

## VADEMECUM ZUPPA

Spero darvi TUTTI gli strumenti per riuscire a personalizzare le vostre zuppe con sicurezza in base al risultato desiderato: una zuppa più dolce, una zuppa più vellutata, una zuppa fresca, un piatto completo, o un semplice jolly da utilizzare in altre preparazioni.

Come garantire una porzione di verdure in tavola, un'idea per accogliere ospiti improvvisi, o rifornire il congelatore, con tecniche zerowaste e svuotafrigo!

### MODI DIVERSI PER AGGIUNGERE I **LEGUMI** (*la fonte proteica*):

- secchi (ammollati e sciacquati) (tempi più lunghi)
- secchi decorticati (sciacquati) (più veloci e più digeribili)
- cotti congelati
- cotti (anche dopo la cottura per impiattare)
- hummus, congelato o fresco, in questo caso anche dopo la cottura
- farina di legumi dopo la cottura prima di frullare + 5 minuti di cottura

### MODI DIVERSI PER AGGIUNGERE I **CARBOIDRATI**:

- patate
- castagne
- cereali secchi e sciacquati
- cereali cotti dopo la cottura per impiattare
- cubetti di pane vecchio bruscato
- fetta di pane per accompagnare la zuppa
- pastina o riso, da aggiungere a fine cottura, otterremmo un minestrone

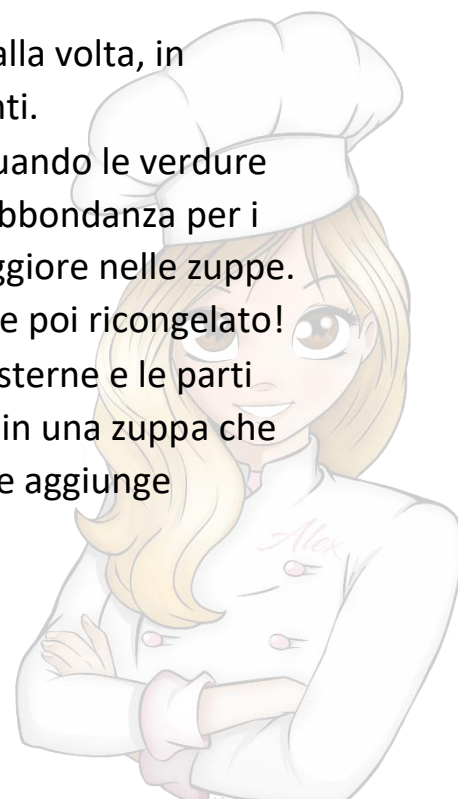


IL MIO **PROCEDIMENTO** PASSO PASSO è davvero molto semplice:

1. Base di soffritto (cipolla, carota e/o sedano, con olio e un po' di acqua)
2. Nel frattempo taglio tutte le verdure scelte e le inserisco mano a mano nella pentola, mescolando di tanto in tanto. Le taglio a cubetti più o meno precisi se voglio ottenere un minestrone, quindi non frullerò alla fine. Altrimenti taglio a cubotti abbastanza casuali, più o meno della stessa grandezza.
3. Infine aggiungo proteine e carboidrati se previsti nella ricetta
4. Concludo con acqua fino a coprire di 2 - 3 dita sopra, in base alla consistenza desiderata, in base agli ingredienti che e se dovrò aggiungere dopo la cottura. Considerate anche che se inserirete le patate da frullare poi quelle restringeranno un pò la zuppa, la farina di legumi la restringerà parecchio, quindi potete arrivare anche a 4 dita ma non di più.
5. Il mio dado vegetale lo aggiungo solo se non sono presenti legumi secchi da cuocere. Ma aggiungo praticamente sempre 2 foglie di alloro che andrò poi a togliere a fine cottura, o altre erbe aromatiche e spezie, per profumare la zuppa!

### VERDURE, qualche consiglio:

- Conoscendo le verdure vi verrà naturale non inserire più verdure amare in una stessa zuppa.
- Tenete conto che zucca e carote donano dolcezza.
- Personalmente aggiunto una sola tipologia di cavolo alla volta, in quantità non troppo elevata se non siete grandi amanti.
- Potete inserire tranquillamente verdure congelate, quando le verdure sono di stagione amo fare scorte approfittando dell'abbondanza per i mesi in cui non ci saranno più e le riutilizzo per la maggiore nelle zuppe. Essendo un alimento crudo dopo la cottura può essere poi ricongelato!
- Vi consiglio vivamente di conservare anche le foglie esterne e le parti meno pregiate delle verdure per inserirle sminuzzate in una zuppa che dopo la cottura andrà frullata. Tecnica zero waste, che aggiunge nutrienti al piatto!



