

Il minestrone (de cuius).

Mio padre raccontava che nella sua casa, era usanza, come in tutte le case dove regnava sovrana la povertà, mangiare pastasciutta soltanto nelle feste comandate e comunque mai durante la settimana. Nei giorni non festivi, era necessariamente d'obbligo cucinare minestre.

Questo, non soltanto perché erano le meno costose, ma perché erano (e sono) le più nutrienti e le più digeribili e, questo, è un fattore importante per quei tempi visto che, in assenza di tecnologia, il lavoro umano si svolgeva manualmente e quindi il corpo aveva più bisogno di alimenti digeribili e più ricchi di proteine e Sali minerali, pronti all'uso.

Ho saputo, poco tempo fa, vedendo la trasmissione televisiva 'Quark', che i soldati delle Legioni Romane si nutrivano prevalentemente di minestre e non si può certo dire che non fossero vigorosi abbastanza!

Io, nella casa paterna, dove sono nato, sono stato fortunato (tra virgolette), perché con l'avvento delle prime meccanizzazioni (per intendersi, il primo dopoguerra), si è potuto godere di una maggiore disponibilità di alimenti e quindi anche il menù che veniva suggerito dalle circostanze, era così modificato: un giorno minestra e un giorno pastasciutta. Quest'ultima, comunque, rimaneva tassativamente il pasto della domenica che in via eccezionale si poteva, e in molti casi si doveva sostituire o associare al famoso brodo di carne che oggi risulta quasi del tutto un piatto estinto.

Per la mia generazione, dove mettere insieme il pranzo con la cena non è più il problema del quotidiano, la minestra è qualcosa che riguarda il passato e quindi, a fatica, riesce a stimolare le golose fantasie gastronomiche del presente.

Dicevo, le minestre come piatto fondamentale della cultura alimentare di cinquant'anni fa. Fra queste, l'unica che per vari motivi (tra cui la linea), resiste nelle nostre diete, è il minestrone, tanto odiato dai bambini, me compreso quando lo ero, quanto amato dai salutisti, i vegetariani in genere e i non più bambini pentiti come me.

Il minestrone, o passato di verdura, come lo chiamano oggi, nella nostra cucina agrituristica, lo prepariamo così, in questa stagione estiva: io di buon mattino vado nell'orto e raccolgo tutti gli ortaggi precedentemente seminati, le carote, le zucchine, le patate novelle, la bieta, i fagioli freschi, fagiolini, il sedano, la cipolla, i piselli ... e dopo averle accuratamente lavate e tagliuzzate grossolanamente, passo al primario della cucina (mia moglie) che provvede, attraverso i fornelli a rendere tutti questi sapori diversi tra loro, un unico e salutare sapore, il minestrone.

Il tocco di classe lo esigo io, aggiungendo all'impiattato (che deve essere 'riposato' per 5 minuti), una generosa grattugiata di pecorino romano (quello DOC per intendersi).

La ricetta.

- Verdure di stagione a foglia;
- Legumi non secchi:
- Sale.

Tutto il preparato si mette a bollire in una pentola con una quantità di acqua che sia utile a coprire il contenuto, aggiungendo sale q.b..

Un'ora circa di cottura e quando è cotta la carota... il minestrone è fatto! Buon appetito.