

RICETTE - Żurek



Żurek è il nome polacco di una zuppa diffusa nei paesi dell'Europa dell'Est. La base dello žurek è lo *zakwas*, un fermentato acido di farina di segale. Spesso alla zuppa si aggiungono pezzi di carne, salsicce e uova, ma è possibile prepararne varianti da digiuno con patate, legumi e funghi. La ricetta dello žurek è facile, ma la preparazione dello zakwas, la farina di segale fermentata, richiede alcuni giorni.

Un analogo dello žurek polacco si trova in Belarus' (dove è chiamato anche con il nome bielorusso кісяліца, "kisjalitsa"); in Cechia prende il nome di *kyselo*, in Slovacchia di *kyslovka* e in Slesia di *Sauermehlsuppe*. Altri tipi analoghi di zuppe con una base di farina fermentata sono l'*okroshka* russa (che usa il kvas liquido come base acida), la *ciorbă* romena (che usa il borș, fermentato di crusca) e la *hapanvelli* finlandese. Una variante che usa un fermentato di legumi è invece la zuppa di miso giapponese.

Ingredienti per lo zakwas

- 6 cucchiaini di farina di segale
- 1 bicchiere d'acqua
- 2 spicchi d'aglio (schiacciati)
- pepe nero

Mescolate bene gli ingredienti e metteteli in un barattolo non chiuso ermeticamente, lasciandolo fermentare in frigo per 3 giorni. Trascorsi i 3 giorni, eliminate la schiuma che si forma in superficie. Il composto può essere conservato in frigo fino a una settimana.

Ingredienti per la zuppa

- Funghi freschi o trifolati, a piacere
- Maggiorana
- Carote
- Patate
- Sale
- Prezzemolo fresco

Preparazione

Fate bollire in una pentola abbondante acqua con i funghi, la maggiorana, le patate tagliate a tocchetti, le carote e un pizzico di sale. Lasciate cuocere per 20 minuti. Trascorsi i 20 minuti, aggiungete lo zakwas e fate cuocere per altri 10 minuti mescolando la zuppa.

Al termine, guarnite con una manciata di prezzemolo fresco.

Lo żurek può essere servito in normali ciotole da zuppa, ma per rendere la ricetta più interessante si può servire all'interno di una forma di pane (di grano duro o di segale) scavata a forma di zuppiera.

Smacznego! (Buon appetito!)