

Zuppe calde e fredde per stare bene

50 ricette gustose ed equilibrate per ogni stagione

Ricette di Catherine Moreau

Introduzione e consulenza
di Florence Solsona, medico nutrizionista

Fotografie di Philippe Vaures Santamaria

red!

SOMMARIO



• INTRODUZIONE	4
• TRUCCHI E ASTUZIE PER ZUPPE GOLOSE	6
• LE STAGIONI, FONTI DI EQUILIBRIO E DI ISPIRAZIONE	8
• ZUPPE DI PRIMAVERA	
Zuppa di piselli alle mandorle e pane con burro al limone.....	10
Minestrone di primavera al pesto.....	12
Zuppa verde agli spinaci.....	14
Zuppa di crescione e pesto di pomodori secchi.....	15
Crema di asparagi verdi ai semi di zucca.....	16
Zuppa di foglie di ravanelli.....	18
Zuppa di raviolini, minestra primaverile.....	20
Zuppa detox al grano saraceno.....	22
Zuppa orientale con ceci e fave.....	23
Zuppa di spinaci e uova in camicia.....	24
Zuppa di fragole e rabarbaro con biscotti sablée alle mandorle.....	26
Zuppa di ciliegie con ricotta ai pistacchi.....	28
• ZUPPE D'ESTATE	
Gazpacho andaluso.....	30
Gazpacho bianco alle mandorle.....	32
Vellutata di zucchine al caprino fresco.....	34
Vellutata di carciofi e melanzane.....	35
Zuppa fredda di cetriolo e aneto.....	36
Vellutata di pomodori ai gamberi speziati.....	38
Zuppa di mais alla quinoa.....	40
Crema di peperoni con vongole e feta.....	42
Zuppa di ratatouille con riso basmati.....	43

Zuppa di gamberetti all'asiatica.....	44
Zuppa di pesche alla verbena con gelato allo yogurt.....	46
Zuppa di melone alla vaniglia e al latte di mandorle.....	48

• **ZUPPE D'AUTUNNO**

Zuppa di avocado allo zenzero e ai semi germogliati.....	50
Vellutata di patate, pere e castagne.....	52
Crema di broccoli e fromage blanc alle mandorle.....	54
Vellutata di cavolfiore alle noci.....	55
Zuppa fredda di barbabietole al cetriolo.....	56
Vellutata di finocchi, cipolla dolce e wasabi.....	58
Zuppa di zucca butternut alle castagne e al tofu affumicato.....	60
Purea di fagioli bianchi alla crema di mandorle.....	62
Zuppa di lenticchie e farro alle bacche di goji.....	63
Zuppa indiana speziata alle lenticchie corallo.....	64
Vellutata di funghi e tartine gratinate al formaggio di capra.....	66
Zuppa di more e mirtilli con biscotti sablée allo sciroppo d'acero.....	68
Zuppa di mele e pere al miele.....	70

• **ZUPPE D'INVERNO**

Zuppa di cipolla al cumino.....	72
Vellutata di pastinaca, ceci e fichi secchi.....	74
Vellutata di sedano e piselli secchi.....	76
Zuppa di carote, scorze d'arancia ed emmenthal.....	77
Vellutata di indivia al gorgonzola e nocciole.....	78
Crema di patate dolci al latte di cocco.....	80
Crema di topinambur e capesante.....	82
Zuppa di carote con pollo.....	84
Zuppa di porri al merluzzo.....	86
Zuppa di verza al tofu affumicato.....	87
Zuppa stile chili con salsa di mais.....	88
Zuppa d'agrumi alle spezie.....	90
Zuppa di frutti esotici alle mandorle.....	92

• INDICE DEGLI INGREDIENTI	94
---	----

INTRODUZIONE



La zuppa nei secoli

La zuppa ha un posto d'onore nei menu degli 'umani', soprattutto dopo che a qualcuno venne l'idea di far scaldare l'acqua per cucinare gli alimenti. Nel corso dei secoli, l'importanza delle zuppe a tavola si è evoluta: nel Medio Evo veniva consumata per le sue virtù terapeutiche, nel XVII secolo diventò un piatto di lusso e i re la facevano servire più volte in ogni pasto per mostrare il proprio potere e la propria opulenza. Nel XX secolo cadde in disgrazia e fu ridotta all'immagine della minestra che i bambini avrebbero dovuto mangiare per diventare grandi. Oggi la zuppa ha una vita nuova: è molto apprezzata e, in numerose città, sono nati persino dei locali in cui si mangiano solo zuppe e le ricette, sempre più varie, più saporite e raffinate, si moltiplicano.

