



Il pane

Ogni giorno veniamo a contatto con culture diverse dalla nostra, che apparentemente ci sembrano lontane

Conoscere gli usi, la religione, la storia dei popoli ci aiuta ad essere tolleranti, una cosa ci unisce e non ha barriere IL PANE.

Da sempre il pane è l'alimento principale dell'uomo, difficile trovare una tavola dove esso non accompagni i nostri pasti. Fin dall'antichità è stato prodotto con diversi tipi di cereali e tuttora, in diversi paesi del mondo, viene lavorato secondo le tradizioni del luogo.

Il pane ha tantissimi anni, si può dire che è nato con la civiltà.

Quando l'uomo scoprì come coltivare i cereali e dunque nacque l'agricoltura esso imparò anche a impastare la farina, che all'inizio era scura e grossa, con acqua ottenendo così delle pagnotte schiacciate che cuoceva sulle pietre infuocate, erano le prime focacce.

Sembra che siano stati gli Egizi per primi a scoprire per caso la lievitazione dal momento che lasciavano l'impasto all'aria per cuocerlo il giorno dopo, aggiungere altri prodotti, come il latte ad esempio, o alcune spezie.

La preparazione del pane vera e propria iniziò in Grecia, dove venivano aggiunti altri prodotti, come il latte ad esempio, o alcune spezie. Sempre in Grecia vennero cambiati tutti i forni inventati dagli egiziani e dipinti con maschere orribili per

impedire i curiosi di aprire le porte rovinando la lievitazione del pane

La produzione di pane più abbondante e popolare risale al tempo dei Romani. Essi cuocevano il proprio pane in casa impastandolo direttamente con acqua e farina.

Nel periodo feudale invece, il pane era ad esclusivo uso e consumo dei signori, mentre la popolazione in pieno periodo di carestia ricorreva all'utilizzo di altri cereali come appunto il farro, l'orzo, la segale... Si arriverà al Rinascimento per l'introduzione del lievito di birra nella panificazione e siamo arrivati ai giorni nostri riscoprendo quei cereali una volta considerati "poveri" per apprezzare le loro proprietà ed avere dei prodotti di grande qualità.

In tutto il mondo il pane è sinonimo di tradizione: in Canada benedicono sempre il pane prima di infornarlo, mentre gli ebrei gettano una pallina di pasta di pane nel forno prima di cuocerlo per offrire il primo pezzo a Dio, in Russia si fanno gli auguri con il pane perché chi mangia pane da qualcuno è in debito con lui e non lo deve tradire mai; mentre in Polonia, la sposa, finita la messa, dà agli invitati delle bambole fatte di pane, con all'interno una moneta come augurio.

In Calabria c'è una tradizio-

ne, ci sono dei pani lavorati a mano con cui si fanno oggettini per pellegrinaggi o ex voto, o si fanno figure per il presepe.

I contadini anche in epoche passate, hanno sempre fatto preghiere e benedizioni al campo di grano per far sì che ci sia abbondanza e durante la mietitura, ancora oggi si fanno sempre le stesse feste e sagre.

Nonostante la vastità di pani che si producono nel mondo, c'è

una cosa che li accomuna tutti senza ombra di dubbio: LA BONTÀ.

Il pane, se paragonato ad altre preparazioni è piuttosto semplice, eppure i pensieri, le emozioni e il fascino che l'odore e la fragranza del pane appena sfornato possono evocare in ognuno di noi sensazioni suscitate da nessun altro elemento!

Parlare di un pane in particolare è impossibile, ogni popolo ha lasciato una sua impronta, per questo troviamo diversi tipi di pane.

RICETTE PANE GIALLO

Ingredienti:

500 g di farina di frumento,
250 g di farina di mais
macinata finemente,
25 g di lievito di
birra o secco.

Procedimento: mescolate le farine tra loro e procedete nella preparazione del pane secondo le indicazioni fornite per il pane con il lievito di birra, cioè fare sciogliere il lievito in un quarto di bicchiere di acqua tiepida insieme con un cucchiaino di miele, sciogliete anche il sale in un po' d'acqua e unite entrambi alle farine. Ricordate di cuocere l'impasto suddividendolo in due.

