

Minestrone di farina bònna

Zeitaufwand

Vorbereitung: 5 Minuten

Kochzeit: 5 Minuten

Zutaten (für 4 Personen)

1,2 l Wasser
100 g farina bònna
20 g Bouillon-Würfel, nach eigenem Geschmack
10 g getrocknete Steinpilze, Kräuter wie Schnittlauch,
gehackte Petersilie usw. oder Kastanienflocken
1,5 dl Rahm oder Milch

Zubereitung

Wasser mit der Bouillon zum Sieden bringen. Die farina bònna unter ständigem Umrühren mit einem Schwingbesen, hineinschütten, um die Bildung von Knöllchen zu verhindern.

Die getrockneten Steinpilze und die Kräuter oder die Kastanienflocken dazu geben. Nochmals mindestens 2–3 Minuten aufkochen. 3 Minuten ziehen lassen. Am Schluss nach Belieben Rahm oder Milch beifügen.



Bemerkungen

Farina bònna heisst übersetzt «gutes Mehl». Um es zu gewinnen werden getrocknete Maiskörner zunächst in der Pfanne geröstet, bis sie wie Popcorn aufplatzen. Danach werden sie zu einem feinen Mehl zerrieben. Früher gehörte die farina bònna zusammen mit Wein oder Wasser zur täglichen Nahrung der Bevölkerung der Valle Onsernone und des Val Vergeletto. www.farinabona.ch

Autor

Thomas Lucas, Berzona,
(Valle Onsernone)