

Il giro del mondo in 20 zuppe

Dal Banga nigeriano al Pho vietnamita, dal Borscht ucraino al Ramen giapponese, ogni Paese può contare la propria zuppa. Se c'è una cosa che unisce le diverse culture alimentari è proprio l'arte di far cuocere in un pentolone verdure, legumi, ma anche carne, pesce, spezie, a seconda delle maggiori o minori disponibilità di ogni territorio.

Proprio a partire da questa consapevolezza la CNN ha recentemente stilato un itinerario di viaggio alla scoperta delle 20 migliori zuppe del pianeta.

<https://edition.cnn.com/travel/article/worlds-best-wellness-soups/index.html>

Banga – Nigeria: a base di noci di palma, contiene anche pesce gatto, manzo, frutti di mare, ed è ricca di spezie; **Beef pho – Vietnam:** a base di brodo di manzo cotto con cipolle e spezie, come la cannella. Ognuno la arricchisce a piacere, generalmente con carne cruda che poi cuoce direttamente nel brodo; **Borscht – Ucraina:** a base di barbabietola arricchita con panna acida, è diffusa in tutta l'Europa dell'est, ma gli ucraini ne rivendicano la paternità, tanto da volerla candidare a patrimonio Unesco; **Bouillabaisse – Francia:** piatto marsigliese, ha come ingredienti zafferano, olio d'oliva, finocchi, aglio, pomodori e pesce fresco; **Caldo verde – Portogallo:** a base di cavolo nero con patate e cipolle, spesso servita con salsiccia; **Chorba frik - Algeria, Libia, Tunisia:** a base di grano (colto mentre è ancora verde), cotto con pomodoro e spezie, arricchita con ceci e carne; **Chupe de camarones - Peru:** specialità di Arequipa, è fatta con gamberi, patate, mais, peperoncino. È considerata un afrodisiaco; **Gazpacho – Spagna:** a base di verdure fresche, in particolare pomodori, cetrioli, aglio e olio d'oliva, con una manciata di pangrattato. **Groundnut soup - Africa occidentale:** a base di arachidi, a seconda della zona si arricchisce con pesce o pollo; **Gumbo - Stati Uniti:** tipica della Louisiana, è fatta con l'ocra (nota anche come gombo) e riso, ed è accompagnata da granchi e gamberi o pollame stufati insieme; **Harira – Marocco:** stufato di ceci con cannella, zenzero, curcuma e pomodoro. Si cuoce a fuoco lento, spesso è accompagnato da carne; **Kharcho – Georgia:** prugne acerbe, carne grassa, noci tritate e una salsa di prugne (tkemali) che aggiunge un tocco di sapore in più insieme alle spezie; **Zuppa di noodle al manzo di Lanzhou- Cina:** un cult della cucina mondiale, la tipica ciotola con brodo di manzo, ravanella, olio, erbe e ovviamente noodle. **Mohinga – Myanmar:** zuppa di noodle con un brodo di erbe addensato con polvere di riso tostato: in Myanmar è uno street food che si mangia a qualsiasi ora del giorno; **Menudo – Messico:** zuppa fatta con la trippa cotta a fuoco lento in un brodo all'aglio. Piatto tipico dei matrimoni; **Moqueca de camarão – Brasile:** Brodo di cocco e gamberi, si cucina in una pentola di argilla, che si porta in tavola quando si serve; **Soto ayam – Indonesia:** zuppa di noodle,

Ufficio stampa Orogel

Lead Communication T. 02 860616

Anita Lissona anita.lissona@leadcom.it 335 498993

Federica Levi federica.levi@leadcom.it 3381220693

Carlo Petronella carlo.petronella@leadcom.it 3892443460

pollo, uova e spezie: curcuma fresca, anice stellato, cannella, citronella e foglie di lime; **Tom yum goong – Thailandia**: una delle tante varietà di zuppa tom yum, l'ingrediente principale sono i gamberetti, il cui sapore è esaltato da spezie, tra le quali abbondante peperoncino; **Tonkotsu ramen – Japan**: fatta con un brodo di ossa di maiale cotte a fuoco lento, fette di pancetta e un groviglio di noodles; **Yayla çorbasi – Turchia**: zuppa di yogurt con riso bollito e orzo. Si serve con la pita.

Regione che vai, zuppa che trovi

Paese dai mille campanili e dalle mille ricette. L'Italia vanta, anche in questo ambito, mille variazioni sul tema.

Basti pensare al classico minestrone, piatto povero per eccellenza composto da una serie di ingredienti mescolati insieme (da cui il nome), la cui ricetta varia a seconda della zona, delle ricette di famiglia e della disponibilità di ingredienti. Oltre alle verdure (anche le meno fresche) e al brodo si possono aggiungere pasta o crostini di pane.

Anche il pancotto - pane raffermo tagliato a pezzi e poi bollito in acqua con aglio, rosmarino, alloro e sale, e condito con un po' di extravergine - è una pietanza nata come recupero e diffusa un po' in tutta Italia anche se con nomi diversi.

Originarie della Toscana sono invece due ricette cult della cucina nazionale popolare: la ribollita, a base di cavolo nero, fagioli e verza, che deve il suo nome all'usanza di prepararne grandi quantità il venerdì per poi ribollirla nei giorni successivi, e la pappa al pomodoro cantata da Gianburrasca, zuppa fatta di pane, pomodoro, olio extravergine di oliva, odori e brodo vegetale.

Si va invece nelle Marche per la zuppa di cicerchie, piatto dal sapore rustico a base di questi tipici legumi. Dal Veneto arriva una regina dell'autunno, la zuppa di ceci e castagne, mentre in Val D'Aosta nasce la zuppa alla valpellinese realizzata in un tegame con fette di pane, foglie di verza cotte con pancetta, prosciutto e fette di fontina.

Le zuppe, anche nella tradizione contadina, possono essere accompagnate da carne o da pesce. Il brodetto ad esempio, una zuppa di pesce che lungo le coste della Penisola viene interpretata in maniera particolare, è tradizionalmente realizzata con pesci troppo piccoli o comunque non adatti ad essere venduti da soli.

La carne è invece protagonista della minestra maritata tipica della Campania, chiamata così perché verdure e carne appunto si sposano, si mescolano insieme creando un piatto unico ricco e saporito.

Ufficio stampa Orogel

Lead Communication T. 02 860616

Anita Lissona anita.lissona@leadcom.it 335 498993

Federica Levi federica.levi@leadcom.it 3381220693

Carlo Petronella carlo.petronella@leadcom.it 3892443460



Una zuppa di salute

Una zuppa al giorno leva il medico di turno (secondo indicazioni della Fondazione Dieta Mediterranea se ne dovrebbero consumare 4 porzioni a settimana). Versatili, adatte ad ogni regime alimentare, depurano infatti l'organismo e rafforzano il sistema immunitario dai malesseri di stagione.

Ecco i principali benefici/vantaggi:

- sono consigliate per chi segue regimi alimentari a basso apporto calorico;
- sono facilmente digeribili
- offrono un senso di sazietà
- permettono di variare l'alimentazione, senza cadere nel rischio monotonia
- apportano una buona idratazione quotidiana
- aiutano l'organismo a depurarsi
- sono una fonte preziosa di proteine, antiossidanti, vitamine, sali minerali e fibre
- forniscono il giusto apporto di liquidi

Ufficio stampa Orogel

Lead Communication T. 02 860616

Anita Lissona anita.lissona@leadcom.it 335 498993

Federica Levi federica.levi@leadcom.it 3381220693

Carlo Petronella carlo.petronella@leadcom.it 3892443460