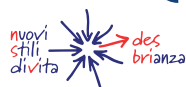




*Pubblicazione realizzata grazie
al progetto Spighe Sostenibili
"Dalla filiera alla comunità, pratiche
di resilienza negli ultimi campi
di grano nella bassa Brianza orientale",
selezionato nell'ambito del Bando Cariplo
"Comunità Resilienti 2015".*



Fondazione
CARIPLO



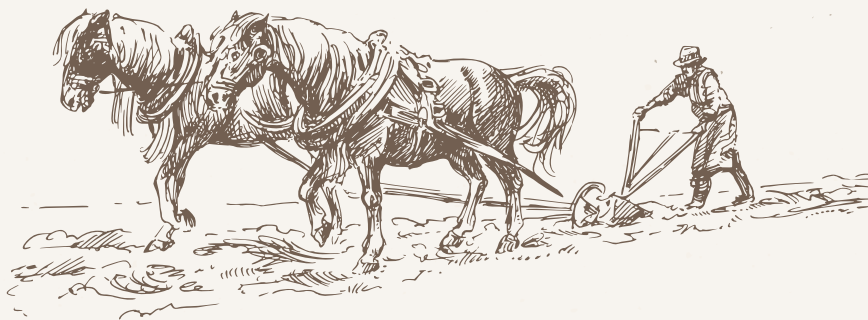
COMUNE DI CAPONAGO

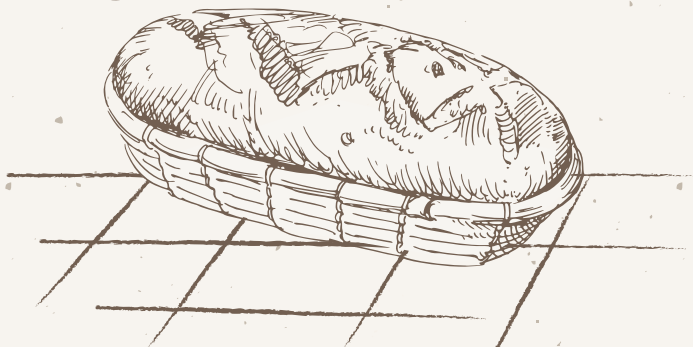


COMUNE DI
AGRATE BRIANZA



*Rafforzare e promuovere
la filiera locale*





del frumento di varietà antiche e locali

Spighe Sostenibili “Dalla filiera alla comunità, pratiche di resilienza negli ultimi campi di grano nella bassa Brianza orientale” è un progetto della Fondazione Acra e del Distretto di Economia Solidale Monza e Branza che insieme ai comuni di Caponago (MB) e Agrate (MB) dal 2016 al 2018 hanno rafforzato e promosso **la filiera locale del frumento di varietà antiche e locali** partendo dall’esperienza di Spiga&Madia.

Il progetto Spiga&Madia (madia è un termine lombardo-piemontese per identificare un mobile in legno nel quale si riponevano oggetti e alimenti, spesso il pane) nasce per verificare la possibilità di ricostruire una filiera di pane biologico interamente gestita in un territorio (la Brianza monzese) di circa 50 km di raggio.

Promossa da una comunità di “consumatori consapevoli”, costituisce un tentativo di superare la figura del “consumatore” in quanto utente passivo, per approdare a quella di “co-produttore”, di soggetto cioè che, da un bisogno concreto, fa nascere progetti e ne condivide con il produttore la realizzazione e il rischio imprenditoriale.

SPIGA&MADIA NASCE:

- perché il pane è cibo intrinsecamente evocativo e universale;
- perché la coltivazione del frumento è molto presente nei nostri territori ma negli spazi intorno alla città è una coltura accessoria e spesso destinata alla industria mangimistica;
- perché la filiera della farina è una trafila relativamente semplice e gestibile anche in fase di sperimentazione;
- perché tornare a percepire i territori nella loro funzione alimentare diretta aiuta a reindirizzare le politiche di uso del suolo.