PANE PUGLIESE

Ingredienti

2 kg di farina di frumento
10 gr di malto
40 gr di lievito di birra o
secco

40 gr di sale

Procedimento:

Sciogliete il lievito in acqua tiepida quindi impastate tutti gli ingredienti tra loro ammorbidendo il composto con acqua fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Dopo aver manipolato l'impasto per circa 20 minuti, copritelo e lasciatelo riposare per 2 ore.

Riprendete a lavorare delicatamente la massa, poi suddividete in grosse pagnotte che mettete a riposare.

Trascorsi 30 minuti schiacciate le forme di pane, capovolgetele, lasciatele riposare per mezz'ora.

Praticate sul pane un'incisione circolare, cuocete a forno caldo (220°) per 40 minuti.

Martina Bruno



Slow Food

Care amiche e amici, innanzitutto voglio rinnovare a tutti voi i miei migliori auguri per un felice 2006.

Vi lascio ancora questo scorcio di mese per recuperare dai festeggiamenti per poi ripartire alla grande Martedì 28 Febbraio, alle 20:30, con una Cena Vicentina. La serata, i prodotti e la preparazione sono a cura del mio collega fiduciario della Condotta di Vicenza, Giancarlo Riganelli. Ringrazio fin d'ora le sorelle Baima della Soc. Cooperativa (Via Cubito 11, Fr. Ceretta di S. Maurizio) che hanno messo a disposizione del sig. Giancarlo la loro cucina e che ci ospiteranno.

Condotta di Ciriè e Valli di Lanzo

Il menù prevede:

-Soppressa Vicentina con Polenta Fritta alle Erbe Aromatiche.
-Bigoli al Baccalà Mantecato con Profumo di Salsa al Basilico.
-Risotto con i Broccoli "Filari"
-Baccalà alla Vicentina con Polenta di Mais "Marano"
-Formaggi: Morlacco di Vacca Burlina (Presidio Slow Food Veneto) e Stravecchio di Malga (Presidio Slow Food Asiago), accompagnati da composte di cipolle e fichi.
-Dolce "La Putana".
Vini:
-Dwello Doc dei Monti Lessini.
-Tocai Rossi Doc del Collo Berico
-Recioto di Gambellara Mosso
-Grappa Vicentina

Costo: 37 Euro per i soci, 40 per gli accompagnatori; prenotazioni entro Domenica 26 Febbraio.

Secondo appuntamento Martedì 14 Marzo, presso i

locali del Circolo "La Forgia" in Piazza Boschiassi 5 a Caselle Torinese con La Distilleria Santa Teresa dei F.lli Marolo, di Mussotto D'alba. Il sig. Paolo Marolo ci farà assaggiare alcune delle loro superlative grappe (l'elenco è veramente lungo), mentre toccherà a voi stimolarli affinché ci svelino alcuni dei loro segreti. Ci abbineremo alcuni prodotti della Pasticceria Castelli di Caselle e per chi ancora non la conosce, vi assicuro, sarà una gradita sorpresa.

La serata sarà ad offerta libera, il ricavato verrà utilizzato per ospitare una delle "comunità del cibo" in occasione della prossima edizione di Terra Madre per cui vi invito a partecipare numerosi; prenotazioni entro Domenica 12 Marzo.

Giuseppe Clementino

Andar per sagre Marzo libera il sol di prigionia...

a cura di Patrizia Bertolo

Vi siete sentiti abbandonati? La colpa è dell'era glaciale che ci è piombata addosso nei mesi scorsi e che, per fortuna ha i giorni contati, perché tra un po' arriva marzo che "... libera il sol di prigionia".

Dunque, anche se siamo ancora a febbraio, pieni e ripieni di "bugie", cancellate il torpore da orsacchiotto che è in voi, datevi una bella sistemata e proiettatevi oltre, preparatevi per tempo a gironzolare per i paesi limitrofi e non, alla ricerca di appuntamenti golosi e speciali.

Spero proprio di darvi la possibilità di divertirvi e trascorrere piacevoli momenti, che vi facciano dimenticare per un po' lo stress della settimana.

Naturalmente, se siete a conoscenza di appuntamenti particolarmente gustosi, fatecelo sapere, così da condividere con voi la spensieratezza di una giornata diversa.

Prendendo come vero che "marzo libera il sol di prigionia", ma tenendo anche presente che "marzo è pazzarello: esci col sole, prendi l'ombrello", ecco dunque i primi suggerimenti:

Borgosesia (VC), 1 marzo Il Mercu scüròt Pentiamoci, fratelli!

