

**ZUPPA CHE PASSIONE!**

**GLI ITALIANI LA AMANO ANCHE NELLA VERSIONE SURGELATA**

**BUONA E NUTRIZIONALMENTE COMPLETA: I CONSIGLI DELL’ESPERTO**

*È amata ad ogni angolo del Pianeta: dagli Stati Uniti all’Europa, dall’Australia al Giappone. E anche sui social la zuppa è una delle ricette più apprezzate e condivise: l’hashtag #soup sfiora infatti gli 8 milioni di post. Gli americani stravedono per le zuppe tanto da avergli dedicato anche una festa nazionale: il National Soup Day. Ma anche in Italia questo piatto della tradizione è molto amato, sia nella versione fresca che in quella surgelata, ideale anche per chi ha poco tempo a disposizione per cucinare un prodotto buono e nutrizionalmente completo. Secondo gli ultimi dati IIAS nel 2019 sono state consumate dagli italiani oltre 67.400 tonnellate tra zuppe e minestroni (+0,2% rispetto al 2018), di cui 16.300 tonnellate tra zuppe classiche e passati (+2,6% rispetto al 2018) che hanno trainato le vendite dell’intero segmento. L’esperto di nutrizione e tecnologo alimentare Giorgio Donegani ci dice perché la zuppa è importante per una dieta completa e bilanciata.*

Zuppa che passione! È uno degli alimenti più apprezzati per la dieta alimentare nel periodo autunno/inverno… a tutte le latitudini. Una tendenza che ha contagiato anche i social visto che su Instagram **l’hashtag #Soup sfiora gli 8 milioni di post.** Gli americani vanno pazzi questa ricetta: secondo una ricerca della *United States Soup Industry*, **mangiano oltre 10 milioni di zuppe e** gli hanno dedicato anche una giornata nazionale, il National Soup Day (4 febbraio). Ma anche gli italiani la stanno riscoprendo, sia nella versione fresca che surgelata, perché il tempo a disposizione per reperire diversi ingredienti e prepararli non basta mai. **Nel 2019 –** come emerge dai dati del rapporto annuale di IIAS, Istituto Italiano Alimenti Surgelati **– gli italiani hanno molto gradito zuppe e minestroni in versione *frozen* consumandone ben 67.400 tonnellate (+0,2% rispetto al 2018). I più consumati della categoria merceologica sono stati passati e zuppe classiche, che hanno segnato un +2,6% rispetto al 2018 (16.300 tonnellate quelle consumate in totale).** Tra le ricette più amate dagli italiani ci sono al primo posto i passati, nella versione vegetale, la zuppa tradizionale, quella con orzo e legumi, quella con i cereali, quella leggera di verdure, quella di funghi porcini e castagne, quella con lenticchie e ceci.

**VERSATILE, BUONA E NUTRIZIONALMENTE COMPLETA: IL PENSIERO DEL NUTRIZIONISTA**

In particolare, il successo della zuppa sia nella versione classica che come passato è principalmente dovuto alla sua versatilità: si presta, cioè, a tantissime interpretazioni e con gli ingredienti si può giocare all’infinito. Ma la zuppa è anche un alimento con importanti qualità nutrizionali. Perfetta in inverno, è un’importante fonte di minerali, vitamine e fibre preziose per la funzionalità intestinale, senza dimenticare che basta davvero poco, per esempio la semplice aggiunta di pane e un’abbondante spolverata di parmigiano, per rendere la zuppa un eccellente piatto unico, completo e bilanciato.

**Il tecnologo alimentare ed esperto di nutrizione Giorgio Donegani:** *“Le zuppe e i passati rappresentano uno dei modi più gustosi di consumare verdure e legumi e permettono, allo stesso tempo, di introdurre nutrienti fondamentali come vitamine e sali minerali.* ***Una delle caratteristiche delle zuppe, sia fresche sia surgelate, sta nel garantire l'assunzione anche di quelle vitamine e di quei sali minerali che, essendo idrosolubili, si perderebbero nell'acqua di cottura e che invece in questo modo rimangono disponibili nella parte liquida. Vale la pena ricordare come,*** *nella versione frozen, la zuppa mantenga intatte tutte le proprietà nutrizionali, e grazie al contenuto di servizio, venga incontro alle esigenze di chi ha poco tempo a disposizione per cucinare ma vuole alimentarsi in modo sano. Inoltre, la zuppa e i passati sono un alimento facilmente digeribile oltre a rappresentare un’importante fonte di fibre che aumentano il senso di sazietà, regolano la motilità intestinale e rallentano l’assorbimento di grassi e zuccheri.*

**SOUP: LA ZUPPA LA AMANO ANCHE I VIP**

La zuppa è uno degli alimenti più apprezzati dal jet set internazionale. Ne sono esempio le attrici Kristen Stewart e Blake Lively, Olivia Wilde e Jennifer Lawrence. E ancora: l’ex duchessa del Sussex Meghan Markle che, stando a quanto scrive «Hello Magazine», ha fatto della zuppa un piatto fisso nella sua dieta personalizzata. Il calciatore Cristiano Ronaldo ha inserito la vellutata ai fagioli tra le ricette preferite, mentre la super salutista Gwyneth Paltrow ammette il suo debole per la zuppa *wonton*, un primo piatto orientale diffuso tra Cina e Giappone. Anche alla luce di ciò, gli organizzatori dei Golden Globe, lo scorso gennaio, hanno optato per un menu vegetariano dove la portata principale era proprio la zuppa.

**UNA RICETTA AMATA IN OGNI ANGOLO DEL PIANETA**

La zuppa è ormai entrata nella tradizione gastronomica di ogni Paese: dalla zuppa condita col *miso* giapponese al *tom yum* indonesiano, dal *cullen skink*scozzese alla *artsopp*a svedese, fino al *locro de papas*ecuadoriano. L’attrice americana Kate Hudson è un’esperta tanto da avere un vero e proprio arsenale di zuppe di diverso tipo pronte all’uso. Assaggiando la zuppa tipica di ciascuno Stato, si può girare tutto il mondo: questa pietanza, infatti, esiste in tantissime versioni e non è solo sinonimo di *comfort food* ma, in molte tradizioni culinarie, anche primo piatto per eccellenza. Solo in Italia, ad esempio, ne esistono tantissime tipologie: dalla vellutata di asparagi, zucca o ceci; dalla *pappa al pomodoro*, tipicamente toscana, alla ribollita.