

FRIGO WEEKLY 35

ZUPPE



Molino Pasini
Riposata Grande Cuvée, la farina per i grandi lieviti, che oltre al naturale tempo di riposo, 'affina' in ambiente controllato per 4 settimane, per arrivare nei laboratori e scuole di cucina al massimo delle sue potenzialità.



Solo i puri di cuore possono cucinare una buona zuppa.

LUDWIG VAN BETHOVEN

Parmalat

Nasce Chef Crema di Latte, pensata appositamente per chi ama sperimentare in cucina, un'innovazione a 360° nello scaffale dei derivati UHT del latte.



CURIOSITÀ Sembra che la prima frase pronunciata da A. Einstein ancora bambino sia stata "La zuppa è troppo calda".



È uno degli alimenti più apprezzati per la dieta alimentare nel periodo autunno/inverno... a tutte le latitudini. Una tendenza che ha contagiato anche i social visto che su Instagram l'hashtag #Soup sfiora gli 8 milioni di post. Come emerge dai dati del rapporto annuale di IIAS, Istituto Italiano Alimenti Surgelati - gli italiani hanno molto gradito zuppe e minestrone in versione frozen consumandone ben 67.400 tonnellate

In particolare, il successo della zuppa sia nella versione classica che come passato è principalmente dovuto alla sua versatilità: si presta, cioè, a tantissime interpretazioni e con gli ingredienti si può giocare all'infinito. Ma la zuppa è anche un alimento con importanti qualità nutrizionali. Perfetta in inverno, è un'importante fonte di minerali, vitamine e fibre preziose per la funzionalità intestinale, senza dimenticare che basta davvero poco, per esempio la semplice aggiunta di pane e un'abbondante spolverata di parmigiano,

per rendere la zuppa un eccellente piatto unico, completo e bilanciato.

La zuppa è uno degli alimenti più apprezzati dal jet set internazionale.

Ne sono esempio le attrici Kristen Stewart e Blake Lively, Olivia Wilde e Jennifer Lawrence. E ancora: l'ex duchessa del Sussex Meghan Markle che, stando a quanto scrive «Hello Magazine», ha fatto della zuppa un piatto fisso nella sua dieta personalizzata. Il calciatore **Cristiano Ronaldo** ha inserito la vellutata ai fagioli tra le ricette preferite,

mentre la super salutista **Gwyneth Paltrow** ammette il suo debole per la zuppa wonton, un primo piatto orientale diffuso tra Cina e Giappone. Anche alla luce di ciò, gli organizzatori dei Golden Globe, lo scorso gennaio, hanno optato per un menu vegetariano dove la portata principale era proprio la zuppa.

La zuppa è ormai entrata nella tradizione gastronomica di ogni Paese: dalla zuppa condita col miso giapponese al tom yum indonesiano, dal cullen skink scozzese alla artsoppa svedese, fino al loco de papas ecuadoriano.

L'attrice americana Kate Hudson è un'esperta tanto da avere un vero e proprio arsenale di zuppe di diverso tipo pronte all'uso. Assaggiando la zuppa tipica di ciascuno Stato, si può girare tutto il mondo: questa pietanza, infatti, esiste in tantissime versioni e non è solo sinonimo di comfort food ma, in molte tradizioni culinarie, anche primo piatto per eccellenza. Solo in Italia, ad esempio, ne esistono tantissime tipologie: dalla vellutata di asparagi, zucca o ceci; dalla pappa al pomodoro, tipicamente toscana, alla ribollita.

Vellutata di Fagioli

Scelta da Cristiano Ronaldo

Ingredienti

400 g di fagioli cannellini bolliti
1 costa di sedano
1 carota
1/2 cipolla
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
QB foglie di alloro
Q.B. olio EVO - sale

Preparazione

In un tegame mettete la carota, il sedano e la cipolla finemente tritati con ad un giro di olio e fate imbiondire per qualche minuto, dopodiché versate i fagioli cannellini, aggiungere un po' di acqua e il concentrato di pomodoro e cuocete per una decina di minuti.

Aggiungete le foglie di alloro per insaporire o in alternativa rosmarino o timo. Quando i fagioli sono pronti frullateli con un frullatore ad immersione fino ad ottenere una crema

non troppo densa. Continuate a cuocere mescolando e aggiungendo eventualmente un po' di acqua calda se la crema di fagioli risultasse troppo densa. Servite aggiungendo crostini di pane.



Zuppa Wonton

Scelta da Gwyneth Paltrow

Ingredienti

6 Wonton di Maiale
Zenzero: 20 g
Brodo vegetale: 600 ml.
Coriandolo fresco: q.b.



Salsa di soia: 150 ml.
3-4 cucchiaini di olio di sesamo
QB olio EVO
300 g verze
Q.B. Sale

Preparazione

Prendete una pentola alta, aggiungete un filo di olio di sesamo e fate scaldare: quando questo è caldo aggiungete lo zenzero tritato e la salsa di soia, quindi lasciate cuocere per alcuni minuti.

Versate il brodo vegetale già caldo nella pentola, quando inizia a sobbollire aggiungete il coriandolo fresco spezzettato grossolanamente. Aggiungete le verze tagliando le foglie a metà una volta pulite e sptettate che cuociano.

Nel mentre, predisponete il cestello per la cottura al vapore e fate cuocere i wonton per soli 5 minuti, servendoli in piatti da zuppa assieme al brodo.

