Pasta e Fagioli
Alice Adams - www.rusticaretro.wordpress.com

La Pasta e Fagioli rappresenta tutto ciò che amo della cucina italiana o meglio delle tradizioni culinarie regionali di questo paese gastronomicamente meraviglioso.

È un piatto che mi piace non perchè raffinato o ricercato, ma perchè molto semplice e fatto di pochi ingredienti facili da trovare. I fagioli, per esempio, sono un alimento che oltre ad avere un importante qualità nutritiva, una volta secchi, possono essere conservati per i mesi più freddi. E questa è una delle caratteristiche della cucina italiana, e di tutto il Mediterraneo, che può contare su diverse verdure tutte buone e facilmente conservabili.

Ogni cuoco alle prese con la stessa ricetta ha i propri trucchi o segreti e anche questa è una caratteristica della creatività della cucina tradizionale. C'è chi usa un po' di pancetta o un pezzo di osso di prosciutto per insaporire il piatto, elemento questo che viene dalla tradizione contadina di questo paese così legato alla terra per cui ogni pezzo del maiale viene usato o attentamente conservato. Nella preparazione della Pasta e Fagioli nemmeno l'acqua di cottura dei legumi viene buttata ma diventa parte importante della zuppa aggiungendo colore e valore nutrizionale al piatto.

Nel post sul mio blog racconto la storia di mia madre che mi ha insegnato il valore della stagionalità di frutta e verdura e il piacere e importanza della cucina casalinga. Anche lei ama i fagioli che non sono parte della nostra cultura ma che per me rappresentano una felice scoperta alimentare e una delle gioie più belle nella mia avventura gastronomica italiana.

Pasta e Fagioli - Dosi per 4 persone

250 g fagioli secchi borlotti (= circa 500g fagioli cotti/400 g freschi sbucciati)
1 cipolla gialla - tritata
50 g pancetta - tagliata a dadini
1 costa di sedano - tritato
1 carota - tritata

2 rametti di rosmarino
2 spicchi di aglio - pelati
4 cucchiai di passata di pomodoro
200 g lasagna all'uovo - maltagliati
1 litro brodo vegetale
Olio d'oliva extra vergine - 2 cucchiai
Sale e pepe - q.b.

Tenete a bagno i fagioli per una notte. Risciacquate i fagioli e metteteli a cuocere in abbondante acqua per circa un ora finche sono cotti al dente.

Mentre cuocete i fagioli fate un rapido brodo vegetale con 1500 ml di acqua, una carota, una costa di sedano e mezza cipolla, sale e qualche grano di pepe.

Dopo avere tritato finemente la carota, il sedano e la cipolla e tagliato a dadini la pancetta, prendete una casseruola di terracotta e soffrigete prima la pancetta con un cucchiaio di olio. Aggiungete un'altro cucchiaio di olio quando aggiungete la cipolla, l'aglio, carota e sedano. Fatali rosolare sulla fiamma bassa per 10 minuti finche il soffritto si è ammorbidito.

Aggiungete quindi la passata di pomodoro al soffritto e girate bene per poi aggiungere un litro di brodo vegetale e i fagioli (facendo attenzione a conservano l'acqua di cottura). Cuocete a fuoco moderato per circa un mezz'ora.

Alcune cuoche passano tutte la zuppa al setaccio ma io preferisco passarne solo una parte. Rimuovete circa un terzo della zuppa e passate al setaccio o usate un frullatore ad immersione. Riversate il passato nella casseruola e riportate ad ebollizione, aggiungendo eventualmente più liquido (acqua di cottura) se fosse necessario per la cottura della pasta. Aggiustate di sale, versate i maltagliati o altra pasta e portate al termine la cottura mescolando di frequente perche la pasta, cuocendo in una zuppa spessa, attacca facilmente sul fondo.

Una volta cotta fate riposare per 5 minute. Servite con un filo di olio e a piacere con grano e pepe. Buon appetito!