IN DUE ANNI SPIGHE SOSTENIBILI HA PERMESSO DI:

- realizzare percorsi scolastici e visite didattiche sul tema delle filiere ceralicole e della professione del panificatore
- far conoscere i prodotti e i temi del progetto Spiga&Madia attraverso eventi dedicati e presenza in manifestazioni locali
- organizzare corsi di panificazione per professionisti e famiglie utilizzando farine antiche e lievito madre
- inserire cerali negli orti scolastici dei comuni coinvolti
- registrare il marchio "Spiga&Madia" e realizzare materiale informativo dedicato al progetto

Il presente ricettario è frutto della collaborazione con i Gruppi di Acquisto Solidali del Territorio, che per primi hanno creduto nella possibilità di ricostruire una filiera del pane completa in uno dei territori più cementificati d'Italia.

Il Licoli

LA RICETTA DEL LIEVITO MADRE LIQUIDO

Ricetta di Emilio Biffi, panificatore e formatore

Il Li.Co.Li, Lievito madre in Coltura Liquida, è fatto sostanzialmente da acqua e farina, e come ogni figlia che diventerà a sua volta madre, ha bisogno di essere nutrita bene affinché la figlia che porta in grembo sia sana e forte.

Il Li.Co.Li deve avere una dieta normo-variata come quella di qualunque essere vivente. Cosa vuol dire? Se gli elementi che ci servono sono due soltanto, **acqua e farina, che siano di qualità**. Dunque usiamo un'acqua buona di fonte o comunque acque con un basso residuo fisso e un basso contenuto di metalli pesanti.

Per quanto riguarda le farine usiamo quelle bio e possibilmente poco raffinate come l'integrale, il tipo 2 o il tipo 1. Altro elemento fondamentale è **quando farlo**.

Sicuramente l'estate con il suo caldo costante aiuta molto.

COSA SERVE:

UN BARATTOLO TRASPARENTE, LA FARINA E L'ACQUA

PROCEDIMENTO

Mettere nel barattolo prima 50 gr di acqua e poi 50 gr di farina integrale e mescolare bene.

Dopo 12 ore mettere 50 gr di acqua e poi 50 gr di farina tipo 1 e mescolare.

Continuare così ogni 12 ore lasciando il vasetto scoperto, magari vicino ad una pianta (che ionizza) ma lontano dal sole, ed alternando 2-3 farine diverse.

Già al quarto rinfresco si cominceranno a vedere delle bolle sulla superficie. Se si utilizza a questo punto una farina di forza si vedrà aumentare il volume dopo 2-3 ore.

A questo punto il licoli è pronto, porre in frigo in attesa di cure!



Pane nostro quotidiano

LA PAGNOTTA DI SPIGA & MADIA

Ricetta di Emilio Biffi, panificatore e formatore

INGREDIENTI:

400 GR FARINA TIPO GRANI ANTICHI SPIGA&MADIA

260 GR DI ACQUA DI FONTE

180 GR DI LIEVITO MADRE SOLIDO

SALE 10 GR

PROCEDIMENTO

1° lavorazione: Stemperare la pasta madre nell'acqua e aggiungere metà della farina - 200 gr. Dopo aver mescolato bene tutti gli ingredienti ricoprire l'impasto con uno strofinaccio e fare riposare a temperatura ambiente per circa 40 minuti

2° lavorazione: Riprendere l'impasto aggiungendo il sale e la restante farina

1° lievitazione: Far riposare il composto per 2 ore nel forno a una temperatura compresa tra 22 e 30 gradi . Passate le 2 ore realizzare la vostra pagnotta adagiandola in un cestino con canovaccio spolverato di semola di grano duro

2° lievitazione: Lasciare riposare l'impasto per 4 /5 ore

Accendere il forno al massimo della potenza per 20 minuti quindi infornare il pane (ribaltando la pagnotta e togliendola dal cestino) per 25 minuti a 220 gradi ventilato e poi per altri 25 minuti a 200 gradi statico (nei secondi 25 minuti aprire il forno per qualche secondo 3/4 volte per far fuoriuscire il vapore)

Pani tostu (pane duro)

