

# **Panzanella mediterranea, la ricetta della zuppa semplice e ghiotta**

scritto da Guest Star | 29/09/2019



**Nato come piatto povero in Toscana e in altre regioni del centro Italia, questa pietanza profumata e sostanziosa impiega pane raffermo e i frutti dell'orto, storicamente accessibili anche alle classi meno abbienti**

Articolo di Samantha Macchia

La comunicazione gastronomica moderna ci propone quotidianamente [tantissime ricette](#) e tutte diverse ma ne esistono alcune che fanno parte della nostra storia e che non dovrebbero essere perse.

Spesso sono **“ricette nel cassetto”** tramandate da persone care della famiglia che, magari, non ci sono più e che riportano in vita i ricordi attraverso i loro profumi e sapori. Per me la **Panzanella**

**mediterranea** è una di queste, un piatto estivo, tipico dell'Italia centrale e diffusissimo in Toscana.

Della panzanella ci sono moltissime varianti, pur partendo dalla sua base costituita da **pane raffermo"ammollato"**, basilico, cipolla rossa e olio. In questa versione la **proponiamo con qualche sapore un po' più "mediterraneo"**, che ricordi il mare della nostra terra.

**Se evitiamo il tonno, diventa una ricetta vegana.**