danno molto sapore alle zuppe e le rendono sostanziose e corroboranti. Quando si tratta di



### **UN PO' DI ETIMOLOGIA**

Il termine *zuppa* risale al gotico *suppa*, che significa “fetta di pane bagnato”. Si ritrova la stessa radice in numerose lingue europee: tedesco prima di tutto, ovviamente (*suppe*), ma poi anche spagnolo (*sopa*) e inglese (*soup*).

Anche la parola *minestra* ha origini molto antiche, e si ritrova già nei testi del Duecento. Deriva dall’antico italiano *minestrare*, a sua volta figlio del latino *ministrare*, nel senso di servire i cibi; il nome si deve al fatto che, a tavola, questo primo piatto brodoso veniva distribuito dal capofamiglia.

Quali le differenze tra le due specialità? In realtà abbastanza labili: entrambe sono a base di verdure e altri ingredienti cucinati in brodo; a fare la vera differenza è l’aggiunta di pane, che distingue la zuppa propriamente detta.

unirli alle minestre non c’è che l’imbarazzo della scelta: dai ceci ai fagioli, dalle lenticchie agli azuki, dai mungo alle fave e alle cicerchie, l’offerta è veramente ampia.

Da ricordare: fagioli e fave freschi vanno cotti in acqua bollente salata; dopo l’ammollo, quelli secchi vanno invece scolati e gettati in pentola con acqua fredda. Il sale si aggiunge verso fine cottura per evitare che la buccia si indurisca.

### **CEREALI**

Farro, orzo, riso, grano, kamut, saraceno, miglio, avena, segale, quinoa, amaranto e sorgo sono tutti ottimi nelle minestre, sotto forma sia di chicchi sia di pasta, fiocchi e naturalmente di pane. Alcuni cereali cuociono rapidamente (è il caso di saraceno, miglio, quinoa e amaranto). Altri richiedono più tempo, perciò può essere necessaria una cottura prima di aggiungerli alla minestra. In alcuni casi (farro, kamut, riso, segale, orzo, avena) è indispensabile però un ammollo di varie ore.

È importante che i semi siano integrali, altrimenti si perdono molti nutrienti, e biologici, perché la maggior parte dei pesticidi si ferma sullo strato esterno.

### **ERBE AROMATICHE E SPEZIE**

Sono l’ingrediente segreto per conferire gusto e sapore a qualsiasi preparazione culinaria, e le zuppe non fanno certo eccezione! Grazie ad esse, è possibile ridurre il contenuto di sale e altri condimenti. Come usare gli aromi, freschi o secchi? Molto dipende dalla stagione e dalla loro disponibilità. Per esempio, in estate si può ricorrere al basilico (che è meglio evitare invece in altre stagioni, perché è una delle colture più irrorate di pesticidi); bene o male tutto l’anno si trovano rosmarino e salvia, che sicuramente sono più gustosi freschi. Per il resto, erbe aromatiche di qualità sono un buon com-

### **UN PIATTO PER TUTTE LE STAGIONI**

Purtroppo si tende spesso a relegare le zuppe e le minestre nei periodi freddi dell'anno. Indubbiamente in inverno, autunno e inizio primavera questi piatti briosi sono utili per riscaldare l'organismo e ristorarlo. Ma il resto dell'anno perché accantonarli? In estate si possono semplicemente servire a temperatura ambiente (il riposo serve anche a concentrare i sapori, come si può osservare nella minestra di pane, tipica preparazione della campagna toscana); oppure attingere da tradizioni diverse, come quella spagnola del gazpacho.

promesso, soprattutto se non sono macinate (questa operazione può essere effettuata all'ultimo momento), altrimenti perdono fragranza.

Per le spezie vale un discorso simile; nella maggior parte dei casi si usano secche, ma è meglio che siano intere, perché così mantengono meglio il loro profumo.

L'aggiunta deve avvenire all'inizio o alla fine? Le erbe fresche meglio alla fine, quelle secche in corso di cottura. I semi possono essere preventivamente tostati per esaltarne il sapore.

