

### Minestrone Monferrino del contadino con legumi e carni povere



È un piatto di altri tempi, completo dal punti di vista nutrizionale e rappresentava il piatto unico di chi lavorava nei campi.

Le trattorie di fine '800 lo servivano anche alle cinque del mattino ai mercanti e contadini che venivano in città "a far mercato", a cambiare o vendere cioè animali e prodotti della terra. Solo una attività fisica molto intensa consente di smaltire e bruciare le calorie di questo piatto, di cui ovviamente si richiedeva il bis almeno un paio di volte. Le minestre e le zuppe sono piatti antichissimi, solo negli ultimi due secoli si diffondono i piatti asciutti. Anche il riso veniva lasciato talmente morbido che oggi la chiameremmo minestrone.

Queste preparazioni comprendono sempre verdure, cereali come orzo, grano, riso, mais, legumi e carni povere o grasso animale.

Per questa ragione possiamo dire che erano piatti veramente completi.

Come sempre ne esistono infinite varianti, questa ha la caratteristica di mescolare la trippa con le costine di maiale ed una gran varietà di legumi e l'ideale è vederla cuocere sui putagè: le antiche cucine economiche che oltre a scaldare l'ambiente e cuocere i cibi diffondevano il profumo per tutta la casa.

#### **Ingredienti (per dieci/dodici persone):**

- 200 gr. di trippa cento-pelli
- 200 gr. di trippa faiolo
- 300 gr. di coda di bue tagliata a pezzi piccoli
- 300 gr. di costine di maiale
- 50 gr. di brodo

50 gr. di pancetta distesa macinata  
Due-tre coste di sedano con le foglie  
200 gr. di cavolo, due carote, due porri, due cipole, due o tre patate, una pianta di scarola  
50 gr. di lenticchie  
50 gr. di fagioli borlotti  
50 gr. di ceci  
50 gr. di piselli secchi  
50 gr. di fave  
50 gr. di fagioli cannellini  
due spicchi d'aglio  
un ramo di rosmarino  
un ciuffo di salvia  
una foglia di alloro  
140 gr. di olio d'oliva extravergine  
Una manciata di prezzemolo

### **Preparazione:**

Si tagliano le carni e si mettono a lessare in acqua salata con 80 gr. di olio.

Si aggiungono i ceci e dopo 30 minuti i fagioli, le fave e i piselli; dopo 30 minuti i piselli secchi, le patate, i porri, la scarola, il cavolo e una carota, tritate molto grossolanamente.

Dopo circa 3 o 4 ore di lenta cottura su un fuoco lento in una bella marmitta di coccio si aggiunge il battuto finale così preparato: macinare a coltello o macchina la pancetta e il lardo, anticamente si tritava con la mezzaluna arroventata, aggiungere le verdure tritate e gli aromi legati a mazzetto. Aggiungere l'olio (60 gr.) e quando il soffritto è pronto, ben dorato ma non bruno, si versa nel minestrone.

Servire con fette di pane tostato eventualmente agliato, pepe, parmigiano e olio d'oliva, il tutto da parte per consentire il dosaggio ideale ad ogni commensale.