UN TRUCCO PER CONSERVARE IL PANE

Ricetta di Tina Calabresi, Gas di Cassina de' Pecchi

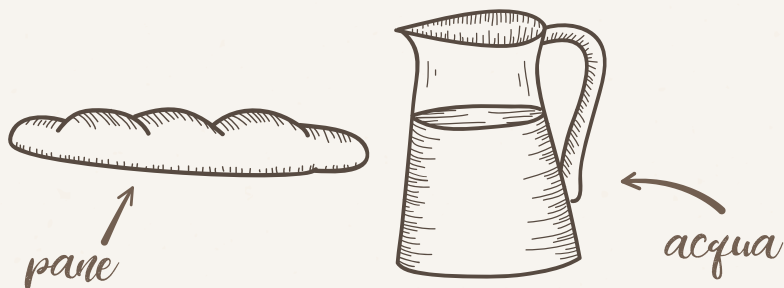
PROCEDIMENTO

Spezzare con le mani il pane appena sfornato, rimetterlo nel forno ancora tiepido ma spento, e lasciarlo dentro per almeno 12 ore.

Passate le 12 ore togliere il pane dal forno, lasciarlo raffreddare completamente, e conservare in sacchetti ben chiusi.

Il pane così conservato dura parecchi mesi, si può mangiare al posto del pane fresco, semplicemente bagnato con un pochino di acqua, oppure bagnato con il sughetto dei pomodorini freschi, o per preparare una bella zuppa con del latte caldo per fare colazione.

Comodo anche quando ci siamo dimenticati di acquistare del pane fresco!



Pani cottu

(pane cotto)

ANTICA RICETTA CALABRESE DELLA CUCINA POVERA

Ricetta di Tina Calabresi, Gas di Cassina de' Pecchi

INGREDIENTI:

PANI TOSTU (PANE DURO)

ACQUA

SALE

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

PROCEDIMENTO

In un pentolino mettere acqua quanto basta per coprire i pezzettini di pane e fare cuocere a fiamma bassa finché il pane non sarà ben cotto.
Versare il tutto in un piatto, con una forchetta schiacciare bene il pane per evitare che rimangano dei grumi, aggiustare di sale e condire con l'olio extra vergine di oliva.

Ciabatta

UN GRANDE CLASSICO SULLE NOSTRE TAVOLE

Ricetta del Gas Consumattori - Giussano

INGREDIENTI:

500 GR. DI FARINA 0

370 GR. DI ACQUA

UN CUCCHIATO DI MALTO

12 GR. DI LIEVITO DI BIRRA O 150 DI PASTA MADRE

6 GR. DI SALE

PROCEDIMENTO

Preparare il primo impasto il giorno prima, mettendo in una ciotola il malto con il lievito e un po' di acqua. Preparare la farina, quando il lievito è sciolto aggiungerlo. Impastare con 250 gr. di acqua. Lasciare riposare fino al giorno dopo quindi riprendere l'impasto e reimpastare aggiungendo il resto dell'acqua ed il sale. Attenzione l'impasto sarà molto morbido, per lavorarlo potete ungervi le mani con dell'olio. Dopo un paio d'ore formare le ciabatte infarinando bene i panini per evitare che si attacchino.

Lasciare riposare altre due ore, poi infornare a 200 gradi in forno statico per circa 15 o 20 minuti secondo le dimensioni dei panini e avendo l'accortezza di porre sul fondo del forno una ciotola con dell'acqua.

Attenzione: sia le quantità di acqua che i tempi di cottura sono indicativi.

Ogni farina assorbe acqua in modo diverso e lo stesso dicasi per i forni!



*...e dai granelli
la farina bianca,
dalla farina il buon pane fresco...*

Pane al parmigiano

OTTIMO PER UN APERITIVO SFIZIOSO

Ricetta del Gas Consumattori - Giussano

INGREDIENTI:

300 GR. DI FARINA

200 GR. DI FARINA DI GRANO DURO

UN CUCCHIAIO DI MALTO

300 GR. DI ACQUA

12 GR. DI LIEVITO DI BIRRA O 150 GR. DI PASTA MADRE

5 CUCCHIAI DI OLIO EVO

100 G. DI PARMIGIANO

6 GR. DI SALE

PROCEDIMENTO

Il giorno prima mettere in una ciotolina il malto, il lievito di birra e un po' di acqua (prelevata dal totale), lasciare in infusione qualche minuto perchè il lievito si sciolga bene. Mescolare le due farine, aggiungere il lievito e il malto e altra acqua (tenendone un po' da parte). Impastare per qualche minuto quindi aggiungere il resto dell'acqua, il sale, l'olio e il parmigiano. Impastare per circa 10/15 minuti (meglio se in plametaria). Lasciare riposare per almeno 12 ore. Riprendere l'impasto e lavorarlo per qualche minuto. Dopo di che formare delle palline e mettere in stampi da muffin. Lasciare lievitare per altre sei ore poi cuocere a 180 gradi in forno statico per circa 15 minuti avendo l'accortezza di porre sul fondo un pentolino con dell'acqua.

