



# LA RIBOLLITA

UN TUFO NELLE CAMPAGNE TOSCANE



La ribollita è uno dei simboli per antonomasia della cucina Toscana. Questo è un piatto invernale tipico in particolare della Montagna Pistoiese e della zona di Firenze.

Questa zuppa profuma di un passato non troppo lontano da noi e ci riporta alla mente tradizioni che ci abbracciano ancora oggi. Chiudete gli occhi e pensate all'odore del cavolo, dei fagioli e delle spezie che ci raccontano del periodo invernale, delle gelate e di momenti di condivisione davanti al calore del fuoco. Perché tramite il gusto e l'olfatto possiamo rituffarci in un passato fatto d'inverni vissuti con lentezza in armonia con la natura addormentata.



# LA RIBOLLITA

## LA STORIA



Già in età medievale, è attestato che fosse diffusa una zuppa di recupero che può essere considerata la diretta antenata dell'attuale ribollita.

Si trattava di una minestra che veniva preparata nelle campagne il venerdì, quando per motivi religiosi e per penuria di prodotti di origine animale, ci si asteneva dal preparare pietanze a base di carne, lardo o strutto.

Dunque gli ingredienti che rimanevano a disposizione erano il pane, le verdure e le erbe selvatiche, i legumi, la pasta o la polenta.

Le famiglie erano solite preparare abbondanti zuppe a base di legumi e verdure che duravano fino alla domenica o per l'intera settimana, il segreto della sua conservazione stava proprio nel ribollire la minestra più volte.

A questa zuppa vegetale venivano aggiunti i residui di pane provenienti dalle mense dei nobili oppure dalla cottura settimanale nei forni comuni.

La ribollita si definisce così un piatto di recupero per eccellenza, e avendo avuto origine tra i ceti più umili in tempi antichi non esiste una vera e propria ricetta tradizionale ma possiamo identificare quelli che sono gli ingredienti protagonisti.

Il cavolo nero (meglio quello riccio di toscana) che deve essersi gelato durante l'inverno così che le foglie si siano ammorbidente. Inoltre devono essere impiegati i fagioli zolfini (tipici della zona Valdarnese) e il tipico pane toscano senza sale.

Infine la vera ribollita, nasce dalla minestra di pane, che viene poi ricotta o riscaldata più volte.

### Curiosità

Sicuramente la versione più antica (medievale) della ricetta della minestra di pane non contemplava come ingrediente il pomodoro, poiché questo venne importato in Italia a seguito della scoperta delle Americhe, e solo molto più tardi si scoprì la sua commestibilità, impiegandolo quindi nelle preparazioni culinarie italiane.





# LA RIBOLLITA

## LA RICETTA

### Ingredienti:

- Verza 400 gr;
- Cavolo nero 400 gr;
- 2 carote;
- 1 cipolla grande;
- 1 costa di sedano;
- Fagioli zolfini 500 gr;
- Pane secco toscano 500 gr;
- 2 spicchi di aglio;
- 1 ciuffo di salvia;
- Acqua;
- Sale;
- Pepe;
- Olio extra vergine di oliva q.b.



### Procedimento:

1. Mettere i fagioli zolfini in ammollo con abbondante acqua per una notte intera.
2. Cuocere i fagioli zolfini con la loro acqua di ammollo più uno o due bicchieri, due spicchi d'aglio e 1 ciuffo di salvia.  
Cuocere i fagioli per 30 minuti da quando bolle l'acqua o per 15 minuti in pentola a pressione da quando la pentola inizia a fischiare.
3. In una pentola molto capiente fare soffriggere con abbondante olio EVO e un poco di acqua la cipolla pulita e tagliata a fette sottili, le carote ed il sedano puliti e tagliati a fettine.  
Soffriggere fino a che la cipolla non si sarà appassita.
4. Pulire e tagliare a striscioline il cavolo nero e la verza, dunque aggiungerle nella pentola e far cuocere aggiungendo un po' di acqua di cottura dei fagioli (aggiungere cavolo e verza a poco a poco, poiché inizialmente queste due verdure avranno molto volume).
5. Nel frattempo passare i fagioli e la loro rimanente acqua di cottura con un minipimer, così da ottenere una crema.
6. Aggiungere la crema di fagioli nella pentola con le verdure e far cuocere a fuoco lento mescolando spesso per circa 1 ora (aggiungendo acqua se vedete che si addensa troppo).
7. Riporre il pane secco in una terrina di cocci e formare degli strati alternati di zuppa e pane.
8. Quello che avanzerà della minestra di pane, dovrà essere ribollito così da ottenere la Ribollita.