### **CONDIMENTI**

L'olio extravergine di oliva è il condimento principe; può essere usato anche in cottura. Altri oli vegetali (tutti rigorosamente bio e di prima spremitura) sono più delicati e vanno quindi impiegati preferibilmente a crudo (con l'eccezione di quello di sesamo).

I semi oleosi (nocciole, mandorle, anacardi ecc.) possono rappresentare una valida integrazione se aggiunti a fine cottura, macinati al momento o spezzettati grossolanamente.

## **I trucchi del mestiere**

Le zuppe sono vecchie come il mondo, per questo che anche gli utensili con cui realizzarle sono ridotti all'osso: pentola, coltello, tagliere, cucchiaio e mestolo. Ma per fare qualcosa di un pochino più elaborato, come i passati e le vellutate, servono anche il classico passaverdura o un moderno frullatore a immersione. Insomma, con quello di cui già si dispone in cucina siamo pronti per partire!

### **LA PENTOLA**

Minestre e zuppe non ne vogliono sapere della cottura a pressione, che distrugge i preziosi nutrienti delle verdure – ma che può rivelarsi un vero asso nella manica quando si voglia cuocere rapidamente legumi secchi e cereali, che vengono addirittura migliorati da questo tipo di cottura.





# Autunno

MINESTRA DI RISO E CAVOLI AL CURRY · MINESTRA DI FARRO E LENTICchie · VELLUTATA ROSSA CON CREMA ALL'AGRO · VELLUTATA DI ZUCCA CON QUINOA · MINESTRA ANTICA DI SARACENO E RAPE · VELLUTATA DI PASTINACA CON BLINI AL PAPAVERO · VELLUTATA DI TOPINAMBUR E PATATA DOLCE · VELLUTATA DI SEDANO RAPA CON PORCINI E FARRO · ZUPPA DI ZUCCA AL PROFUMO DI NOCE MOSCATA · MINESTRA DI CICERCHIE E BULGUR · ZUPPA DI PISELLI, CARCIOFI E AVENA · MINESTRA ROSSO NERA





# Vellutata di zucca con quinoa



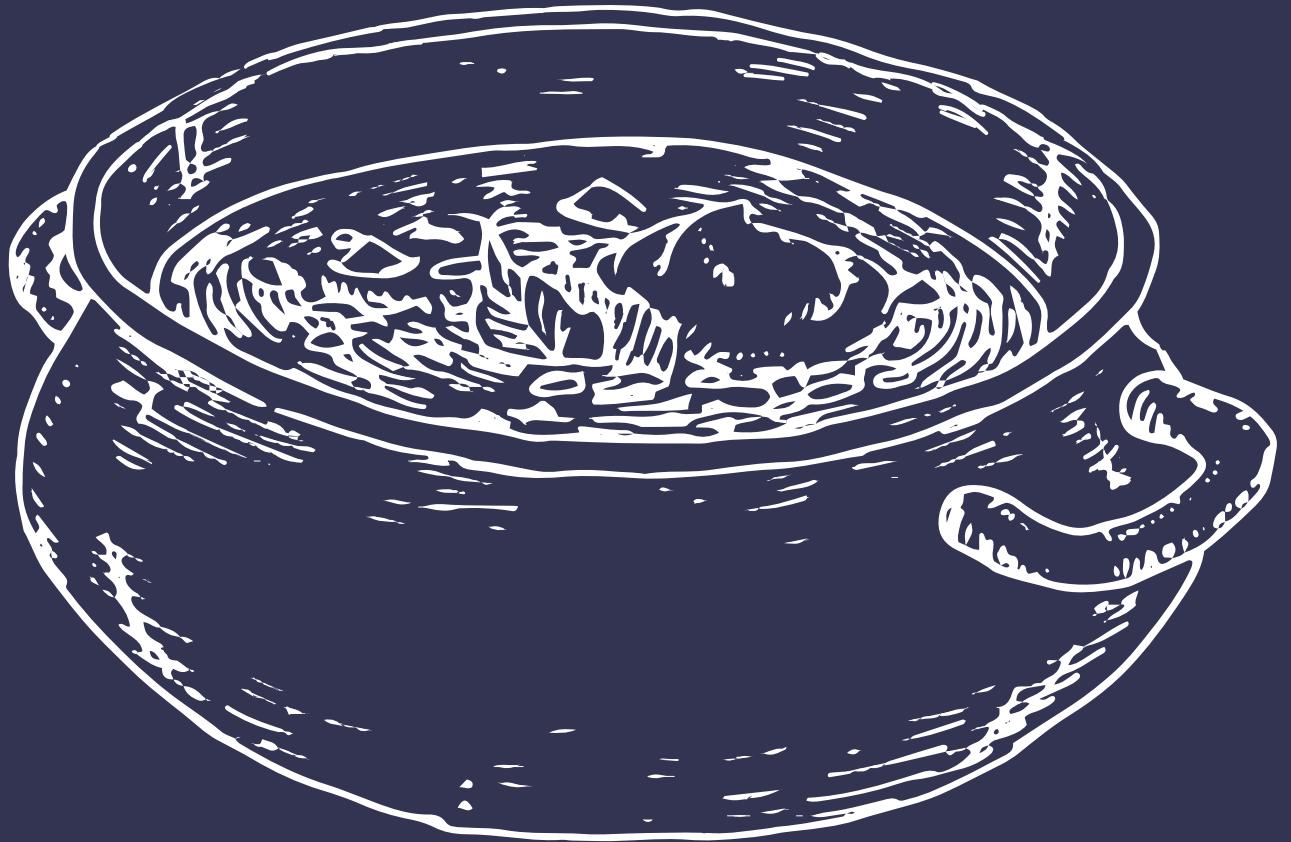
cottura cereale: 20 min · preparazione ortaggi: 15 min · cottura in forno: 25 min

