

## **INTRODUZIONE AL PROGETTO LABORATORIO DI CUCINA**

Lo scopo del nostro laboratorio di cucina è quello di imparare ad essere consumatori responsabili, acquirenti delle materie prime necessarie, cuochi abilissimi, sperimentatori di ricette particolari, spesso dimenticate o multietniche. Vogliamo che i nostri ragazzi diventino assaggiatori esigenti, sperimentatori fantasiosi ma anche consumatori responsabili e competenti, capaci di cogliere il valore dell'alimentazione per il nostro benessere. Inoltre vogliamo che usino prodotti coltivati in maniera sana, in luoghi vicini a noi e che non necessitano di lunghi, costosi e inquinanti trasporti. Anche a tavola si cura la salute e quella dell'ecosistema! Questo laboratorio, inoltre, è uno strumento importante di inclusione scolastica a sostegno del successo formativo degli studenti.

Con l'aiuto dei loro famigliari, i ragazzi hanno portato avanti una ricerca delle ricette particolari, antiche, tipiche delle loro zone di origine. Hanno elaborato un questionario che da cui sono arrivate tantissime, ottime e stuzzicanti ricette. Ne abbiamo scelte alcune che più ci hanno colpito e incuriosito. Le abbiamo testate nel nostro laboratorio di cucina. Abbiamo fotografato alcune fasi della produzione e i piatti cucinati. Vi proponiamo la ricetta del Pan de Mej, corredata di immagini, curiosità e consigli e segreti da veri cuochi che confidiamo solo a voi. Buon appetito dai ragazzi della scuola di Galbiate (LC).

### **BISCOTTI “PAN DE MEJ” o pane meino**

#### **INGREDIENTI**

**400 G DI FARINA GIALLA MACINATA SOTTILE**

**200 G DI FARINA BIANCA TIPO ZERO oppure farina senza glutine o di riso**

**140 G DI ZUCCHERO, MIELE O MALTO**

**120 G DI BURRO**

**2 UOVA da allevamento a “terra”**

**Una BUSTINA DI lievito**

**Un baccello di vaniglia**

**Due manciate di fiori di sambuco freschi o secchi**

## Preparazione



Fondere il burro in un pentolino e lasciarlo intiepidire. Mettere l'uovo dentro ad una ciotola capiente con lo zucchero e l'interno della bacca di vaniglia; miscelare gli ingredienti con uno sbattitore elettrico o una frusta fino ad ottenere un composto cremoso, quindi aggiungere il burro fuso ormai freddo, un pizzico di sale e mescolare.

Mischiare la farina di mais con la farina 00 e la bustina di lievito quindi setacciare il tutto dentro alla ciotola contenente gli ingredienti liquidi. Mescolare ed amalgamare bene tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto morbido ma lavorabile con le mani. Prendere circa 60-70 gr di composto alla volta e formare una pallina che schiacterete fino a formare un cerchio di 8 cm di diametro; procedere in questo modo fino a terminare l'impasto e disporre le sagome ottenute su una teglia foderata con carta forno e, se li trovate in commercio, cospargere i dolci di fiori di sambuco.

Spolverizzare tutte le sagome con dello zucchero semolato e poi con abbondante zucchero al velo, quindi infornare in forno già caldo a 180°C per 20 minuti. Trascorso il tempo necessario, sfornare i pan de mej e lasciarli raffreddare.

### CURIOSITA'

PAN DE MEJ significa "pane di miglio", il suo nome deriva dalla parola miglio, ingrediente molto usato in antichità e che, mischiato ad altre farine, serviva per produrre il pane. Ma viene chiamato anche "paniga" (dal sambuco).

Con il tempo, il normale pane di miglio, si trasformò in un delicato dolce zuccherato che, secondo la tradizione, veniva preparato il giorno di San Giorgio (23 aprile per il calendario ambrosiano), data antica in cui si stipulavano i contratti per la fornitura di latte tra mandriani e lattai. Il giorno di San Giorgio, data in cui fiorivano i sambuchi, si solennizzava quindi l'antico patto preparando il pan de mej cosperso di fiori di sambuco e i lattai, per l'occasione, regalavano ai propri clienti la panna liquida per accompagnare questo delizioso dolce, abitudine che continuò a persistere nel tempo.

Esistono molte varianti sul lievito e sulla formulazione della pasta frolla. l'uso di lievito è piuttosto recente. questo dolce è diffuso in tutta la lombardia e prende, nelle varianti locali, varie denominazioni: "sbrisolona" mantovana, "torta di polenta" nel varesotto, "melegòt" cremonese ecc.