Minestrone: 10 cose che non sai e perché portarlo in tavola

2-minestrone-origini-9bdcf402

È un evergreen delle serate invernali: speziato, light o reso più ricco dall'aggiunta di pasta, riso o altri cereali, fresco o surgelato, il minestrone si adatta alle esigenze di ogni consumatore e fa parte della tradizione gastronomica di ogni regione d'Italia. Ma da dove arriva questo piatto? E cosa abbinare per sperimentare ricette più fantasiose?
Un approfondimento a cura di Dolcemente Verde – spazio online che Findus, azienda leader nel settore surgelati, dedica al benessere e all'alimentazione green – racconta in 10 punti tante curiosità su questo piatto e tutti i motivi per inserirlo nella propria alimentazione.

#1 L'ETIMOLOGIA DELLA PAROLA "MINESTRONE"
L'origine della parola minestrone richiama le calde atmosfere del focolare domestico, intorno a cui le famiglie si riunivano al momento del pasto: deriva dal latino "minestrare" che indica l'azione di distribuire il cibo a tavola compiuta da chi ha cucinato la pietanza, la ministrata appunto.

#2 ORIGINI ANTICHISSIME
Antichissime le sue origini: sembra infatti che già i romanine preparassero una versione rudimentale a base di cipolle, aglio, carote, asparagi, lenticchie, funghi e quello che riuscivano a trovare all'epoca, facendo bollire tutti gli ingredienti in acqua. Nel corso dei secoli sono stati aggiunti altri ingredienti: le patate o i pomodori sono arrivati infatti in Italia dopo la scoperta delle Americhe. Fino ad arrivare alla metà degli anni '60 quando nelle case degli italiani arrivano le prime verdure surgelate.

#3 UN MINESTRONE DI … FANTASIA
Niente affatto monotono, il minestrone è un piatto estremamente versatile e può essere servito in tanti modi diversi. Qualche idea? Da provare, ad esempio accompagnato con dei noodles, con un uovo in camicia o servito all'interno di un cestino preparato con Parmigiano e sesamo. Gustosa anche la variante con della polenta grigliata o delle polpettine di pane. Per chi preferisce il passato, oltre al classico abbinamento con i crostini, si può preparare con riso rosso e germogli o con della pasta.

#4 A OGNI REGIONE IL SUO INGREDIENTE DEL CUORE CON LE RICETTE DI SIMONE RUGIATI

Ogni regione italiana ha dei prodotti conosciuti che la caratterizzano: Simone Rugiati, cuoco e volto noto della tv italiana, ha utilizzato alcuni ingredienti tipici di un determinato territorio per arricchire la ricetta del Minestrone Tradizione Findus e legarla alle varie regioni. Ecco allora che per un minestrone ispirato ai sapori lombardi si può abbinare riso carnaroli e zafferano mentre per essere in Trentino basterà scegliere la variante con speck e mela verde. Dai sapori decisi la versione Toscana con pecorino e prosciutto di cinta senese. Per un'incursione nel Lazio niente di meglio di guanciale, pecorino e stracciatella di uovo. La ricetta ispirata alla Campania è invece con mozzarella di bufala e pomodoro corbarino mentre quella che guarda all'Abruzzo è con farro integrale e lenticchie.

#5 UN CONCENTRATO DI BENESSERE CONTRO I MALANNI DI STAGIONE

Il minestrone è ricchissimo di vitamine, sali minerali e proteine che proteggono l'organismo dai malanni di stagione. Contiene vitamina A presente in carote, prezzemolo, zucchine, pomodori, spinaci e basilico, fondamentale per migliorare la salute di occhi e pelle, è ricco di vitamine del gruppo B, importanti per il metabolismo delle cellule, presenti invece in patate, legumi e ortaggi verdi e contribuisce all'assunzione di vitamina C tramite broccoli, cavoli e cipolle. Le proteine al suo interno invece derivano dai legumi. Se si sceglie un minestrone surgelato si ha la possibilità di consumare verdure ottime anche fuori stagione, perché raccolte nel loro naturale momento di maturazione. Da ricordare inoltre che le verdure surgelate sono altrettanto nutrienti degli ortaggi freschi, come numerose ricerche hanno dimostrato.

#6 IL MINESTRONE? È DETOX!

Il minestrone è in cima alla lista dei cibi "detox", ovvero quelli che aiutano ad eliminare tutti i liquidi in eccesso nel corpo. Ha un basso contenuto calorico, che resta tale anche con l'aggiunta di ingredienti come pasta o cereali soprattutto per l'alta concentrazione di acqua presente negli ingredienti. Una porzione di 200gr di minestrone può contenere solo 83 calorie.

#7 SURGELATO, UN'ALTERNATIVA CHE PRESERVA LA FRESCHEZZA DELLE VERDURE

Se il tempo per preparare un minestrone in casa è sempre troppo poco, una valida alternativa è scegliere un surgelato. Non tutti sanno infatti che gradualmente, dal momento della raccolta, la verdura perde molte delle sue vitamine e minerali. Il minestrone surgelato viene preparato con verdure raccolte e surgelateentro 3 ore e mantiene tutta la freschezza e le qualità nutrizionali dei vegetali appena raccolti.

#8 UN VALIDO ALLEATO "ANTI SPRECO"

Il minestrone surgelato può essere considerato un antidoto "anti spreco". La lunga durata di

conservazione consente di consumarlo prima che si deteriori; si ha un maggior controllo nelle porzioni e nelle quantità, per cui si utilizza solo ciò di cui si ha bisogno; si mangia il 100% di ciò che si acquista, niente scarti come bucce o radici. Si riduce inoltre anche il consumo di acqua dal momento che gli ortaggi sono già lavati e puliti, senza considerare il risparmio di… tempo!

#9 NON SOLO D'INVERNO

Un caldo e profumato minestrone è una scelta ideale per una fredda serata invernale, ma non solo. È perfetto infatti anche per la bella stagione a patto di consumarlo…freddo! Come prepararlo? Basterà cucinarlo in maniera tradizionale e lasciarlo raffreddare a temperatura ambiente. Si può gustare con delle croccanti bruschette, oppure si può utilizzare come base per preparare semplici polpette o hamburger vegetariani.

#10 MINESTRONE A PROVA DI BAMBINO

Il minestrone contiene molti principi nutritivi utili per l'accrescimento ma non sempre è apprezzato dai bambini. Per renderlo più appetitoso si può provare con il passato, ottenuto frullando tutte le verdure o acquistato surgelato già in questo formato, e arricchirlo con dei formaggi per renderlo più saporito, con della pasta o del riso. Si può provare anche a giocare con forme curiose per stupire i più piccoli di casa: basterà realizzare delle formine con delle fette di formaggio semiduro o fuso a fette sottili, magari preparate insieme, e adagiarle sul passato prima di servire, per avere in tavola un minestrone divertente e "unconventional".