

## **SALUTE: A TAVOLA CON ROCHE**

### **Le ricette delle tradizioni regionali**

Con questo titolo **ROCHE** presenta un simpatico opuscolo nel quale vengono riscoperte diverse tradizioni gastronomiche regionali. Infatti, nella nostra bella Italia ogni città, ogni valle, ogni paese, propone non solo i suoi vini ma anche coltivazioni tipiche, metodi di lavorazione e ricette. È opinione diffusa che buona parte di queste tradizioni corrisponda ad un'opportunità per vivere in modo più sano e variato. Questo perché un tempo i mezzi di trasformazione erano ridotti e quindi venivano preparati piatti con quanto si poteva trovare e raccogliere nell'orto e nel bosco. Soprattutto si tratta di ricette ricche di fibre grazie a verdure e frutta, come del resto consigliano i più moderni principi di educazione alimentare. Alcune sono semplici da preparare, altre richiedono invece una lunga ricerca dei prodotti più caratteristici legati ad uno specifico territorio. Ma tutte ci consentono di riscoprire la cultura gastronomica che di recente la ricerca scientifica propone come cardine di una sana alimentazione e del viver bene.

Le ricette raccolte nell'opuscolo si rifanno alla tradizione alimentare delle regioni italiane e presentano piatti raccomandati per una corretta alimentazione; aderiscono anche a un modello di riferimento "bilanciato" sia nelle sue componenti nutrizionali principali (proteine, grassi e zuccheri) sia per il contenuto in fibra, sali minerali e vitamine. Così è facile riscoprire gusti e alimenti, spesso dimenticati, che rendono possibile un'alimentazione equilibrata con il criterio della varietà, dell'alternanza e della frequenza del consumo. La pubblicazione (rintracciabile presso l'Associazione) si è avvalsa dello specifico supporto di qualificati dietisti sia per le informazioni sulle caratteristiche nutrizionali, sia per il corretto modo di inserirli e abbinarli nella razione giornaliera dei vari pasti. Sicuramente questo libretto rappresenta una bella iniziativa, o meglio un supporto originale e utile a quanti vogliono riscoprire alcune delle più belle tradizioni del nostro Paese, sicuri di facilitare una personale e corretta autogestione alimentare. Pubblichiamo una ricetta tipica della Lombardia.

### **Zuppa di trippa con verdura**

#### **Ingredienti per quattro persone**

1 cipolla media – 1 carota – 3 patate (450 gr circa) tagliate a dadi – 1 gambo di sedano – un ciuffo di prezzemolo – trippa tagliata a striscioline (800 gr) – 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva – grana padano (20 gr) – 2 cucchiaini di salsa di pomodoro molto liquida – brodo vegetale 1 lt – sale e pepe.

#### **Procedimento**

Preparare un battuto con la carota, il sedano, la cipolla, il prezzemolo, ponendo il tutto a soffriggere lievemente nell'olio. Quando le verdure cominceranno a colorirsi, unire la trippa precedentemente sbollentata per una decina di minuti. Lasciare cuocere il tutto lentamente, aggiungendo di tanto in tanto acqua tiepida se il contenuto è troppo asciutto. Raggiunta la metà cottura (dopo circa 30 minuti), unire la salsa di pomodoro liquida e le patate. Quindi coprire con il brodo caldo vegetale nel frattempo preparato, lasciando bollire a fuoco moderato. Prima di togliere la zuppa dal fuoco, insaporire con sale, pepe e grana.

#### **Commento**

La trippa è una frattaglia, la parte dell'apparato digerente che si trova tra l'esofago e lo stomaco; quella più comune è di bovino. È molto nutriente e si consiglia di consumarla solo occasionalmente essendo ricca di colesterolo. Con l'aggiunta di pane tostato diventa un ottimo piatto unico. Una porzione contiene: 391 Kcalorie; 3 gr di fibra; 24 gr di carboidrati; 36 gr di proteine; 17 gr di grassi.