Pane con le patate

UNA DELIZIA DELLA GARFAGNANA

Ricetta di Giuseppe Drago, Gas Fior di Robinia - Cornate d'Adda

PROCEDIMENTO

La sera antecedente preparare il lievito con la farina che si vuole impiegare (meglio se integrale) un poco più abbondante dell'ordinario.

La mattina mettere a cuocere una quantità di patate ben lavate che corrisponde alla **terza parte** della farina da panizzarsi (tra il 15% e il 30% circa), far lessare, raffreddare e sbucciare. Impastare le patate con la farina e il lievito.

Lasciar riposare, sminuzzare l'impasto in pagnotelle ovali, spolverare di farina di mais e introdurre in forno caldo.

Dopo un'ora circa sono pronte per essere consumate.

Si conservano bene anche alcuni giorni grazie all'umidità delle patate.

Questo tipo di pane è ottimo abbinato ai salumi della Garfagnana, quali il biroldo o la mondiola, o a lardo e pancetta.

Il pane di Max

PER CHI GIÀ UTILIZZA IL LIEVITO MADRE

Ricetta di Massimiliano Torsiglieri, Gas Alex - Triuggio

PROCEDIMENTO

1) La sera prima della panificazione rinfrescare il lievito in modo da averne due porzioni: una da riporre in frigo per il futuro, l'altra da lasciar lavorare fuori dal frigorifero per tutta la notte, in una scodella coperta da pellicola trasparente sforacchiata.

Utilizzare circa 240 grammi di lievito semiliquido (poolish) per 600 grammi di farina (bianca 170W - media forza), la sera prima disporre una palla di circa 180 grammi di lievito.

2) Al mattino preparare quindi il poolish: 180 grammi di lievito rinfrescato la sera prima, 180 grammi di acqua tiepida (per stemperare il lievito), 180 grammi di farina. Mescolare bene la poltiglia e coprire con pellicola leggermente perforata per almeno 3 ore (preparazione alle ore 7:30 del mattino).

IMPORTANTE: PRIMA DI AGGIUNGERE LA FARINA
È BENE DISCOGLIERE IL LIEVITO CON L'ACQUA!

3) Alle 12:00 circa preparare l'impasto per il pane vero e proprio:
a) miccone bianco: 240gr di poolish (sgonfiare e compattare con un cucchiaino prima di metterlo nell'impastatrice), 2 cucchiaini (da the) di zucchero di canna, 600 grammi di farina bianca (170W - media forza) e circa 260 grammi di acqua tiepida. A fine lavorazione aggiungere un cucchiaino abbondante di the di sale fino.

b) miccone semi-integrale: stesso dosaggio ma con 400 grammi di farina di grano duro integrale e 200 grammi di farina bianca (170W - media forza).

Mettere meno sale (la farina integrale è più saporita).

Gli impasti devono essere ben compattati. Riporli - a forma di palla - in grosse scodelle coperte di pellicola sforacchiata e lontano da correnti d'aria.

4) Alle ore 18:00 o dopo: pieghe di rinforzo. Sgonfiare i micconi lavorandoli a mano e facendone uscire tutta l'aria. Riformare due belle palle e disporle nei cesti di lievitazione dentro ai quali mettere un canovaccio di cotone leggermente infarinato. Coprire i cesti con un canovaccio pesante, riporli lontano da correnti d'aria e lasciare nuovamente lievitare fino alle 22:30 o anche prima.

5) Accendere il forno e raggiungere i 260 gradi di temperatura.

Preparare due fogli di carta da forno delle dimensioni dei micconi.

Appena il forno è al massimo della temperatura ribaltare gli impasti e disporli sulla leccarda ancora fredda con la carta da forno sotto.

Fare alcuni tagli trasversali non troppo profondi sul dorso dei micconi (per evitare crepe e/o esplosioni) e spostare la leccarda il più in alto possibile nel forno, al massimo della temperatura per 15-20 minuti.

