

47 Minestrone

Il minestrone mi richiama alla memoria un anno di pubbliche angosce e un caso mio singolare. Mi trovavo a Livorno al tempo delle bagnature l'anno di grazia 1855 e il colera, che serpeggiava qua e là in qualche provincia d'Italia, teneva ognuno in timore di un'invasione generale che poi non si fece aspettare a lungo. Un sabato sera entro in una trattoria e dimando: — Che c'è di minestra? — Il minestrone — mi fu risposto. — Ben venga il minestrone — diss'io. Pranzai e, fatta una passeggiata, me ne andai a dormire. Avevo preso alloggio in Piazza del Voltone in una palazzina tutta bianca e nuovissima tenuta da un certo Domenici; ma la notte cominciai a sentirmi una rivoluzione in corpo da fare spavento; laonde passeggiare continue a quel gabinetto che più propriamente in Italia si dovrebbe chiamar *luogo scomodo* e non *luogo comodo*. — Maledetto minestrone, non mi buscheri più! — andavo spesso esclamando pieno di mal animo contro di lui che era forse del tutto innocente e senza colpa veruna. Fatto giorno e sentendomi estenuato, presi la corsa del primo treno e scappai a Firenze, ove mi sentii subito riavere. Il lunedì giunge la triste notizia che il colera è scoppiato a Livorno e per primo n'è stato colpito a morte il Domenici. — Altro che minestrone! Dopo tre prove, perfezionandolo sempre, ecco come lo avrei composto a gusto mio (padronissimi di modificarlo a modo vostro a seconda del gusto d'ogni paese e degli ortaggi che vi si trovano):

Mettete il solito lesso e per primo cuocete a parte nel brodo un pugnello di fagioli sgranati ossia freschi: se sono secchi date loro mezza cottura nell'acqua. Trinciate a striscie sottili cavolo verzo, spinaci e poca bietola, teneteli in molle nell'acqua fresca, poi metteteli in una cazzaruola all'asciutto e fatta che abbiano l'acqua sul fuoco, scolateli bene strizzandoli col mestolo. Se trattasi di una minestra per quattro o cinque persone, preparate un battuto con grammi 40 di prosciutto grasso, uno spicchio d'aglio, un pizzico di prezzemolo, fatelo soffriggere, poi versatelo nella detta cazzaruola insieme con sedano, carota, una patata, uno zucchini e pochissima cipolla, il tutto tagliato a sottili e corti filetti. Aggiungete i fagioli, e, se credete, qualche cotenna di maiale come alcuni usano, un poco di sugo di pomodoro, o conserva, condite con pepe e sale e fate cuocere il tutto con brodo. Per ultimo versate riso in quantità sufficiente onde il minestrone riesca quasi asciutto e prima di levarlo gettate nel medesimo un buon pizzico di parmigiano. Vi avverto però che questa non è minestra per gli stomaci deboli.

PER 5 PERSONE

INGREDIENTI	QUANTITÀ
Prosciutto crudo grasso e magro	40 g
Aglio e prezzemolo	q.b.
Brodo sgrassato di manzo e pollo	2 litri
Fagioli freschi sgranati	100 g
Cavolo verza, spinaci e bietola	600 g
Sedano, carota, una patata, uno zucchini e pochissima cipolla	q.b.
Riso alimentare	350 g
Parmigiano grattato	15 g

DISTRIBUZIONE CALORICA PERCENTUALE DEI PRINCIPI ALIMENTARI ENERGETICI DELLA RICETTA



ANALISI DIETOLOGICA DELLA RICETTA

CONTENUTI COMPLESSIVI		APPORTI PER PERSONA	
CALORIE (Cal)	1718		344350
PROTEINE (g)	56	11	
LIPIDI (g)	25	5	
GLUCIDI (g)	317	63	
COLESTEROLO (mg)	51	10	300
PURINE (mg)	427	85	200
FIBRA (g)	38	8	20
			30

Piatto salutare, rinfrescante e rimineralizzante, adatto per dare inizio a un pranzo invernale. Il contenuto calorico è nella norma e la leggera iperglucidità si mantiene accettabile. Per questa caratteristica si può tranquillamente accompagnare ad un buon secondo piatto di carne fra i tanti proposti dall'A., senza alcun timore di sbilanciare la composizione complessiva del pasto. Noi sconsigliamo di aggiungere, fra gli ingredienti, le cotenne (tanto che non le abbiamo nemmeno computate), per mantenere il minestrone ipolipidico, quasi privo di colesterolo e perciò adatto a tutti, anche se l'elevato tasso di purine ne sconsiglia l'utilizzazione da parte degli iperuricemici.

