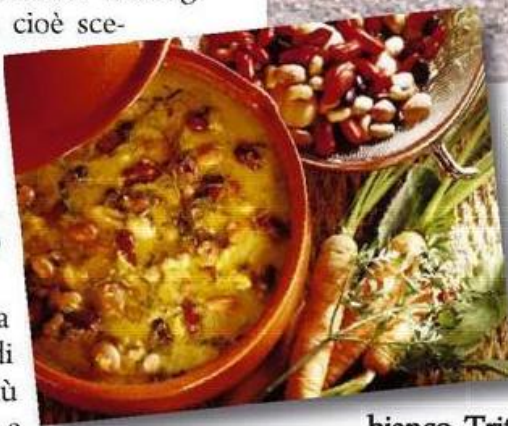


Fagioli e minestre: connubio da re

“**S**i dice, e a ragione, che i fagioli sono la carne del povero e infatti quando l'operaio frugandosi in tasca, vede con occhio malinconico che non arriva a comprare un pezzo di carne bastante per fare una buona minestra alla famigliuola, trova nei fagioli un alimento sano, nutriente e di poca spesa”. Questa l'introduzione di Pellegrino Artusi, nel suo “La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene”, alla ricetta della zuppa di fagioli, uno dei piatti poveri per eccellenza. Dopo aver spiegato come ovviare agli inconvenienti “fisiologici” dei fagioli, cioè scegliere quelli con la buccia più fine (con una preferenza per quelli con l'occhio) ecco la ricetta. “Per rendere la zuppa di fagioli più grata al gusto e più saporita, dato che debba essere una quantità sufficiente a quattro o cinque persone, fatele un soffritto in questa proporzione: prendete un quarto di cipol-



la, uno spicchio d'aglio, un pizzico di prezzemolo e un bel pezzo di sedano

bianco. Tritate finissimi

questi odori colla lunetta e metteteli al fuoco con olio a buona misura; siate generosi a pepe. Quando il soffritto avrà preso colore, unitevi due ramaiuoli

della broda dei fagioli, aggiungete un poco di sugo o di conserva, fateli alzare il bollore e versatelo nella pentola dei fagioli. Per chi aggradisce nella zuppa un poco d'erbaggio può mettere in questa il cavolo nero, prima lessato e fatto bollire alquanto nel liquido del soffritto suddetto. Ora non resta che bagnare il pane, già preparato avanti con fette arrostiti, grosse un dito e tagliate a dadi”.

E.G.

MODESTAMENTE, L'ARTUSI CON UN SOFFRITTO, LA “CARNE DEI POVERI” DIVENTA GRATA AL GUSTO

