

Ingredienti (per dieci/dodici persone):

200 gr. di trippa cento-pelli  
200 gr. di trippa faiolo  
300 gr. di coda di bue tagliata a pezzi piccoli  
300 gr. di costine di maiale  
50 gr. di brodo  
50 gr. di pancetta distesa macinata  
due-tre coste di sedano con le foglie  
200 gr. di cavolo due carote due porri  
due cipolle  
due o tre patate  
una pianta di scarola  
50 gr. di lenticchie  
50 gr. di fagioli borlotti  
50 gr. di ceci  
50 gr. di piselli secchi  
50 gr. di fave  
50 gr. di fagioli cannellini  
due spicchi d'aglio  
un ramo di rosmarino  
un ciuffo di salvia  
una foglia di alloro  
140 gr. di olio d'oliva extravergine  
una manciata di prezzemolo

È un piatto di altri tempi, completo dal punto di vista nutrizionale e rappresenta il piatto unico di chi lavora nei campi.

Le trattorie di fine' 800 lo servivano anche alle cinque del mattino ai mercanti e contadini che venivano in città "a far mercato", a cambiare o vendere cioè animali e prodotti della terra. Solo una attività fisica molto intensa consente di smaltire e bruciare le calorie di questo piatto (di cui ovviamente si richiedeva il bis almeno un paio di volte).

Le minestre e le zuppe sono piatti antichissimi, solo negli ultimi due secoli si diffondono i piatti asciutti. Anche il riso veniva lasciato talmente morbido che oggi lo chiameremmo minestrone. Queste pappe comprendono sempre verdure, cereali, (quali orzo, grano, riso, mais) legumi e carni povere o grasso animale.

Per questa ragione possiamo dire che erano piatti veramente completi.

Preparazione: si tagliano le carni e si mettono a lessare in acqua salata con 80 gr. di olio. Si aggiungono i ceci e dopo 30 minuti i fagioli, le fave e i piselli; dopo 30 minuti i piselli secchi, le patate, i porri, la scarola, il cavolo e una carota, tritate molto grossolanamente.

Dopo circa 3 o 4 ore di lenta cottura su un fuoco lento in una bella marmitta di coccio si aggiunge il battuto finale così preparato: macinare a coltello o a macchina la pancetta e il lardo

(anticamente si tritava con la mezzaluna arroventata) aggiungere le verdure tritate e gli aromi legati a mazzetto.

Aggiungere l'olio (60 gr.) e quando il soffritto è pronto, ben dorato ma non bruno, si versa nel minestrone.

Servire con fette di pane tostato eventualmente agliato, pepe, parmigiano e olio d'oliva, il tutto da parte per consentire il do saggio ideale ad ogni commensale.