

IMPARIAMO A RICICLARE IL CIBO



Cominciamo dalla cosa più preziosa (dopo l'acqua) che abbiamo: il PANE

Il pane non si spreca e quello che avanza può diventare ingrediente primario di tante prelibatezze della nostra tradizione popolare. Imparare a mangiarlo fino all'ultima briciola ci può riabituare a mangiarne qualche fetta in più a dispetto di granetti crostini pan carre' pan brioche e quant'altro di commerciale dove la lista degli ingredienti si fa lunghissima e ricca di elementi non sempre ben conosciuti...

ingrediente si fa lunghissima e ricca di elementi non sempre ben conosciuti...

Pani che si mantengono per mesi sempre morbidi (TROPPO morbidi...) non insegnano a masticare, a gustare il cibo, troppo pieni di additivi, conservanti, antimuffe grassi e sodio. Il pane è fatto con acqua farina lievito, meglio se a lievitazione naturale.

Del resto un tempo il pane veniva fatto in casa una volta a settimana cotto nel forno a legna e mantenuto nella madia; a volte le fette venivano ammorbidite con latte vino o acqua ,non poteva essere sprecato nulla. Forse i tempi del bisogno sono finiti ma non dimentichiamoci l'attuale momento di crisi e soprattutto il rispetto del cibo.

Facciamo degli esempi alla riscoperta di piatti tradizionale a base di pane raffermo; la zuppa alla Pavese la Ribollita Toscana la pappa col pomodoro la zuppa di lenticchie gli gnocchi di pane la Panzanella le bruschette i passatelli i canederli, non dimentichiamoci i dolci la s..... la torta brianzola (in appendice troverete alcune ricette teniamo viva la tradizione è CULTURA)

CONSERVAZIONE

Gli accorgimenti per garantire una lunga vita al pane avanzato sono semplici.

Rimetti le pagnotte nella busta di carta e riponile in un armadietto per preservarle dalla luce e dall'aria.

Questo va bene per le grandi pagnotte mentre per rosette michette o bocconcini meglio il congelatore, sarà poi necessario farle rinvenire nel forno caldo.

Vi sono poi pani come quello di segale o pane giallo che sono per natura a lunga conservazione.

Anche tipologie come il pane toscano o pugliese ricche di morbida mollica protetta da una fragrante crosta o come la deliziosa coppia ferrarese si possono mantenere a lungo.

Le michette durano fino a sera ma diventano talmente croccanti che offrono la possibilità di essere trasformate in pane grattugiato.

Con il pane a fette tipo terni o toscano è possibile fare ottimi crostini tostati in padella da utilizzare con zuppe di verdure o legumi.

Impariamo a riscoprire le tradizioni potremmo mangiare bene risparmiare soldi non gettare cibo,oltre ad insegnare ai nostri figli la nostra cultura ,le tradizioni tutto ciò merita di essere insegnato mangiato tramandato.

RICETTE

ACQUA COTTA

Riportiamo in chiusura la "vera, antica ricetta Il esposta in versi da Ennio Graziani nel suo ricettario maremma no.

" ... affetti tre cipolle gaetane assai fini, carota e bietolone, una costa di sedano in tegame, versi oglio d'uliva a profusione .

... Ci metta mezzo chilo di pelati e abbassi il foco, doppo aggiunga il brodo ben caldo e quando 50' un po' consumati, butti dentro sei ovi interi a modo che restino in camicia, affrittellati guardi che il torlo non diventi sodo.

Ora nelle scodelle del servito metta fette di pane contadino rafferma di tre giorni o abbrustolito e sopra gratti cacio pecorino. Il

GNOCCHI DI PANE E ZUCCHINE AL GRANA

Ingredienti per 4 persone

400gr di pane rafferma

240 di farina

120gr di grana

10 gr di olio extravergine di oliva

20gr di prezzemolo

4 foglie di salvia

2 zucchine

1 uovo e un tuorlo

1 spicchio di aglio

2,5dl di latte

30gr di burro

Sale q.b

Ammollate il pane nel latte per 20 minuti lavate il prezzemolo e tritatelo .Lavate le zucchine e affettatele sbucciate l'aglio ,schiacciatelo e fatelo appassire in un tegame con un cucchiaino di olio .Unite le zucchine salate mescolate ,coprite e fate cuocere per 10-12 minuti. Se necessario fate asciugare a fiamma alta,poi passate le zucchine al passa verdure ,strizzate il pane e mettetelo in una ciotola con le zucchine 200gr di farina l'uovo e il tuorlo 70gr di grana e salate. Amalgamare bene l'impasto ricavate tanti cilindri tagliateli a tronchetti e infarinateli bene .Fate sciogliere il burro aggiungete la salvia 2-3 minuti cuocete gli gnocchi toglieteli con la schiumarola conditeli col burro alla salvia cospargere col grana rimasto.

PASSATELLI IN BRODO

120 gr di pane grattugiato

120 di grana grattugiato

30gr di farina

30gr di burro

3 uova

Brodo di carne noce moscata limone

Impastate il grana con il pangrattato le uova leggermente battute il burro ammorbidito e aromatizzate con scorza di limone grattugiata e noce moscata. Lavorate fino ad ottenere un impasto sodo che lascerete riposare al fresco mentre portate a bollore il brodo.

Schiacciate l'impasto con l'apposito attrezzo cuoceteli nel brodo fino a quando no vengono a galla.

PAPPA COL POMODORO

200gr di pane toscano rafferma

500gr di pomodori maturi

7 cucchiaini di olio extravergine +un filo per mettere a crudo sui piatti

Basilico 8-10 foglie

Sale pepe macinato fresco

Acqua o brodo

Tagliate il pane in cubetti dello spessore di 3 cm

Soffriggete l'aglio con il basilico possibilmente in un tegame di terracotta aggiungete il pane e fatelo rosolare girandolo spesso salate e pepate sbucciate e togliete i semi ai pomodori aggiungeteli al pane bagnate con l'acqua e fate cuocere per 15 minuti mescolate spesso se necessario aggiungere acqua ma deve risultare ben soda .Aggiustate di sale e se vi serve calda con pepe macinato al momento e un filo di olio a crudo. E'ottima anche il giorno dopo.