## **ABBINAMENTI:**

- Carote e patate
- Porri e patate
- Asparagi e patate
- Spinaci e patate
- Porri, lenticchie e patate
- Zucca e patate con noce moscata
- Carote e cicerchia decorticata
- Finocchi e fave decorticate
- Porri e ceci
- Carote e ceci
- Zucca e ceci
- Broccoli e cannellini
- Verza e borlotti
- Cavolo viola e cannellini
- Carote e lenticchie
- Zucca, lenticchie, curry
- Zucchine, piselli, aglio, basilico
- Porri, zucca e sorgo
- Cipolla, cavolfiore, patate e cannellini
- Zucca, ceci e orzo o castagne o patate
- Soffritto abbondante, funghi e castagne
- Lenticchie, carote, patate, concentrato di pomodoro, chiodi di garofano e rosmarino
- Soffritto abbondante, borlotti, cannellini, lenticchie, piselli, orzo e farro
- Soffritto abbondante, cavolo nero e cannellini
- Soffritto abbondante, lenticchie e patate o riso
- Soffritto abbondante, farro e borlotti
- Soffritto abbondante, piselli e patate + panna di soia o yogurt
- Porri, funghi e patate
- Pomodori, lenticchie, latte di cocco, aglio, zenzero, peperoncino, cumino, coriandolo e prezzemolo
- Porri, broccoli e patate + farina di lenticchie decorticate
- Finocchi, patate + farina di piselli decorticati



## TEMPI DI COTTURA:

In base al tipo di pentola i tempi di cottura variano molto.

Il tempo di cottura da seguire è quello dell'ingrediente che ci mette di più, il resto si adatterà, quindi legume secco o cereale, o se non presenti i precedenti, la verdura con tempo di cottura più lungo.

Da notare che con la pentola classica ci possono volere tranquillamente anche 2 ore, in base agli ingredienti inseriti.

Con la pentola a pressione classica i tempi si dimezzano, direi anche meno, non sono mai arrivata a più di 45 minuti.

Mentre con la pentola a pressione elettrica i tempi si riducono drasticamente, fino ad arrivare a 1 sesto addirittura, se non sfatiamo, altrimenti considerate 1 quinto! Quindi in 20-24 minuti avrò la zuppa che in pentola classica ci metterebbe almeno 2 ore! Ovviamente mettendo ingredienti che richiedono minor cottura in pentola a pressione elettrica abbiamo zuppe in 10 minuti.

- A fine cottura ricordatevi di aggiungere il dado vegetale o il sale se non lo avete inserito prima. E valutate se gustarla così o frullata. Per ottenerla bella vellutata vi basterà un minipimer! Potete anche frullarne solo una parte, per renderla più cremosa ma mantenere qualche pezzetto.

## IMPIATTAMENTO:

Gli immancabili secondo me:

- ✓ un filo di olio (di solito disegno un cuore)
- ✓ sale (consiglio maldon in fiocchi)
- ✓ pepe (se vi piace)
- ✓ cubetti di pane bruscato o crostini
- ✓ qualche seme, i nostri preferiti di canapa, ma vanno bene anche girasole, zucca, magari sminuzzati grossolanamente e tostati.



## QUANTITA' E DOSI

Considerate le regole del piatto unico bilanciato per riempire il vostro pentolone: le verdure devono occupare la metà del totale, mentre carboidrati e proteine  $\frac{1}{4}$  ciascuno.

Per le dosi esatte per tot persone faccio fatica, perché tutto dipende da quanto mangiate, se mangiate altro e in generale sono per fare sempre di più, autoregolarci. Con 2 piatti di zuppa noi siamo pieni e beati!

Io finché il pentolone da 8 litri non è pieno non mi fermo, arrivo tranquillamente a 12 piatti, grazie al #lunedizuppa

- sono sempre pronta per ospiti improvvisi
- sono avvantaggiata con dose di verdure per la settimana (mio figlio fa fatica con le verdure, ma apprezza molto le zuppe, quindi è spesso un antipasto tattico)
- ci condisco la pasta o il risotto nei giorni successivi
- ci rifornisco il congelatore per altri pasti

Quindi per le quantità vi direi di autoregolarvi, se è di più non va a male!

## COME PROPORRE LA ZUPPA SOTTO I 2 ANNI:

- i carboidrati devono occupare la metà del piatto (non  $\frac{1}{4}$ ) (basterà aggiungere più patate, più pastina o riso, o più bastoncini di pane)
- non eccedere con i cereali integrali
- i legumi devono essere decorticati

Specificando come sempre che NON SONO UNA NUTRIZIOSTA ma una semplice mamma che si è informata autonomamente, cercando di fare del mio meglio unendo salute e soddisfazione dei bambini. Il mio vuole essere un aiuto con nuove idee veloci, sane e gustose.

