

L'ELISIR DI LUNGA VITA ESISTE E SI TROVA AD AQUILEA: LEGGERE PER CREDERE



Da sempre l'uomo è in cerca di strumenti per sconfiggere la morte o quanto meno per procrastinarla il più possibile nel tempo, vivendo una vita lunga e di eterna giovinezza. In provincia di Lucca viene preparata la Zuppa di Aquilea che fin dai tempi antichi è chiamata in tutta la Toscana l'elisir di lunga vita. Siete scettici a riguardo? Bè, provare per credere.

Zuppa di Aquilea: il vero elisir di lunga vita esiste ed è toscano...provare per credere

“Sette cose fa la zuppa: cava fame e attuta sete; empie il ventre e netta il dente; fa dormire, fa smaltire e la guancia arrossire.”
- Proverbio popolare



Come vivere una vita lunga e felice? In Toscana non abbiamo bisogno di bacchette o lampade magiche per esaudire i desideri: abbiamo l'elisir di lunga vita. No, non c'entra neanche la pietra filosofale.

Per trovare l'elisir di lunga vita toscano occorre una pentola, la ricerca di alcune erbe, pochi ingredienti di qualità sovrappura e un piccolo borgo.

Stiamo parlando della Zuppa di Aquilea, una piccola frazione in [provincia di Lucca](#). Un piccolo Eden toscano che deve le fantastiche proprietà della sua zuppa (chiamata "elisir di lunga vita" fin dai tempi antichi) proprio alle specifiche qualità del terreno ove nascono gli ingredienti.

Non si conosce la "data di nascita" di questo portentoso rimedio, secondo alcune voci risalirebbe al 1000 d.C. Una zuppa di lunga vita che dal 1978 ha un suo Comitato che si occupa della ricerca della sua storia, della sua promozione ma anche di preservare le sue origini. Non solo, data la sua importanza, la Zuppa di Aquilea è stata inserita a Gennaio 2019 nelle ricette tradizionali della Regione Toscana, è quindi diventata un blasone della cucina della nostra regione nel mondo.

Ma cos'è la Zuppa di Aquilea?



La Zuppa di Aquilea è una zuppa di verdure. E che cosa ha di speciale? Sono ben 4 gli ingredienti che la rendono unica nel suo genere: il pane, tanto rimpianto da Dante, rigorosamente bianco, sciapo e raffermo; i fagioli rossi di Lucca dal sapore intenso prodotti da aziende locali come l'azienda agricola Matteucci Mario; il brachetta livornese (ovvero il cavolo nero) e infine le erbe.

Le erbe sono forse la parte più antica della zuppa, che rimanda alle sue arcaiche origini. Non si tratta di comune insalata o erbe che si possono trovare nelle serre, si tratta di erbe che vanno cercate per prati e boschi, erbe che nascono spontaneamente. Non ci sono mappe o aiutini per trovarle, occorre sudore, fatica e un buon libro per riconoscerle.

Questa è la prova da superare per poter assaggiare questo elisir e bearsi della sua lunga vita. Una prova necessaria. Tutti gli eroi, in fondo, devono affrontare qualche peripezia per arrivare al tesoro no? Vi diamo un piccolo aiutino: siamo certi che le nonne e i nonni conoscono bene queste erbe che fanno parte della tradizione toscana. Loro sicuramente sapranno darvi molte informazioni a riguardo e anche usi alternativi per ciascuna di queste bontà nel caso eccediate con le quantità.

Quali sono le erbe della Zuppa di Aquilea?



Qui si apre un dibattito: ogni provincia, città, paese ha un nome diverso per le tradizionali erbe. Noi, da buoni toscani, vi diremo la nostra versione. Perdonateci per qualche termine colorito, ma sapete che amiamo mescolare sacro e profano. Ma non tardiamo oltre, eccole qui le nostre meraviglie: ortica (raccomandiamo i guanti), dragoncello, cicoria, fior di cuculo, lanciule o orecchie di gatto, piscialetto, ombrellini di prato, ingrassaporci, pan'e vino, peporino, erba stella, tirafilo, raponzolo o raperonzolo, borraggine, trinette, erbo lucchese, erba mora... Queste erbe non sono disponibili tutto l'anno, per questo potrete preparare gustose varianti semplicemente rispettando i tempi dettati da Madre Natura.

Come si prepara la Zuppa di Aquilea?



Ma arriviamo al punto focale: come si prepara la Zuppa di Aquilea? Bisogna mettere i fagioli a bagno per una notte intera e poi cuocerli il giorno dopo in quella stessa acqua. Una volta cotti occorre passare i fagioli in un setaccio o cencio per rimuovere le bucce.

In un'altra pentola dobbiamo mettere tutte le erbe raccolte e, iniziando da quelle più dure, farle appassire con un filo d'olio (o con la cottura al vapore). Una volta appassiti fagioli ed erbe vanno uniti e lasciati a cuocere per 3 ore a fuoco medio con un poco di olio. Prendete il pane e fatelo a fettine.

Nelle zuppe da servire fate uno strato di pane raffermo (potete anche abbrustolirlo, se preferite) cosparso di olio e subito dopo uno strato di composto. Poi nuovamente pane e olio e poi composto. Come per il tiramisù. Infine aggiungete un goccio d'olio e...assaggiate. Avrete preparato la Zuppa di Aquilea, l'elisir di lunga vita toscano.



Leggi anche: [Perché in Toscana il pane è senza sale?](#)

La Sagra della Zuppa di Aquilea





Siete oberati di lavoro o non avete tempo o semplicemente preferite l'arte del mangiare a quella del cucinare? Non disperatevi: le prime due settimane di agosto nel borgo omonimo in provincia di Lucca si tiene la Sagra della Zuppa di Aquilea. Potrete gustarvi un panorama da favola e gustare questa prelibatezza.

Se invece preferite mettervi in viaggio senza il caldo, la Disfida della Zuppa è quello che fa per voi. Si tratta di una sfida culinaria fra amatoriali e professionisti. L'oggetto del contendere? Ovviamente la Zuppa di



Aquilea!

E, dato che siete lì, vi consigliamo una visita al Castellaccio di Aquilea e alla sua Chiesa che furono gravemente danneggiati durante la Seconda Guerra Mondiale, ma che conservano un fascino d'altri tempi, come se fossero sospesi nel tempo. Tanti per darvi un'idea, il Castellaccio e la Chiesa di San Leonardo sono stati all'8° posto nella classifica dei Luoghi del Cuore dal Fondo Ambiente Italiano (FAI) nel 2018.



Leggi anche: [Piatti tipici di Lucca: vademecum per viaggiatori golosi](#)



E tu conosci storie altrettanto belle? Perché non ce le racconti? [Scrivici](#).

Hai un'attività in cerca di visibilità?

[Clicca qui](#)

Dal Febbraio 2014 in migliaia hanno cliccato qui sopra e centinaia hanno raccontato la loro storia. Vuoi conoscerne alcuni? ([link](#))

Riproduzione Riservata ©Copyright TuscanyPeople

