

Contest “Cibo come riuso e Salute” .

Motivazione.

L'idea della Nostra preparazione nasce dal riuso di un tradizionale piatto povero della cucina italiana, preparato in diverse versioni da sud a nord dell'Italia: “Il Pan Cotto”; con l'aggiunta di alcuni ingredienti come le erbe di campo a km “0” .

Questo nell'ottica di valorizzare e sostenere un'economia sostenibile e nel rispetto delle biodiversità alimentari.

Altro elemento che abbiamo voluto prendere in considerazione è il “Brodo” , una preparazione ricorrente nella cultura gastronomica regionale in modo particolare nei mesi invernali.

Nella preparazione che andremo a proporvi, c'è la storia dei nostri nonni che mai avrebbero sprecato un cibo sacro come il pane; della cultura contadina quando il pane veniva preparato e cotto nei forni a legna ogni due settimane, diventando inevitabilmente duro, e bisognava aguzzare l'ingegno per renderlo di nuovo appetibile.

Elemento di recupero per antonomasia il pane nella tradizione e cultura contadina e gastronomica Marchigiana; basta pensare ai passatelli ad esempio per non parlare di quelle “briciole” di pane che vengono sapientemente riusate nel pane aromatico per il pesce cotto alla griglia nella nostra riviera adriatica o per fare gli ortaggi al graten; per concludere con l'uso del pane grattugiato per ricoprire preziosi scrigni di bontà gastronomiche come possono essere considerate le olive ascolane piuttosto che i cremini o i fritti di carne .

La preparazione prevede il riuso degli eventuali avanzi come il “lesso” che viene rigenerato ripassandolo in padella per dargli una “seconda vita” ed evitare così il deplorabile spreco alimentare.

Una crema di patate, che , nel nostro caso sono state cotte a parte per evitare che il brodo risulti poco limpido !

Il pane raffermo a cui è stata tolta la crosticina, riusata insieme a nocchie tostate in padella per restituire croccantezza ad una pietanza unica poiché completata da un letto di verdure anch'esse ripassate in padella con aglio e rosmarino, il tutto servito caldo con un filo d'olio monovarietale Raggia del nostro territorio!

Un piatto unico per la sua composizione i cui

Allergeni sono: Glutine, frutta a guscio, latte e derivati e sedano.

Comunque una scelta che, riteniamo sia in linea con il tema del Contest, effettuata sulla base anche delle considerazioni in relazione e in sintonia con l'esposizione avvenuta nel Nostro Istituto da parte dell'associazione “Donaction” promotrice di questo “contest” dove niente viene buttato perché tutto può essere riusato invece realizzando una prospettiva di vita nuova” sia legata al riuso di ingredienti sia di donazioni di organi i quali permettono ad altre persone vivere una seconda vita!

Il “pancotto”: leggenda e storia di una pietanza povera che unisce l’Italia.

Sul “Pancotto” c’è persino un aneddoto che risale all’epoca dell’Unità Italia, quando il convento di San Cesario di Lecce accolse Garibaldi e un gruppo di cospiratori antiborbonici, ai quali venne offerto proprio un piatto di pancotto fumante! Ovviamente il percorso storico potrebbe andare ancora a ritroso e si scoprirà che una ricetta del gastronomo romano Apicio (I secolo d.C.) citò nel suo trattato *De re coquinaria*, quando le risorse erano poche il pancotto veniva utilizzato persino per lo svezzamento dei bambini e la salvia, in particolare, era considerata un calmante per le “colichette” dei neonati. Anche le puerpere ne mangiavano in grandi quantità, ritenendo che favorisse l’allattamento.

Diffuso quasi ovunque nello Stivale, ogni regione caratterizza questo piatto con gli ingredienti propri di ciascuna terra, dunque :

- **In Piemonte, Lombardia e Veneto è detto “panada”** ed è una zuppa povera di pane raffermo, che viene tagliato a fette, ricoperto con brodo caldo e cotto fino a raggiungere la consistenza di una “pappa”, poi servito con un filo d’olio e del formaggio grattugiato. Più nutriente la ricetta di Cremona, dove la panada è preparata con il *pàan biscùtt* (pane biscottato) grattugiato, brodo di carne e uova sbattute.

- **In Liguria è chiamato *pancheuto*** ed è cucinato mettendo a bollire acqua con olio extravergine, parmigiano, origano, sale e abbondante aglio (ben 5 spicchi per 1 litro e mezzo di liquido). Raggiunto il bollore si unisce il pane raffermo tagliato a quadretti, si continua la cottura per dieci minuti e si serve con una spolverata di pepe.

- **In Emilia Romagna** è arricchito dalla presenza del burro e dell’uovo sbattuto, aggiunto alla minestra di pane poco prima di terminare la cottura. A Modena, invece, è diffusa una variante golosissima, servita come primo piatto, che conserva ben poco dell’essenzialità della pietanza originale: le fette di pane vengono disposte in una teglia imburrata e ricoperte con un composto di uova, farina, parmigiano, latte, panna e un pizzico di sale, poi cotte in forno.

