

Stagione di minestrone: ecco come renderli bilanciati e completi

scritto da Valentina Lopez | 25/10/2021



È il piatto più amato della stagione fredda ma è anche una pietanza nutriente e ricca di vitamine e minerali, con un basso contenuto di grassi

Quando fa freddo è il momento perfetto per portare in tavola minestrone fumanti che fanno parte anche della tradizione gastronomica dell'Italia dove ogni regione custodisce proprie ricette, composte da prodotti tipici locali.

Un minestrone tuttavia, non è solo un piatto corroborante quando fuori la temperatura è più bassa ma è anche una **pietanza nutriente**, saziante per l'elevato contenuto d'acqua e **ricca di vitamine e minerali** ma **povera di grassi**.

Minestrone sano e completo: come scegliere gli ingredienti

Per dare varietà alla dieta, è importante utilizzare diverse tipologie di **vegetali freschi locali** e di

stagione, poiché più gustosi. Consumare gli alimenti rispettando il naturale ciclo di crescita e maturazione, rende la **dieta varia e più nutriente** in quanto i cibi di stagione godono di migliori proprietà nutrizionali oltre ad essere più economici.

La **modalità di cottura delle verdure** nella preparazione del minestrone è particolarmente vantaggiosa, poiché ci consente di consumare anche il brodo di cottura, ricco di nutrienti che andrebbero persi se le verdure venissero mangiate semplicemente bollite.

Minestrone surgelato: conserva le proprietà nutrizionali?

Anche surgelati, verdure e ortaggi conservano tutte le proprietà nutrizionali e sono l'ideale per chi ha poco tempo. Vanno sempre verificati gli ingredienti di un minestrone, indicati in etichetta, scegliendo versioni semplici composte da sola verdura in buone percentuali e con olio extravergine d'oliva, scartando quelle con eccessive quantità di sale e altri additivi.

In alternativa, per ottimizzare i tempi e accertarsi della provenienza delle verdure, è possibile acquistare il mix di verdure già tagliate da cuocere e condire a casa.

Minestrone come piatto unico: è completo?

Dato l'elevato potere saziante, spesso capita di fare un pasto unicamente con una sostanziosa porzione di minestrone, senza l'aggiunta di altri cibi. Tuttavia, va rilevato che non sarebbe completo dal punto di vista nutrizionale. Anche se ricco di verdure, infatti, non fornirebbe un adeguato apporto di energia e macronutrienti importanti quali proteine, carboidrati complessi e grassi.

Come arricchire il minestrone

Per rendere il minestrone sano e completo, ricco di tutti i nutrienti essenziali, è necessario aggiungere tutti i seguenti ingredienti:

- **Legumi:** piselli, lenticchie, ceci, [fave](#) e fagioli che godono di un buon **contenuto proteico e di fibra**. Quest'ultima aumenta il senso di sazietà ed è fondamentale per il benessere intestinale. I soggetti non abituati a consumare legumi, potrebbero accusare gonfiore addominale e flatulenza; in questi casi si consiglia di introdurli gradualmente, partendo dai più digeribili come piselli e lenticchie decorticate
- **Cereali:** riso, pasta, orzo, farro, miglio, [quinoa](#) che sono principalmente delle fonti di amido e fibre. In alternativa, è possibile sostituirli con castagne arrosto, pane tostato o rafferma o crostini da inzuppare
- **Formaggi:** stagionati grattugiati o cremosi. Rappresentano la fonte proteica e di grassi del piatto
- **Olio extravergine d'oliva (evo)** o **frutta secca tostata**. Sono due opzioni ricche di [grassi buoni](#), l'olio evo gode di eccezionali proprietà antiossidanti e andrebbe aggiunto a crudo, mentre la frutta secca apporta anche minerali importanti e fibre
- **Spezie ed erbe aromatiche:** curcuma, curry, peperoncino, zenzero, rosmarino, timo, basilico. Una spolverata valorizzerà il sapore del minestrone senza dover aggiungere eccessive quantità di sale.

Un piatto sano ma non per tutti

Il minestrone è indicato per facilitare il transito intestinale in soggetti sani. Il consumo è sconsigliato per persone che soffrono di [gonfiore addominale](#), a causa dell'elevato contenuto di fibra e di acqua che fermenterebbe nell'intestino, e nei casi di [reflusso gastroesofageo](#) o gastrite per cui sarebbe

meglio consumare verdure con metodi di cottura che riducano l'acqua, ad esempio in padella, ed evitare brodi e piatti caldi.

Per rendere le verdure più facilmente digeribili basterà passarle con un **passaverdure**, che setaccia parzialmente le fibre.