



A.it

lifestyle  
Moda

Food

## ZUPPA MON AMOUR, LA PIETANZA PIÙ ANTICA È TORNATA DI MODA

Detox, antispreco, comfort. Il suo segreto? E' l'integratore ideale per vitamine e sali minerali



Zuppa di lenticchie - foto iStock. © Ansa  
GUARDA LE FOTO...

Redazione ANSA

04 febbraio 2020

10:24

Condividi la notizia



Stampa



Scrivi alla redazione

E' uno dei cibi che a distanza di secoli e secoli è ancora fondamentale nella dieta alimentare dei popoli ad ogni latitudine. E' la zuppa, il piatto caldo le cui origini sono antichissime. Addirittura c'è un giorno, il 4 febbraio di ogni anno in cui viene celebrata negli Stati Uniti con il "National Soup Day". Nel corso degli anni il consumo è aumentato a dismisura. Basti pensare che secondo una ricerca della United States Soup Industry e pubblicata su The Daily Meal **gli americani mangiano oltre 10 milioni di zuppe all'anno**, mentre in Italia secondo i dati dell'Osservatorio Nielsen **il mercato delle zuppe fresche è aumentato del 28% nel 2018.**

L'amore per questa pietanza ha colpito anche personaggi illustri come **Albert Einstein**, che muto fino a 9 anni esclamò rompendo il silenzio "La zuppa è troppo calda", almeno così vuole la leggenda, e il mondo delle celebrities: da **Kristen Stewart**, assidua consumatrice di zuppe, a **Blake Lively**, da **Meghan Markle**, che secondo Hello Magazine l'ha inserita nella sua dieta personalizzata, a **Cristiano Ronaldo**, che ha posizionato la zuppa di fagioli tra le sue

informazione pubblicitaria



047622

preferenze culinarie, fino ad arrivare a **Gwyneth Paltrow**, che predilige la zuppa wonton, ricetta orientale molto diffusa in Cina e Giappone. E ancora, secondo quanto riportato da People Magazine, Olivia Wilde ha inviato a **Jennifer Lawrence**, conoscendo la sua passione per la pietanza, una zuppa per aiutarla a risolvere i suoi problemi di salute. Una popolarità così forte da spingere gli organizzatori dei Golden Globe di quest'anno a servire alle celebrities un menu vegetariano dove la pietanza principale era rappresentata dalla zuppa. Ma non è tutto, perché la passione per questo alimento ha contagiato anche il mondo dei social: basti pensare che su Instagram l'hashtag **#Soup** conta oltre 7 milioni di post.

Ecco quanto emerge da uno studio condotto da Espresso Communication per Marco Roveda – Il pioniere del biologico, brand che ha lanciato sul mercato la prima linea di zuppe pronte confezionate in pack con carta proveniente da filiera sostenibile, PEFC.

La zuppa è nella cultura popolare e nell'immaginario collettivo dall'iconica **scena della zuppa di fagioli consumata da Bud Spencer e Terence Hill** ne Lo chiamavano Trinità alla zuppa di farro consumata da Russell Crowe ne Il Gladiatore, dalla zuppa di porri cucinata da Renée Zellweger ne Il diario di Bridget Jones, fino ad arrivare alla canzone di David Bowie "Cactus", che sottolinea la nostalgia della pietanza, e al proverbio sempreverde "Se non è zuppa è pan bagnato". E ancora, dal dipinto di Annibale Carracci, Mangiafagioli, realizzato intorno al 1584, alla celebre opera d'arte del 1962 Campbell's Soup Cans di Andy Warhol, che decise di raffigurare su tela il suo amore per le zuppe della catena americana.

**Ma quali sono le ragioni culturali della popolarità delle zuppe?** "Uno degli interessi di questo piatto dipende probabilmente proprio dalla sua duttilità. La zuppa evoca innanzitutto il piatto quotidiano delle classi meno fortunate, ma esistono anche quelle "da ricchi", attestate fin dal Medioevo – ha spiegato Antonella Campanini, docente di Storia della cucina e delle Culture alimentari presso l'Università degli Studi di Scienze Gastronomiche di Cuneo – La nobiltà arricchiva le verdure con spezie e ingredienti pregiati, lontani dalle prospettive del popolo, apprezzando un piatto per loro inusuale. In ogni caso non si tratta di un fenomeno italiano, come il termine stesso **soupe** c'insegna, ma nella zuppa finiscono normalmente **ingredienti freschi del territorio**. Solo in questo senso possiamo parlare di italianità della zuppa, ma riferendoci alla nostra".

