

MINISTRONE BERGAMASCO

Minestrù

Minestre, minestrone e zuppe, hanno un ruolo importante nella cucina bergamasca tradizionale. Il minestrone bergamasco si differenzia dagli altri per l'iniziale soffritto a base di lardo battuto (*pestada de lard*) e cipolla tritata.

Un tempo gli orti presenti in tutte le cascine, nei conventi e nei monasteri fornivano le verdure di stagione necessarie a fare il minestrone. Traccia di queste coltivazioni e delle relative ricette è presente nei documenti di collegi e conventi della Bergamo settecentesca, nei quaderni di corsi di cucina tenuti dalle suore e nei ricettari delle famiglie borghesi o nobili.

Oltre alle verdure dell'orto, le erbe aromatiche e quelle selvatiche completavano questa gustosa pietanza, arricchendola di profumi diversi a seconda del territorio nel quale venivano raccolte (montagna, collina, pianura, riva delle acque dolci). Facili da trovare ed utilizzati tuttora sono asparagi selvatici, ortiche, silene rigonfia, borsa del pastore, spinaci selvatici ed altre erbe. Ed infatti alcuni minestrone bergamaschi sono preparati esclusivamente con erbe selvatiche, ad esempio il *viaröl*, zuppa di erbe di campo con eventuale aggiunta d'uovo, burro, formaggio, pane o polenta e la *zuppa di Parre o delle trenta erbe*.

Per insaporire il minestrone bergamasco si aggiungevano ossa vestite, cotenne, piedini o orecchie di maiale ed i contadini saggi per non disperdere nel brodo questi bocconi golosi li legavano ad un capo di una corda fissando l'altro al manico della pentola. Al momento del pasto tiravano con delicatezza la cordicella in modo da recuperare il pezzo prelibato e darlo a chi spettava, solitamente al capofamiglia.

Ogni massaia aggiungeva un suo tocco caratteristico: la rapa per una nota piccantina, la zucca per un gusto più dolce oppure utilizzando quello che la natura offriva in stagione come funghi o castagne. Se c'era carenza di materie prime, si faceva ispessire la pietanza mettendo un poco di farina a rosolare con il battuto.

Il minestrone sobbolliva lentamente e per ore sul fuoco del camino, prendendo un sapore che riscaldava il cuore e si diffondeva invitante fuori dalla cucina. Talvolta si completava con pasta o riso, ma solitamente le verdure venivano semplicemente scodellate sopra al pane rafferma o ad un tocco di polenta ... ed ecco così che il *minestrù* si trasformava in *söpa*.

Le più antiche *suppe alla casalinga* bergamasche sono quelle descritte dal *Cocho*, anonimo cuoco bergamasco che, tra la fine del XVII secolo e il XVIII, compilò un accurato ricettario per realizzare una cucina casalinga saporita.

La seguente ricetta di minestrone bergamasco tradizionale prevede l'utilizzo d'ingredienti di inizio autunno indicati anche nei manoscritti di Giovanni Arzuffi, cuoco a metà del Novecento della famiglia bergamasca dei conti Agliardi.



di Silvia Tropea Montagnosi

MINISTRONE BERGAMASCO

Ingredienti per 8 persone

400 grammi verza
200 grammi porri, la parte bianca
400 grammi patate
150 grammi fagioli borlotti freschi già sgranati o 80 grammi fagioli borlotti secchi (fatti rinvenire)
240 grammi carote
150 grammi zucca gialla
150 grammi rape bianche
150 grammi cipolle
150 grammi bietole
80 grammi sedano
4 spicchi di aglio
3 foglie di malva
Maggiorana
Prezzemolo
50 grammi lardo
30 grammi olio extravergine di oliva Dop Laghi lombardi - Sebino
Sale
Pepe nero

Tempo di preparazione e cottura.

2 ore

Procedimento.

Mondare le verdure e tagliare a pezzettini porri, patate, carote, sedano, zucca, rapa bianca e bietole. In una pentola far soffriggere in poco olio il lardo battuto e la cipolla tritata con aglio e prezzemolo. Unire le verdure preparate precedentemente ed i fagioli e far insaporire. Coprire le verdure con acqua fredda; quando prende bollore, aggiungere la verza tagliata piuttosto sottilmente. Far cuocere per circa un'ora; verso la fine insaporire con malva, maggiorana e pepe; controllare di sale. Completare con un filo di olio extravergine di oliva Dop Laghi lombardi – Sebino. A parte servire crostini di pane e grana padano grattugiato.

Tabella del valore nutrizionale del piatto a cura del dr. Livio Marossi

	grassi	carboidrati	proteine	fibre	kcal	kj
Per porzione (358 g)	5,00	37,86	5,45	5,43	231,30	966,82
Per 100 g di minestrone	1,39	10,55	1,52	1,51	64,47	269,50