Mix di verdure, ma non solo!

La zuppa è classicamente composta di verdure, sole o accompagnate da farinacei, ma anche da carne o pesce cotti nel brodo. Esistono zuppe calde, fredde, salate e dolci. Le zuppe si possono poi classificare in base alla loro consistenza: il tipico 'minestrone' è composto di vari ortaggi lasciati a pezzetti, mentre il 'brodo' è l'acqua, ricca di preziose sostanze nutritive e di sapore, in cui si sono messi a cuocere verdura, carne o pesce. Passando al mixer le verdure nella loro acqua di cottura, magari con l'aggiunta di panna o di formaggio fresco, si otterrà la 'vellutata'.

Un concentrato di proprietà nutrizionali

L'interesse nutrizionale principale della zuppa è dovuto alla quantità e alla qualità della verdura (o della frutta) che contiene. Tutti gli studi scientifici in materia concordano: mangiare verdure diverse regolarmente è necessario per beneficiare di un apporto completo di vitamine, sali minerali e fibre. Variando le vostre zuppe assicurerete all'organismo un apporto vitaminico e

di sali minerali fondamentale per la prevenzione di molti disturbi e malattie, non ultimi i tumori e le patologie cardiovascolari. Inoltre, i nutrienti che le verdure perdono nel corso della cottura passano nel brodo e non vengono così sprecati.

In più la zuppa permette di aumentare l'apporto idrico, a tutto vantaggio delle persone che non bevono a sufficienza, per esempio gli anziani, mentre per quanto riguarda i bambini è un vero e proprio 'cavallo di Troia', per far mangiare loro anche quelle verdure che rifiuterebbero se presentate singolarmente.

Un alleato per mantenere la linea

Le zuppe hanno un altro vantaggio: aiutano a mantenere la linea! Nel 1999 un gruppo di ricercatori americani ha dimostrato che bere una tazza di zuppa da 15 a 30 minuti prima del pasto provoca una riduzione spontanea di circa il 20% dell'assorbimento alimentare, senza compensazione al pasto successivo (contrariamente a ciò che succede quando si riducono volontariamente le quantità assunte nel corso di un pasto). Inoltre l'indagine Suvimax (Supplemento di vitamine e minerali antiossidanti) ha dimostrato che esistono più persone in sovrappeso (IMC>27) tra coloro che non consumano zuppe (o tra i consumatori occasionali) rispetto a chi ne fa grande uso.

Vi sconsiglio invece tutti i regimi a base di una zuppa unica - la cosiddetta 'zuppa mangia grassi' da consumare a volontà - che esclude gli altri alimenti. Dobbiamo mangiare di tutto per essere in salute, non dimentichiamolo mai.

In questo libro troverete 50 originali ricette da servire come antipasto, piatto principale o anche come dessert. Non esitate, lanciatevi e sorprendete chi vi circonda.

TRUCCHI E ASTUZIE *per zuppe golose*

Sperimentate consistenze diverse

Prima di frullare la vostra preparazione, mettete sempre da parte un po' di acqua di cottura. Vi servirà per regolare e diversificare la consistenza delle vostre zuppe.

Scatenate la vostra immaginazione!

Sperimentate combinazioni diverse di verdure, legumi, cereali, pesce, carne, frutta e spezie e create il vostro ricettario personale! Per rendere le vostre zuppe più dense e cremose, le patate, i cereali e i legumi sono l'ideale...

Se utilizzate più ingredienti nella stessa zuppa, come piselli, ceci, lenticchie, farro... verificate i tempi di cottura di ciascuno e tenetene conto nella preparazione.



