
Quali zuppe si possono gustare in autunno e in inverno?

Lun 18/11/2024 - 09:59

Quando le temperature si abbassano, una bella zuppa bollente riscalda anima e corpo. Alla varietà e ai colori nel piatto ci pensa la tavolozza delle verdure autunnali: patate, carote, sedano rapa, cavolo rapa, zucca o pastinaca – tutte si prestano perfettamente alla preparazione di cremose zuppe.

Le verdure vanno pulite, sbucciate se necessario (la zucca Hokkaido può essere utilizzata con la buccia) e tagliate a pezzetti. A seconda dei gusti, prima di rosolare per qualche minuto le verdure, si può soffriggere nella pentola un po' di cipolla e di aglio tritati. Poi si aggiunge del brodo vegetale o dell'acqua e delle spezie (ad es. timo, rosmarino, maggiorana, noce moscata, cumino, zenzero...) e si lascia cuocere a fuoco lento finché le verdure non sono diventate morbide. Infine, si frulla la zuppa fino a ridurla in purea e si aggiusta di sale e di pepe. Se la zuppa risulta troppo densa, si può aggiungere un po' di liquido. Chi lo desidera, può affinare la minestra con un po' di panna oppure un filo d'olio (olio d'oliva, olio di semi di zucca...).

Le patate si combinano molto bene con porri o cavoli. La rapa rossa dona alla zuppa un colore interessante, e i funghi secchi donano invece un gusto aromatico. Se vi piacciono le minestre dal sapore dolciastro, potete unire alle verdure di stagione anche delle patate dolci. "Il valore nutrizionale di queste zuppe può essere arricchito con l'aggiunta di legumi", spiega Silke Raffener, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Piselli, fagioli e lenticchie sono ricchi di proteine e fibre. Le lenticchie rosse richiedono solo 10-15 minuti di cottura; in alternativa, si possono usare fagioli, lenticchie o ceci precotti". Come ulteriore arricchimento si possono spargere sulla zuppa semi di zucca tostati, cubetti di pane raffermo tostato oppure cubetti di tofu (affumicato) precedentemente passato in padella.

La zuppa può essere tranquillamente preparata in anticipo, e conservata già porzionata in frigorifero oppure nel congelatore, pronta per essere scaldata al bisogno.

Per la pausa pranzo al lavoro, l'ideale è invece la "minestra nel vasetto": si mettono gli ingredienti solidi della zuppa, spezie e un filo d'olio in un grande vasetto di conserva con coperchio, e sul posto di lavoro si riempie poi quest'ultimo con dell'acqua bollente e voilà, il pranzo è pronto! Naturalmente, gli

ingredienti devono essere cotti in precedenza. Per una zuppa di ortaggi da radice, ad esempio, si cuociono a fuoco lento in una padella cubetti di carote, sedano rapa e pastinaca, quindi si mettono le verdure così precotte nel vasetto. Per una “zuppa nel vasetto” si possono utilizzare anche verdure stufate o legumi cotti avanzati da altri pasti. Infine, per donare un sapore più intenso alla minestra, si possono usare condimenti preparati da sé (verdure crude tritate finemente o passate e mescolate con abbondante sale), usandone circa due cucchiaini per porzione.