**1,2 kg di zucca Delica**  
**2 cipolle bianche**  
**30 g di quinoa rossa**  
**2 cucchiai di olio extravergine di oliva**  
**2 cucchiai di anacardi**  
**700 ml di brodo vegetale caldo**  
**sale**

- Sbucciate la zucca e privatela dei semi; pelate le cipolle. Tagliate entrambe a fettine spesse un cm e trasferitele in una teglia rivestita con carta da forno, sistemandole in modo che non si sovrappongano i bordi. Spruzzate con l'olio e un pizzico di sale.
- Mettete le fette nel forno caldo a 180° e cuocete per circa 25 minuti, finché non saranno morbide.
- In una piccola casseruola, versate la quinoa lavata e copritela con 80 ml di acqua. Portate a bollire, salate leggermente e cuocete con il coperchio e a fuoco basso, finché il cereale non avrà assorbito completamente il liquido (circa 20 minuti).
- Tostate leggermente gli anacardi in forno per 10 minuti a 160°, fateli intiepidire e tritateli grossolanamente. Lavorate nel mixer gli ortaggi dopo aver aggiunto il brodo vegetale caldo.
- Travasate la vellutata in una casseruola, aggiustatela eventualmente di sale e servitela calda nelle fondine, distribuendo in ognuna un paio di cucchiai di quinoa e mezzo cucchiaio di semi.

## LA QUINOA

Chiamata anche “piccolo riso degli Incas”, non è imparentata con le graminacee ma appartiene alla famiglia che comprende anche gli spinaci. È un alimento molto valido, dato che possiede proteine quasi complete, grassi, fibre e vitamine, ma è anche altamente digeribile. I chicchi per dimensione e colore ricordano quelli del miglio, ma il sapore è completamente diverso. Prima dell’uso è meglio lavarli per eliminare le saponine che contengono. Si possono gustare tostati o in umido, dolci o salati, freddi o caldi. È possibile poi aggiungerli alla minestra, cucinandoli insieme alle verdure, o impiegarli per realizzare dei dolci, un po’ come si fa con il riso. In questo caso si può cuocere la quinoa con succo di mela. Inoltre, essendo priva di glutine, è adatta per i celiaci, anche sotto forma di farina – al pari di amaranto, saraceno, riso e mais. Ne esiste infine una varietà rossa, davvero squisita.



