

Zuppa di tenerumi, la minestra dell'estate siciliana

scritto da Redazione | 07/11/2018



È una delle minestre più tradizionali della calda estate isolana. Una ricetta gustosa, dalle proprietà rinfrescanti e diuretiche, amata anche da vegetariani e vegani.

La **zuppa di tenerumi** è una ricetta povera della tradizione contadina siciliana che si prepara in estate. I **tenerumi** sono i germogli e le foglie della **zucca** o **zucchetta da pergola** ([*Legenaria Longissima*](#)), appartenente alla famiglia delle cucurbitacee che cresce solo nella bella stagione, in campo aperto. Di origini antichissime, pare che sia stata tra le prime specie di zucca conosciute al mondo.

La zucchetta da pergola ha una forma allungata (da qui l'appellativo di "zucchina lunga"), il colore è di verde molto chiaro e i suoi "tenerumi" hanno una consistenza tanto morbida da sembrare velluto. Il loro apporto calorico è modesto (11 calorie per 100 grammi) e sono apprezzati per le proprietà rinfrescanti e diuretiche.

Minestra di tenerumi, la ricetta della zuppa estiva in Sicilia

In cucina i tenerumi si fanno lessare e diventano l'ingrediente principe di semplici [zuppe](#) oppure si aggiungono spaghetti spezzati che sono il formato di pasta tipico di questa gustosissima ricetta.

Ingredienti

- 3 mazzi di tenerumi
- 1 zuccina
- 3 patate
- 2 carote
- 200 grammi di pomodoro pelato
- 1 spicchio d'aglio
- olio extra vergine d'oliva
- sale q.b.
- basilico.

Preparazione

1. Lavate accuratamente le foglie di tenerumi, facendo attenzione a rimuovere ogni traccia di terra. Fate scolare e tagliate grossolanamente
2. Pelate la zuccina, le patate, le carote e tagliatele a cubetti
3. Riempire un tegame d'acqua e portate ad ebollizione. Unite tutte le verdure, salate e fate cuocere per circa 20 minuti con il coperchio.
4. Nel frattempo, in un altro tegame, fate soffriggere l'aglio con un filo d'olio extra vergine d'oliva. Unite i pomodori pelati, condite con un po' di sale e qualche foglia di basilico e fate cuocere per una decina di minuti.
5. A cottura ultimata scolate le verdure e passatele nel tegame con i pomodori pelati, amalgamate per bene e lasciate riposare per qualche minuto in modo che si incontrino tutti i sapori.
6. Accompagnate con dei crostini di pane e servite.