- **Nelle Marche** il pan cotto ha origini storiche umili e contadine. Questa pietanza nasce dall’esigenza del popolo meno abbiente (o, meglio, dalla gente povera!) di consumare il pane raffermo rimasto in credenza con le verdure selvatiche raccolte dopo una giornata di fatica nei campi. Volgarmente queste verdure venivano e vengono chiamate “Foglie”. In questo meraviglioso bouquet di verdure possiamo trovare la rucola e la cicoriella, piante spontanee molto note dal sapore amarognolo, i marasciuoli o senape selvatica, le cacigne dalla foglia vellutata e le cimamarelle o cime dolci, lontane e selvatiche parenti delle più conosciute cime di rapa.

Questa è solo una parte delle verdure che costituiscono il Pancotto. In base alla stagionalità è possibile aggiungere anche borragine, piuttosto che bietoline selvatiche ed anche prodotti dell’orto, come catalogne, friarielli e cime di rapa.

Però al posto del latte e della panna per la cottura del pane viene utilizzato il brodo di carne, gustata tradizionalmente nel pranzo del giorno di Pasqua.

- **In Abruzzo**, in particolare a Scanno, borgo montano della provincia dell’Aquila, il pancotto è servito con le cime di rapa (va ammorbidito nell’acqua di cottura della verdura), prendendone il colore e il sapore.

– **In Molise** è una saporita minestra di patate e verdure campestri a cui, a fine cottura, viene aggiunto il pane e un soffritto di guanciale, peperoncino, olio e prezzemolo.

– **In Toscana**, patria di capolavori come la panzanella e la pappa al pomodoro, viene servito sia caldo che a temperatura ambiente. Il procedimento è semplice e veloce: si prepara un soffritto di aglio, olio extravergine, sedano, carota e cipolla, si aggiungono acqua, pecorino grattugiato, che dà carattere e sapore al piatto e pane sciocco tagliato a pezzi grossolani, che viene cotto per un quarto d'ora fino a disfarsi quasi completamente.

Simile la ricetta dell'Umbria, dove il soffritto però è a base di aglio, olio e qualche rametto di rosmarino, che rilascia il suo delizioso profumo.

– **Il pancotto nel Lazio** è con la salsa di pomodoro, “allungata” con acqua, a cui va aggiunto il pane a pezzi da cuocere per mezz'ora, finché saranno disfatti. Il piatto è servito con pepe e una spolverata di pecorino romano.

– **In Campania** una gustosa ricetta del pancotto arriva da Ariano Irpino, nell'avellinese. È una minestra di cicoria o scarole, lessate e poi passate in padella con aglio, olio e peperoncino. Il pane tagliato a tocchetti va immerso nell'acqua di cottura della verdura e servito con le erbe saltate.

– **In Puglia** il pane viene ammorbidito in un brodo vegetale di patate, aglio, peperoncino e rucola, che dà al piatto una nota leggermente amara. L'ingrediente protagonista è naturalmente il superbo pane pugliese: quello di Altamura, innanzitutto, di cui va utilizzata soltanto la crosta spezzettata, ma anche le grosse pagnotte di grano duro del Gargano.

– **In Calabria** qualcuno ha ancora l'abitudine di cucinarlo in questo periodo dell'anno, a ridosso del Natale, per mantenersi leggero prima degli “stravizi” delle feste. Nella versione calabrese il pane viene cotto in un brodo preparato con acqua, pomodori, prezzemolo, aglio, sedano, peperoncino e foglie di alloro. Il tutto va poi passato raggiungendo una consistenza cremosa.

– **In Basilicata** è cucinato con il pregiato pane di Matera, dalla tipica forma a cornetto e dalla crosta spessa, con verdure come broccoli o cime di rapa, aglio, olio e peperoncino secco piccante.

**Il “Pan Bollito “ con erbe di campo “strascinate”
su crema di patate e olio extra vergine Monovarietale “Raggia”.**

Ingredienti per 10 persone

10 fette di pane di Marchigiano (circa 500 gr)

2 lt. di brodo ,

700 g di erbe di campo o di bietoline

600 g. di patate di BorgoPace o di Sompiano (oppure l'equivalente di patate lesse avanzate)

600 g. di bollito di vitellone

1 dl . di latte

80 g. di olio extra vergine di olive “raggia”

40 g. di porro

20 g. di burro

3 spicchi di aglio, 3 rametti di rosmarino

sale , pepe (e/o peperoncino)q.b.

Per la decorazione: 100 g. di parmigiano grattugiato, nocciole e briciole di pane q.b..

Preparazione:

Lavare, sbucciare e tagliare a dadi le patate.

Pulire, lavare affettare il porro e farlo sudare/appassire in pentolino con il burro ed un filo

d'olio; unire le patate e lasciare insaporire; poi bagnare e coprire le stesse con il brodo .

Far cuocere per circa 30 minuti a fuoco moderato, regolare di sale, quindi frullare il tutto con un mixer a immersione; aggiungendo un poco di latte per avere un prodotto più vellutato;

Conservare in caldo a bagno maria.

Mondare le verdure di campo o le bietole, lavarle in abbondante acqua e sbianchirle in acqua bollente salata per pochi minuti, scolarle e raffreddarle.