**Per quali motivi le zuppe si possono collegare ai benefici sul benessere fisico e mentale?** Secondo una ricerca della Pennsylvania State University pubblicata su CNN Health il consumo di questa pietanza, grazie alla massiccia presenza di verdure, contribuisce a eliminare le tossine che si accumulano nell'organismo e facilitano la funzione naturale di fegato e reni. Ma non è tutto, perché secondo una ricerca della American Journal of Epidemiology e pubblicata sulla BBC, l'inclusione delle zuppe all'interno di una dieta sana ed equilibrata stimola le attività cerebrali e ne previene il decadimento. Per queste ragioni **la zuppa fa parte quasi indistintamente della tradizione gastronomica di ogni Paese:** dalla Miso giapponese (con la soia fermentata) alla Tom Yum indonesiana (pesce, citronella, lime, peperoncino), dalla Cullen Skink scozzese (pesce affumicato, patate, cipolle) alla Artsoppa svedese (maiale e piselli spezzati), fino ad arrivare alla Locro de Papas ecuadoriana (a base di patate, avocado, cipolla, mais e salsa piccante).

Le peculiarità della zuppa a livello biologico e nutrizionale sono evidenziate anche dal dott. Luca Piretta, gastroenterologo e nutrizionista presso l'Università Campus Biomedico di Roma: "Le zuppe rappresentano **una delle più salutari pietanze** e uno dei modi più gustosi di assumere verdure, e questo può essere lo strumento migliore per consentire l'assunzione di vitamine, sali minerali e fibre (il cui consumo è abitualmente al di sotto della quantità consigliata) anche ai ragazzi e giovani che non seguono una dieta vegetariana. **Il segreto della zuppa sta nel garantire l'assunzione anche di quelle vitamine e di quei sali minerali** che essendo idrosolubili si perderebbero nell'acqua di cottura e che invece in questo modo rimangono disponibili nella parte liquida. Non esiste un'ora migliore per assumere la zuppa, anche se la tradizione vuole che si consumi la sera per saziare senza eccedere in calorie e quindi consentire un sonno tranquillo." Dello stesso avviso è la dott.ssa Valentina Schirò, biologa nutrizionista specializzata in scienza dell'alimentazione: "La zuppa, oltre a essere **il piatto ideale per la stagione invernale**, è un cibo gustoso e nutriente perché è facilmente digeribile oltre a rappresentare un'importante fonte di fibre che aumenta il senso di sazietà, regola la motilità intestinale e rallenta l'assorbimento di grassi e zuccheri. Le zuppe sono **l'integratore ideale** di vitamine e minerali e la presenza dei legumi, abbinati ai cereali, permette di creare un piatto fonte di tutti gli amminoacidi

essenziali per la sintesi delle proteine necessarie per il buon funzionamento del nostro organismo. Possono essere gustate sia a pranzo sia a cena, condite sempre con dell'olio extravergine di oliva a crudo”.

**Verdure, cereali, tuberi:** ogni ingrediente è perfetto per creare la zuppa ideale. Prepararla è un rito: la scelta degli ingredienti, l'abbinamento dei sapori. Ritrovarsi a tavola con il piatto fumante di zuppa pacifica con il mondo. In Italia ogni regione ha la sua, come spesso per la cucina del nostro paese, e ogni famiglia la sua tradizione ma spesso si varia: ceci, lenticchie, cipolla, la ribollita con il cavolo nero, alla valdostanza con verza e formaggio. Ci sono poi le **vellutate super green**, quasi un elisir detox, come lo definisce Emanuela Caorsi, prima nutrizionista olistica in Italia e insegnante di vinyasa yoga: "Per smaltire le tossine accumulate e neutralizzare l'acidosi metabolica che ne consegue è importante adottare un programma detox a base di succhi pressati a freddo e zuppe naturali. Si può inserire nel menù serale una vellutata super green: spinaci, finocchi, cavolo riccio, tarassaco”.

Cosa bere con le zuppe? “Con una zuppa di farro alla toscana si può abbinare un aromatico Gewürztraminer, un vino che ha molta struttura e corpo – rivela Francesca Negri, giornalista e scrittrice fondatrice di Geoshagourmet.com e di Sabrage Academy, l'unica accademia italiana per imparare l'antica arte del sabrage (l'apertura con la sciabola delle bottiglie di champagne). La vellutata di funghi con porcini è perfetta da gustare con un Lugana,. Infine, con una zuppa di verdure, un grande classico delle minestre, abbinerei uno Chardonnay oppure un rosato”.

Tra i libri dedicati alle zuppe e dintorni: il classico di Allan Bay Vellutate e creme (Gribaduo) e poi ancora tra i tanti Zuppe, creme e vellutate (Prêt à cuisiner), 500 ricette di zuppe e minestre. Piatti ricchi e genuini che portano sulla tavola il sano sapore della cucina (Newton Compton), Che zuppa! Ricette facili e gustose per tutte le stagioni (Tecniche nuove), Zuppe bruciagrassi: Dimagrire in 15 giorni con un programma facile ed efficace 100 ricette veg per tutte le stagioni (il punto di incontro).



Stampa

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA



Scrivi alla redazione