# Inverno

ZUPPA DI ORZO E CARCIOFI · VELLUTATA DI CASTAGNE · VELLUTATA DI PATATE E MELE ALLO ZENZERO · VELLUTATA DI CAVOLFOIORE CON CRACKER DI AVENA AL ROSMARINO · MINESTRA DI PASTA E CECI · ZUPPA DI ORTAGGI CON CROSTONE ALL'AGLIO · BRODO DI MISO CON SOBA · MINESTRA SAPORITA DELL'ORTO CON FARRO E LENTICCHIE · MINESTRA DI PORCINI CON POLPETTE DI SEDANO RAPA · MINESTRA DI AZUKI, ZUCCA E GRANO SARACENO · MINESTRA DI MAIS CON CAVOLO NERO E FAGIOLI · VELLUTATA DI CAROTE ALLO ZENZERO · MINESTRA DI CANNELLINI E VERZA CON TOFU AFFUMICATO · ZUPPA SPEZIATA DI LENTICCHIE E ZUCCA



# Zuppa di orzo e carciofi



**ammollo orzo: 4 ore · cottura cereale: 40 min circa · preparazione ortaggi: 20 min  
cottura zuppa: 30 min**



*100 g di orzo decorticato*

*3 carciofi con il gambo*

*300 g di patate*

*4 scalogni*

*1 spicchio d'aglio*

*1 limone*

*1 cucchiaino di prezzemolo tritato finemente*

*1 cucchiaino di dado vegetale*

*2 cucchiaini di olio extravergine di oliva*

*sale*

*pepe*

- Mettete l'orzo in un colino e lavatelo sotto l'acqua corrente, quindi ammollatelo per almeno 4 ore. Trasferitelo in una casseruola con 200 ml di acqua (il doppio del suo volume) e 2 pizzichi di sale; cuocetelo con il coperchio a fuoco lento, fino ad assorbimento.
- Private i carciofi delle foglie più dure e della buccia dei gambi. Spuntateli e dimezzateli, eliminando la peluria, infine divideteli a piccoli spicchi. Lasciateli in acqua acidulata con il succo del limone perché non anneriscano.
- In una pentola con il fondo spesso, fate appassire lo scalogno e l'aglio tritato con l'olio, senza bruciarli, quindi aggiungete i carciofi scolati, le patate pelate e tagliate a cubetti e il dado vegetale. Quando l'orzo è pronto unitelo, continuando a insaporire gli ingredienti per un minuto. Salate, ricoprite il tutto con un litro di acqua e terminate la cottura in circa 30 minuti.
- Lasciate riposare la minestra per 15 minuti, pepate a piacere e al momento di servire spolverizzate con il prezzemolo.

## VARIANTE

- Il cereale impiegato può essere sostituito dal riso semintegrale, che potrete mettere a cuocere fin dall'inizio con gli ortaggi; in questo caso l'ammollo non sarà necessario. Lo stesso accadrà se intendete usare l'orzo perlato, che andrà solo sciacquato.

# Sommario

## Zuppe felici

Una gloriosa tradizione	3
Gli ingredienti	5
I trucchi del mestiere	8

## Autunno

Minestra di riso e cavoli al curry	15
Minestra di farro e lenticchie	17
Vellutata rossa con crema all'agro	19
Vellutata di zucca con quinoa	21
Minestra antica di saraceno e rape	23
Vellutata di pastinaca con blini al papavero	25
Vellutata di topinambur e patata dolce	27
Vellutata di sedano rapa con porcini e farro	29
Zuppa di zucca al profumo di noce moscata	31
Minestra di cicerchie e bulgur	33
Zuppa di piselli, carciofi e avena	35
Minestra rosso nera	37

## Inverno

Zuppa di orzo e carciofi	41
Vellutata di castagne	43
Vellutata di patate e mele allo zenzero	45
Vellutata di cavolfiore con cracker di avena al rosmarino	47
Minestra di pasta e ceci	49
Zuppa di ortaggi con crostone all'aglio	51
Brodo di miso con soba	53
Minestra saporita dell'orto con farro e lenticchie	55
Minestra di porcini con polpette di sedano rapa	57
Minestra di azuki, zucca e grano saraceno	59
Minestra di mais con cavolo nero e fagioli	61

