

L'insolita zuppa

Carciofi , carote, cavolfiori, cavoli broccoli, cipolle ,finocchi , patate e' l'inverno la stagione ideale per gli ortaggi, nei tanti possibili utilizzi, dal vapore al grigliato, dalle zuppe ai minestrini. Un carico di elementi nutritivi preziosi, di Sali minerali importanti, e anche di vitamine che aiutano l'arrivo non solo dei primi freddi ma delle prime terribili influenze. E se quanto l'alimentazione incide sul nostro stato di salute e' cosa nota, non altrettanto lo e' un codice di comportamento attinente, come dire, la conoscenza e' una cosa, ma una vera cultura del cibo e' un'altra. Frutta, verdure e anche legumi rappresentano infatti un pezzo fondamentale della base della cosiddetta "piramide alimentare" . Dunque anche fagioli, ceci, e le immancabili lenticchie che proprio le feste portano in tavola, purtroppo dimenticandole per i resto dell'anno. Ci sono zuppe e minestrini, ma anche vellutate e creme di verdura, ci sono preparazioni semplici come i "passati di verdura" ci sono preparazioni povere ma lievemente piu' impegnative, come carabaccia e ribollita, l'acquacotta o la pappa col pomodoro. Gli abbinamenti sono i piu' svariati, perche' uno degli aspetti dei prodotti dell'orto e' proprio quello di sposarsi nel gusto e nel sapore, rendendo possibili matrimoni tra orzo e crescione, patate e gamberi, piselli e limone, pollo e mais, pomodori e peperoni, rape e verze, vongole e fagioli, crauti e funghi, zucchine e pere. La zuppa ha anche il pregio di scaldare l'organismo e quindi di avere efficacia come un tonico toccasana , al di la' degli aspetti nutrizionali. Inoltre riempie senza appesantire di calorie, ed e' quindi ideale per una buona forma fisica nei mesi freddi, e aggiungendo ad esempio farro od orzo diventa un ottimo sostituto della [pasta](#), contiene carboidrati ad alta digeribilita' ed e' quindi consigliato per una dieta sana ed equilibrata.

Queste sono due idee con un pizzico di fantasia per ringiovanire la "solita zuppa" . Per la prima sbucciare 3 patate e tagliarle a dadi, mentre fate a rondelle 2 carote. Tagliare 1 scalogno(o 1 cipolla o del porro) , 1 mela e 800 grammi di zucca (anche con la buccia se e' morbida). Far saltare le verdure in padella con un po' di olio prima di gettarle nel brodo caldo. Quando tutti gli ingredienti sono nel brodo mettete un po' di sale e di pepe. Durante la cottura aggiungere un po' di burro (massimo un cucchiaino) e verso fine cottura unire un po' di panna da cucina. La cottura dura circa mezz'ora. Togliere dal fuoco e frullare il tutto. Unire sale, pepe , noce moscata ,miele e aceto. Per la seconda zuppa ,lavate e tagliate a pezzetti 2 carote, 100 g di bietole, 2 gambi di sedano, affettate mezzo cavolo bianco e cuocete tutto per qualche minuto a fuoco dolce in mezzo litro d'acqua. Strizzate le verdure, fatele insaporire a fuoco basso in 30 g di burro e 1 pizzico di sale. Aggiungete 1,5 litri d'acqua, portate a bollore per circa mezz'ora. Tagliate a dadini 4 fette di pane e frigeteli con 20 g di burro, finché saranno ben dorati. Mettete il pane nei piatti individuali e versatevi la zuppa molto calda, condita con parmigiano grattugiato.