



A faint background grid of Italian words related to cooking and food, such as "Finocchio", "Prezzemolo", "Basilico", "Aglio", "Cipolla", etc., in a light gray color.

LE VIRTÙ



INGREDIENTI:

- Fagioli misti di buona qualità (circa 250g secchi)
- Ceci (circa 150g secchi)
- Lenticchie (circa 100g)
- Fave fresche sgranate (circa 100g)
- Piselli sgranati (circa 100g)
- Bietola (circa 250g)
- Spinaci (circa 200g)
- Indivia (circa 150g)
- Misericordia (o altra erba di campo, circa 100g)
- Carciofi (4 medi)
- Zucchine (2 medie)
- Rapaccioli (circa 100g)
- Tarassaco (circa 50g)
- Scrippigni (circa 50g)
- Cicoriella selvatica (una manciata)
- Viticchi (circa 50g)
- Borragine (circa 50g)
- Finocchietto selvatico (un ciuffo)
- Sedano (2 coste)
- Finocchio (1 medio)
- Prezzemolo (un mazzetto)
- Maggiorana (qualche rametto)
- Aneto (qualche rametto)
- Piperella (qualche foglia)

...mica pensavi fossero finiti?

- Basilico (qualche foglia)
- Aglio (3-4 spicchi)
- Cipolla (1 grande)
- Carote (2 medie)
- Pomodori maturi (4 medi)
- Mentuccia (qualche foglia)
- Sale (q.b.)
- Pepe nero (q.b.)
- Noce moscata (un pizzico)
- Peperoncino (q.b.)
- Cotenne (circa 150g)
- Piedi di maiale (2 medi)
- Orecchie di maiale (2)
- Prosciutto (circa 100g, parte non rancida)
- Lonza di maiale (circa 150g)
- Pancetta (circa 100g)
- Guanciale (circa 50g)
- Polpettine di Manzo (circa 300g)
- Olio Extravergine d'Oliva (q.b.)
- Pasta Fatta in Casa mista (600g circa)



E ora si parte
con la ricetta!





Il Giorno Precedente:

Ammollo Legumi Secchi: Mettere a bagno separatamente fagioli e ceci in abbondante acqua fredda per almeno 12 ore.

Bollitura Iniziale Carni: In una pentola capiente, far bollire acqua. Immergere cottenne, piedi e orecchie di maiale, e prosciutto per circa 15 minuti. Scolare e buttare l'acqua di questa prima bollitura.

Cottura Lenta delle Carni (Brodo): Trasferire le carni in una pentola capiente (idealmente a pressione). Coprire con acqua fredda. Portare a ebollizione e sgrassare accuratamente il brodo che si forma in superficie. Cuocere per almeno 4-5 ore (circa 2 ore in pentola a pressione). Aggiungere la lonza (precedentemente tenuta in ammollo per 12 ore e sbollentata in acqua fresca per eliminare impurità) circa 2 ore prima della fine della cottura. Verso la fine della cottura, aggiungere i fagioli (scolati e sciacquati) e cuocere fino a quando saranno teneri. Aggiungere i ceci (scolati e sciacquati) circa 30-40 minuti dopo i fagioli, in quanto potrebbero richiedere tempi di cottura diversi. Salare a fine cottura. Recuperare le carni dal brodo e tenerle da parte. Filtrare il brodo con un colino fine e tenerlo al caldo.

Cottura Separata dei Legumi Freschi: Lessare separatamente fave e piselli in poca acqua bollente salata fino a quando saranno teneri. Scolare e tenere da parte.

Preparazione Verdure: Pulire accuratamente tutte le verdure. Lessare separatamente bietola, spinaci, indivia, misericordia, verza (se usata) in acqua bollente salata fino a quando saranno tenere ma ancora al dente. Scolare e tagliare grossolanamente.

Il Giorno della Preparazione:

Pulire i carciofi, tagliarli a spicchi e lessarli in acqua acidulata con limone. Tagliare le zucchine a rondelle o a cubetti. Lessare separatamente rapa, tarassaco, scrippigni, cicoriella, viticchi, borragine, finocchietto selvatico (se usati) in poca acqua bollente salata. Scolare e tritare grossolanamente. Ripasso in Padella delle Verdure: In padelle separate, saltare le verdure lessate con aglio e olio extravergine d'oliva. Salare e pepare.

Preparazione Profumi e Spezie Lessate: Tritare finemente sedano, finocchio, prezzemolo, maggiorana, aneto, piperella, basilico, aglio e cipolla rimasti. Lessare il trito in poca acqua o brodo vegetale per circa 10-15 minuti. Conservare con il loro brodo di cottura.

Preparazione del Sugo: Tagliare a cubetti pancetta e guanciale. Rosolarli in una pentola capiente con olio extravergine d'oliva e la cipolla tritata.

Aggiungere il peperone tagliato a listarelle e cuocere per qualche minuto.