Tagliare le fette di pane ad uno spessore di circa 2 cm, togliere la crosticina esterna cercando di ottenere una forma regolare .

A parte, in un sauté soffriggete l'aglio in camicia con un poco di olio, 1 pizzico di peperoncino e rosmarino quindi eliminare l'aglio e “ripassare” (strascinare”) a fuoco medio le verdure.

Tagliare a cubotti/losanghe il lessso e ripetere l'operazione effettuata per le verdure, ritirare il lessso su un vassoio conservare in caldo.

Nella stessa padella far tostare le nocciole e le briciole di pane.

Composizione del piatto:

Immergere per alcuni istanti nel brodo bollente le fette di pane

e versare un coppino /mestolino di crema al centro di un piatto fondo, adagiare il “pancotto “ al centro porre sopra la fetta di pane, un poco di verdure ripassate in padella, il lessso, decorare con una spolverata di parmigiano, pepe di mulinello e granella di nocciole e briciole di pane tostate.

Servire ben caldo con un filo di olio e.v.o.

Un piatto unico per la sua composizione .

Allergeni: Glutine, frutta a guscio, latte e derivati, sedano.

CALCOLO CALORICO NUTRIZIONALE

NOME RICETTA: *Pan Bollito con erbe di campo strascinate su crema di patate e olio extravergine monovarietale "Raggia"*

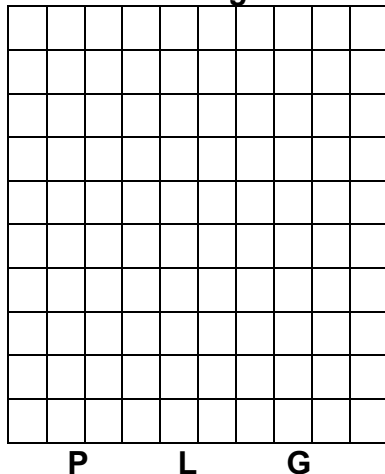
INGREDIENTI per 10 persone	Lor do g	Edi b %	Nett o g	P / g	L / g	G / g	Kcal	Col. mg	Fibra g
Pane Marchigiano (10 fette)	500	100	500	43	2	334,5	1445	0	15,9
Brodo di carne	2000	100	2000	22,8	2,2	0,4	70	0	0
Bietolina	700	82	574	7,5	0,6	16,1	97,6	0	6,9
Patate di Sompiano	600	83	498	10,5	5	89,1	423,3	0	7,8
Bollito di vitellone	600	100	600	130,8	31,2	0	804	0	0
Latte	103	100	103	3,4	3,7	5	65,9	11,3	0
Olio Evo "Raggia"	80	100	80	0	79,9	0	719,2	0	0
Porro	40	77	30,8	0,6	0,03	1,6	8,9	0	0,9
Burro	20	100	20	0,2	16,7	0,2	151,6	50	0
Aglio, rosmarino, sale e pepe	q.b.	//	//	//	//	//	//	//	//
Parmigiano reggiano	100	100	100	33,5	28,1	0	387	91	0
Nocciole e briciole di pane per decorazione	q.b.	//	//	//	//	//	//	//	//
TOTALE X 10 PERS				252,3	169,4	446,9	4172,5	152,3	31,5
TOTALE PER 1 PERS				25,2	16,9	44,7	417,3	15,2	3,2

Composizione chimica e valore energetico per 100 g di parte edibile

INGREDIENTI	Edibil e %	P / g	L / g	G / g	Kcal	Col. mg	Fibra g
Pane Marchigiano (10 fette)	100	8,6	0,4	66,9	289	0	3,18
Brodo di carne	100	1,14	0,22	0,04	7	0	0
Bietolina	82	1,3	0,1	2,8	17	0	1,2
Patate di Sompiano	83	2,1	1	17,9	85	0	1,56
Bollito di vitellone	100	21,8	5,2	0	134	0	0
Latte	100	3,3	3,6	4,9	64	11	0
Olio Evo "Raggia"	100	0	99,9	0	899	0	0
Porro	77	2,1	0,1	5,2	29	0	2,9
Burro	100	0,8	83,4	1,1	758	250	0
Parmigiano reggiano	100	33,5	28,1	0	387	91	0

Valuta i risultati dal punto di vista nutrizionale calorico traducendo in istogramma i valori dei nutrienti

Traduci in *istogramma* i valori dei nutrienti **P, L, G**



Una porzione del piatto fornisce 417,3 Kcal mentre la percentuale di energia fornita dai tre macronutrienti contenuti in una porzione risulta data da

Proteine: 24% rispetto a 10-15% in base alle indicazioni LARN

Lipidi: 36,5% rispetto a 25- 30% in base alle indicazioni LARN

Carboidrati: 39,5 rispetto a 45-60% in base alle indicazioni LARN

l'apporto di fibra alimentare di una porzione così come l'apporto di colesterolo risultano trascurabili tenuto conto che per la fibra le linee guida consigliano un consumo giornaliero di circa 25-30 g mentre per il colesterolo il consumo max giornaliero è di 300mg