



LA RIBOLLITA

di *Monica Rigo*

Dopo la bistecca alla fiorentina la ribollita è forse il piatto più noto della cucina toscana.

E' una tipica pietanza da "slow food", che dopo una lunga e paziente preparazione va assaporata con calma, magari con tanti amici, centellinando un Chianti Gallo Nero d'annata.

Nasce nella civiltà contadina toscana come piatto "di riciclo" delle verdure cotte nei giorni precedenti, che venivano "ribollite" (da qui il nome), ottenendo con l'aggiunta di pochi e "poveri" ingredienti un piatto davvero saporito e gustoso, oggi ricercatissimo.

La ribollita si ottiene dunque da una minestra di verdure, fatte stufare a lungo in un soffritto di cipolla e aglio, con aggiunta di olio extravergine di oliva. Per dare sapore c'è chi aggiunge cotenna di prosciutto o osso spolpato. Secondo i puristi è indispensabile il timo, conosciuto in Toscana con il nome di *pepolino*.

Una volta terminata la cottura entra in scena un altro ingrediente "di recupero": il pane raffermo (meglio toscano non salato, ovviamente), tagliato a fette sottili. Poi parte la seconda bollitura, a fuoco dolce, fino a che la minestra non si trasforma in una crema morbida ed omogenea. Nel piatto la ribollita "muore" con le cipolline fresche tagliate sottili, un filo di olio a crudo e il pepe nero macinato al momento.

Qual è la vera ricetta della ribollita? Parlando di piatti popolari è davvero difficile districarsi tra le mille versioni "familiari" e le altrettante numerose varianti da ristorante.

Di certo la differenza con le altre minestre di verdure la fa il cavolo nero, che non deve mai mancare: ecco la mia versione, per 4 porzioni:

- 150 g di cavolo nero
- 250 g di fagioli cannellini
- 50 g di cavolo verza
- 50 g di bietola
- 100 g di patate
- 25 g di carote
- 50 g di sedano
- 100 g di pomodori pelati
- 125 g di pane casalingo raffermo
- 1/2 porro
- 1/2 cipolla
- 25 g di olio extra vergine di oliva
- sale e pepe



Si taglia a rondelle la cipolla, il porro, il sedano, la carota. Si fanno cuocere a parte i fagioli, per almeno un'ora; intanto si tagliano a pezzetti la patata e i pomodori .

Poi si puliscono e si tagliano il cavolo nero, il cavolo verza e le bietole.

Si fa imbiondire la cipolla con 2 cucchiaini di olio a fuoco moderato e, appena scolati, si uniscono i fagioli.

Infine si aggiungono, mescolandole ogni tanto, le altre verdure, si lascia appena appassire il tutto e si fa proseguire la cottura con l'acqua dei fagioli, già salata e pepata, che accortamente non abbiamo gettato.

Dopo due ore di cottura a fuoco moderato la ribollita è pronta per essere servita, appoggiata su fette di pane tostato e sapientemente insaporita con olio extravergine di oliva toscano.

Gli ingredienti e le calorie (230 – 250 per porzione) ne fanno una pietanza perfetta per una sana alimentazione mediterranea.