	Vellutata di carote allo zenzero	63
	Minestra di cannellini e verza con tofu affumicato	65
	Zuppa speziata di lenticchie e zucca	67
<b>Primavera</b>	Primizie in minestra di miglio	71
	Vellutata di piselli e ortiche	73
	Zuppa di fave, carciofi e scarola	75
	Passata di piselli alla menta e formaggio primosale	77
	Vellutata di carote viola	79
	Vellutata di asparagi	81
	Minestra di riso al pesto	83
	Crema di piselli, zucchine e avocado	85
	Minestra verde con tagliolini di canapa	87
	Vellutata di zucchine al basilico	89
	Zuppa quasi estiva con crostini	91
	Minestrone con orzo al finocchio	93
<b>Estate</b>	Crema di lenticchie al coriandolo con pane naan	97
	Zuppa di borlotti di casa mia	99
	Gazpacho di ceci e pomodoro arrosto	101
	Vellutata di mais	103
	Vellutata di zucchine e avocado al coriandolo	105
	Brodo estivo all'orientale	107
	Minestrone aromatico al pesto	109
	Zuppa magra	111
	Corn chowder agli shiitake	113
	Crema fredda di carote al limone	115



Minestrone, zuppe e vellutate sono piatti della tradizione contadina che non tramontano mai, neppure nella nostra opulenta società. Il loro segreto? Semplicità della preparazione, varietà dei sapori e ricchezza dei nutrienti, soprattutto se i prodotti sono bio.

Il libro è composto da 50 ricette suddivise per le quattro stagioni, a dimostrare che le zuppe non sono adatte solo nei mesi freddi. Ortaggi, legumi secchi e freschi, cereali, erbe aromatiche e spezie sono gli ingredienti di base, accompagnati da olio d'oliva rigorosamente extravergine, mentre nocciole, anacardi, mandorle e noci aggiunte a fine cottura rappresentano una valida integrazione. Pochi ed essenziali gli strumenti: pentola, coltello, tagliere, passaverdura o mixer a immersione sono più che sufficienti per preparare le nostre minestre. Semplici i trucchi del mestiere: la vellutata è diventata troppo liquida? Aggiungiamo un paio di cucchiaini di amido di mais o di farina di riso. Al contrario, è troppo densa? Allunghiamo con un po' di brodo o acqua caldi.

Zuppe felici perché buone, sane e quasi totalmente prive di prodotti di origini animale. A parte qualche spolverata di formaggio, che si può usare a discrezione, le ricette di questo libro impiegano esclusivamente ingredienti di provenienza vegetale. Splendide le fotografie di Giancarlo Gennaro e dell'autrice che accompagnano ciascun piatto.



**Piera Lunardon** vive in provincia di Padova. Da oltre 30 anni è protagonista attiva nella diffusione dei temi legati all'alimentazione naturale e a uno stile di vita consapevole. È stata fondatrice di uno dei primi negozi del biologico del padovano e cofondatrice della scuola Waldorf Steiner Aurora, dove ha operato per 21 anni, approfondendo la scienza dello spirito. Eccellente cuoca, ma anche artista visiva e pittrice, cura insieme a Giancarlo Gennaro i servizi fotografici dei libri di cucina di Terra Nuova. È autrice, con Rosanna Passione, di *Ricette per giorni speciali* (2014).

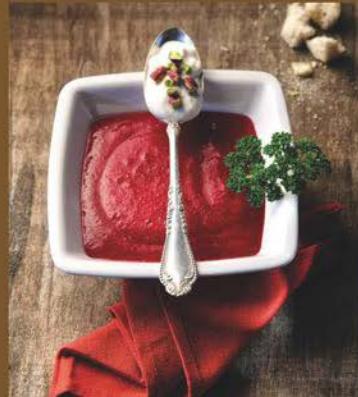
[www.terranoova.it](http://www.terranoova.it)

ISBN 88 6681 169 5



9 788866 811695

€ 13,50



**NON UN LIBRO  
QUALUNQUE**

[www.nonunlibroqualunque.it](http://www.nonunlibroqualunque.it)