

Zuppa di zucca , lenticchie e castagne dolci

Ne parlavano proprio ieri alla radio, della naturale associazione tra calo delle temperature e ricerca di cibi caldi. Gli studi confermano che pare essere proprio una necessità del corpo,

una ricerca di energia, di calore e buono, proprio quello che definiamo comfort food. Semplicemente un istinto primordiale che ci spinge a cercare e mangiare ciò di cui abbiamo bisogno in quel momento, il corpo cerca di prepararsi all'arrivo dell'inverno. Così rifletto sui tempi moderni, le comodità e tutto quello che ci circonda, perché anche se siamo ormai giunti al termine del 2021 il nostro corpo non ha ancora perso il suo retaggio, quell'istinto di conservazione e sopravvivenza che riemerge anche nelle cose più semplici, per quanto cerchiamo di addomesticarlo!!! Ebbene i cibi che maggiormente soddisfano questa necessità sono proprio le zuppe, il the e gli infusi caldi o un buon brodo. Ma il mio istinto "animalesco" mi ha condotta dritta dritta ad una bella zuppa calda, un piatto completo. Perciò caldo, fumante, profumato e nutriente... direi che non manca nulla, gli ingredienti ci sono tutti, non resta che sedersi a tavola!

INGREDIENTI:

- 1/2 zucca (io ho usato una "Regina" piccola, molto dolce.
- 1 vasetto di lenticchie al naturale
- 1 tazza di castagne dolci secche
- 1 scalogno
- 1 filo di olio extravergine di oliva
- sale fino
- pepe macinato fresco
- 1 foglia di alloro

- qualche foglia di rosmarino fresco.

PROCEDIMENTO:

Tagliare fine lo scalogno, versarlo in pentola con un filo di olio extravergine di oliva e farlo appassire brevemente. Aggiungere la polpa di zucca già sbucciata e tagliata a cubetti non troppo piccoli o li perderemo in cottura, le castagne dolci secche fatte ammollare qualche ora e far insaporire sempre a fiamma dolce per un paio di minuti. Infine aggiungere le lenticchie al naturale (io ho mantenuto anche il loro liquido di governo), le foglie fresche di alloro e rosmarino, regolare di sale e pepe macinato fresco. Coprire di abbondante acqua (circa 2 parti di acqua e 1 di ingredienti solidi), lasciare sobbollire dolcemente per circa 1 ora e mezza o fino a che avremo raggiunto la consistenza che preferiamo, a me piace un po' cremosa, ma potete mantenerla più liquida per gustarla con crostini croccanti ad esempio. Servire calda.