Mai penitenza però è più attesa di quella a cui gli uomini di Borgosesia si sottopongono il mercoledì delle ceneri, il "Mer-cu scüròt" o mercoledì scuro". Giudicate voi: si vestono in pompa magna con frac, cilindro e mantello neri e papillon bianco; la banda del paese li convoca fuori e i poveri penitenti, invece che ad un funerale, si recano

nelle osterie e nei bar a bere vino a volontà... Forse la vera penitenza viene il giorno dopo!

Monastero Bormida (AT) 12 marzo

Sagra del polentissimo Accipicchia che polenta!

A Monastero Bormida, la seconda domenica del mese di marzo di ogni anno, si svolge la "Sagra del Polentissimo". Tutto ha inizio con una sfilata di carri allegorici, personaggi in costume, gruppi folcloristici e bande musicali.

Sulla piazza principale del paese viene quindi cotta e distribuita ai presenti una gigantesca polenta del peso di una tonnellata, "il Polentissimo", condita con centinaia di salsicce, salami, cotichini, merluzzi, frittate giganti. Si sa che la polenta "fa fare il pitù", ingozza, ma non c'è niente di meglio per farla andar giù che un buon bicchiere di vino locale.

Tonco (AT), 19 marzo Giostra del Pitu Povero pitù!

Questa tradizione è forse un po' cruda per i nostri giorni, ma ha portato con sé attraverso i secoli l'asprezza della vita d'un tempo. È comune d'altronde a molte località europee, giusto esempio del "tutto il mondo è paese". Il protagonista è un tacchino, il pitù appunto, che, inconsapevole di ciò che gli accadrà, si accolla tutte le colpe delle magagne che hanno funestato il paese nell'anno trascorso. La povera bestia (che da diversi anni, per fortuna, viene processata quando è ormai defunta, ma che una volta subiva il processo da viva) lascia un

arguto testamento, svelando gli altari del paese per poi venire decapitata al volo dagli uomini a cavallo che, attraversando la piazza, in una giostra originale si contendono la sua testa.

Magliano Alfieri (CN) 26 marzo

Questua delle uova Meglio un uovo oggi che... un accidente domani!

"Se le uova me le dai, ti canto tutto il bene che vuoi; ma se non me le dai, che ti venga..."

Più o meno il senso è questo, ma questa tradizione contadina di mezza Quaresima, "Canté ij oeuv", qui a Magliano Alfieri, assume toni piacevoli, coloriti e si svolge come un grande gioco: un gruppo di giovani musicisti e canterini bussa alle porte intonando canzoni di lode, e innesca una specie di "disturna" finalizzata alla raccolta di uova. Un fraticello porta il panierino per conservare il prezioso raccolto... Buon divertimento.



La mia ricetta

a cura di Marinella

"Le ricette della nonna"

continuazione...



molto usato durante il periodo invernale sia nella versione salata che dolce!
LA FARINA DI GRANOTURCO.

I GNOCCHI D'OR (i gnocchetti d'oro)

Il titolo è ricco ma il contenuto è molto povero, così ci ingannava la nonna. In un paiolo sulla stufa ben accesa l'acqua bolliva, un po' di sale e giù la farina gialla della polenta; quando si stacca dalle pareti è ora di smettere di girarla (1 ora circa) prendere a cucchiariate non tanto grandi metterle nel piatto con formaggio grattugiato e burro sciolto - mmm che buona! (anno 1944)

PAN DOSS

(pane dolce, tipo brios dei poveri)

2hg. di farina gialla - 1 hg. Di farina bianca - 1 hg. Di burro morbido - 2 uova intere - 1,50 hg. Di zucchero - 1,50 hg. Di uva passa ammorbida un acqua e asciugata - 1/2 bustina di lievito per dolci - 1 buccia di limone grattugiata. Impastare tutti gli ingredienti, fare delle pagnottelle piccole e infornate a 180° per 1 ora. Si conservano nelle scatole di latta.

(Se si avanzano! ma!.....)

In cucina molti piatti sono nati con i pochi elementi essenziali a disposizione e mancando possibilità finanziarie entrava in gioco la capacità e la fantasia della massaia per renderli più appetitosi. Queste due ricette ci offrono in veste "originale" un prodotto tuttora