Unire i pomodori pelati e tagliati a pezzi, il basilico, il pepe, il peperoncino (se usato), il sale e la noce moscata. Cuocere il sugo a fuoco dolce per almeno 20-30 minuti.

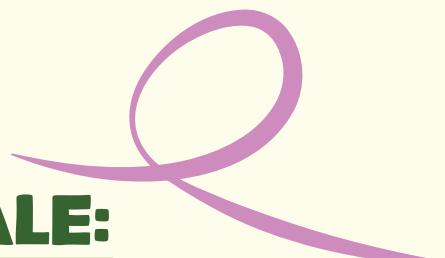
Taglio delle Carni: Disossare e tagliare a pezzetti o listarelle tutte le carni cotte (cottenne, piedi, orecchie, prosciutto, lonza).

Unione degli Ingredienti: In una pentola molto grande, unire i legumi cotti (sia secchi che freschi). Aggiungere le verdure ripassate in padella. Incorporare i profumi e le spezie lessate con il loro brodo. Unire le polpettine di manzo (già cotte). Aggiungere i carciofi e le zucchine (eventualmente fritte in precedenza per una consistenza diversa). Versare il sugo preparato e mescolare delicatamente. Aggiungere le carni tagliate e qualche mestolo del brodo di cottura delle carni (ben sgrassato). Lasciare insaporire il tutto a fuoco basso per circa 15-20 minuti, aggiungendo altro brodo se necessario per mantenere la consistenza di una zuppa densa.

Cottura della Pasta: Lessare la pasta mista in abbondante acqua bollente salata, rispettando i diversi tempi di cottura di ogni formato. Scolarla al dente.

Mantecatura Finale: Versare la pasta cotta nella pentola con il resto degli ingredienti. Mescolare delicatamente per amalgamare bene tutti i sapori.

Servizio: Servire la zuppa calda, accompagnando con una macinata di pepe nero e un filo di olio extravergine d'oliva a crudo. A piacere, si può offrire anche del pecorino grattugiato.



EQUILIBRIO NUTRIZIONALE:

Questa zuppa è ricca di fibre, proteine vegetali (dai legumi), vitamine e minerali (dalle verdure). È un piatto unico completo che può fornire energia e nutrienti importanti.

FONTI PROTEICHE MAGRE:

La presenza di legumi e polpettine di manzo (in quantità moderata) contribuisce all'apporto proteico. Si potrebbe considerare di utilizzare carne macinata magra per le polpettine.

ANTIOSSIDANTI:

Le numerose verdure e le erbe aromatiche sono fonti di antiossidanti, che possono svolgere un ruolo protettivo.

MODERAZIONE DEI GRASSI:

Sgrassare accuratamente il brodo di carne durante la cottura è fondamentale per ridurre l'apporto di grassi saturi. Utilizzare olio extravergine d'oliva con moderazione. Considerare di ridurre la quantità di pancetta e guanciale o di utilizzare tagli più magri. La frittura delle zucchine è opzionale; si possono semplicemente aggiungere lessate o saltate in padella.

SODIO:

Prestare attenzione alla quantità di sale aggiunto durante la preparazione, soprattutto in caso di ritenzione idrica o ipertensione, effetti collaterali che alcune terapie possono causare. Utilizzare le erbe aromatiche per insaporire ulteriormente riducendo il sale.

DIGERIBILITÀ:

La cottura separata degli ingredienti può rendere il piatto più digeribile. Tuttavia, la presenza di diversi tipi di legumi e verdure ricche di fibre potrebbe richiedere un'introduzione graduale nella dieta, soprattutto se ci sono state modifiche nell'apparato digerente a causa delle terapie.

PERSONALIZZAZIONE:

La ricetta può essere adattata in base alle preferenze e alle eventuali restrizioni dietetiche specifiche indicate dal medico o dal nutrizionista. Ad esempio, si possono omettere alcuni ingredienti o sostituirli con alternative più tollerate.

CONSULTO MEDICO:

Consulta Medico: È sempre consigliabile consultare il proprio medico o un nutrizionista per ricevere indicazioni dietetiche personalizzate in base alla loro situazione specifica e alle terapie in corso.



CONSIDERAZIONI:

È certamente la zuppa italiana più degna di questo nome, ricco com'è di carni, verdure, legumi e cereali. Un vero e proprio piatto unico, al di là del significato rituale e propiziatorio che questa zuppa ha per i teramani che la preparano tradizionalmente il primo di maggio. Pur essendo un piatto di profonda e radicata tradizione familiare, in stagione la si può gustare anche nei molti ristoranti della zona. Probabilmente i non abruzzesi saranno quasi scoraggiati dalla varietà e dalla quantità degli ingredienti nonché dalla complessità della preparazione, ma è un piatto che vale veramente la pena di assaggiare in quanto molto più leggero di quello che ci si può immaginare, considerando la cottura separata di tutti gli ingredienti.