

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 sopraffina 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**, **lanciuole** 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 zuppere 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 Zup-

pa 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