Ingredienti per il tocco finale

Per dare un elemento di originalità anche a una zuppa molto semplice, potete completarla con una grande varietà di ingredienti, da scegliere tra i vostri preferiti. Aggiungerete così una nota golosa supplementare e un tocco decorativo. I classici crostini, ma anche pezzettini o scaglie di formaggio, germogli, frutta secca spezzettata grossolanamente, semi di sesamo, semi di zucca... dovete solo dare libero corso alla fantasia e svaligiare il vostro negozio bio preferito! Anche un filo d'olio può dare un gusto più deciso alla vostra zuppa. L'olio extravergine di oliva è l'ideale, ma potete provare anche l'olio di noce, di lino o di sesamo per ottenere sapori più inconsueti.



IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

I piselli sono legumi un po' sui generis: la quantità di proteine e glucidi è elevata e conferisce loro un potere saziante simile a quello dei farinacei. Ciononostante hanno un indice

glicemico basso, vale a dire che non comportano un innalzamento rapido della glicemia nel sangue. Sono quindi un alimento importante per evitare gli attacchi di fame.

ZUPPA DI PISELLI ALLE MANDORLE e pane con burro al limone



PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 10 MIN - COTTURA: 15 MIN



- * 500 g di piselli freschi sgusciati
- * 1 scalogno
- * 50 g di burro
- * 100 g di farina di mandorle
- * 1 limone biologico
- * 4 fette di pane rustico
- * sale

1 Sbucciate e tritate lo scalogno. Fatelo dorare qualche minuto in una pentola con 20 g di burro, a fuoco basso, poi aggiungete i piselli. Versate 500 ml di acqua e la farina di mandorle. Salate e portate a ebollizione, quindi abbassate il fuoco e proseguite la cottura per 10 minuti.

2 Nel frattempo, grattugiate la buccia del limone e incorporatela al burro rimasto con l'aiuto di una forchetta. Cospargete di sale a piacere.

3 Frullate la zuppa e servitela, accompagnandola con le fette di pane.

CONSIGLIO
Fuori stagione usate dei piselli surgelati. Calcolate 10 minuti di cottura a partire da quando l'acqua inizia a bollire.





IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

Questo minestrone, ricco di vitamina C, sazia molto per la presenza di fave e piselli, due legumi ricchi di proteine e glucidi. L'associazione di fave, piselli

e parmigiano offre un buon apporto proteico: questa zuppa può perciò sostituire perfettamente la carne o il pesce in un pasto vegetariano.

MINESTRONE DI PRIMAVERA *al pesto*



PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 20 MIN - COTTURA: 50 MIN



- * 200 g di fagioli borlotti freschi, sgranati
- * 100 g di piselli freschi sgusciati
- * 100 g di fagiolini verdi freschi mondati
- * 100 g di punte di asparagi verdi
- * 100 g di fave sbucciate
 - * 1 dado di pollo bio
 - * 1 cipolla fresca
 - * 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

Per il pesto

- * 1 spicchio di aglio
- * 4 rami di basilico
- * 10 g di pinoli
- * 35 g di parmigiano grattugiato
- * 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva

1 In una pentola capiente scaldate 1,5 l di acqua con il dado. Quando bolle, aggiungete i fagioli borlotti e lasciate cuocere per 30 minuti.

2 Nel frattempo preparate il pesto. Con l'aiuto di un mixer o di un mortaio, riducete in poltiglia lo spicchio di aglio, le foglie di basilico, i pinoli e il parmigiano. Aggiungete l'olio a filo e mescolate fino a quando avrete ottenuto una crema.

3 Pelate e affettate finemente la cipolla. Tagliate i fagiolini a una lunghezza di 1 cm circa. Mettete in una pentola la cipolla, tagliata fine, con dell'olio e fatela appassire, poi aggiungete i piselli, i fagiolini, le punte di asparagi e le fave. Lasciate cuocere a fuoco lento per 5 minuti, senza farli rosolare. Poi aggiungete i fagioli e la loro acqua di cottura. Proseguite la cottura a fuoco basso per 15 minuti.

4 Servite il minestrone in 4 piatti e accompagnatelo con una bella cucchiata di pesto.



CONSIGLIO

Variate questa ricetta a seconda delle stagioni. In inverno usate zucca, porro, topinambur...in estate preferite zucchine e pomodori.