Finire la cottura (altri 25-30 minuti, tenendo d'occhio il colore della crosta) abbassando la leccarda al piano più basso e riducendo la temperatura a 180-200 gradi. Togliere poi dal forno disponendo su grate a raffreddare fino al mattino.

NON TAGLIARE IL PANE CALDO!

L'aria entra nei micconi e li raffredda di colpo rendendoli duri, meglio resistere e aspettare il completo raffreddamento fino all'indomani.

Focacce siriane alla cipolla

UNA RICETTA DAL MEDITERRANEO

Ricetta di Paola Arpago, Trattoria Popolare Scuotivento - Monza

INGREDIENTI

450 G DI FARINA A PIACERE
20 G DI LIEVITO DI BIRRA FRESCO
280 ML DI ACQUA TIEPIDA
1 CUCCHIAINO DI SALE

PER LA GUARNIZIONE

1/2 CIPOLLA TRITATA FINEMENTE
2 CUCCHIAINI DI CUMINO IN POLVERE
2 CUCCHIAI DI CORIANDOLO IN POLVERE
2 CUCCHIAINI DI MENTA FRESCA
1 CUCCHIAIO DI OLIO EVO

PROCEDIMENTO

In una ciotola setacciare la farina e praticare un buco al centro. Sciogliere il lievito in parte dell'acqua e aggiungerlo alla farina insieme all'acqua restante.

Mescolare per 10 minuti fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo.

Una volta ottenuto il panetto aggiungere il sale. Mettere l'impasto in una terrina unta di olio e coprire con della pellicola altrettanto unta. Lasciare lievitare per circa 1 ora o fino a raddoppio del volume. Una volta lievitato, prelevare l'impasto e rovesciarlo su una superficie infarinata. Dividerlo in 8 parti uguali, stenderlo leggermente con le dita, e con un coppapasta ricavare dei cerchi di 8-10 cm. Distribuire i cerchi ottenuti su una placca rivestita di carta forno, coprire ancora con la pellicola unta di olio, e lasciare lievitare nuovamente per 15-20 minuti. Nel frattempo preriscaldare il forno a 200°. Mescolare la cipolla tritata finemente, il cumino, il coriandolo e la menta. Bucherellare le focacce con i rebbi di una forchetta, spennellarle con l'olio e distribuirvi sopra il mix di cipolla e il sale.

Infornare, volendo con un pentolino d'acqua messo in forno per creare la giusta umidità, e cuocere per 15-20 minuti. Sfnare e servire le focacce siriane ben calde.



*Il pane saporito
soffice e croccante...*

10 ANNI DI
SPGA & MADDA
10 ANNI DI
SPGA & MADDA
10 ANNI DI
SPGA & MADDA
10 ANNI DI
SPGA & MADDA
10 ANNI DI
SPGA & MADDA



RICETTE PER
RIUTILIZZARE
IL PANE AVANZATO

Ribollita

DALLA TRADIZIONE CONTADINA TOSCANA

Ricetta di Maria Campani, Trattoria Popolare Scuotivento - Monza

INGREDIENTI:

200G DI FAGIOLI CANNELLINI
MEZZO CAVOLO NERO
MEZZO CAVOLO VERZA
1 PATATA
2 POMODORI O PELATI
MEZZA CIPOLLA
MEZZA CAROTA
MEZZA COSTA DI SEDANO

PREZZEMOLO
2 SPICCHI DI AGLIO
OLIO EVO
300G DI PANE TOSCANO RAFFERMO
5 CUCCHIAI DI OLIO EVO
100 G. DI PARMIGIANO
6 GR. DI SALE

PROCEDIMENTO

Mettere a bagno i fagioli la sera prima.

Il giorno dopo riasciacuarli e lessarli per circa due ore.

Pulire tutte le verdure e sminuzzarle.

Fare un trito con cipolla, carote, sedano, aglio, prezzemolo.

Far soffriggere il trito con l'olio, appena dorato aggiungere i pomodori spezzettati. Salare, pepare, aggiungere la verdura.

Far cuocere per 20 minuti aggiungendo parte dei fagioli lessati e la loro acqua.

Frullare il resto dei fagioli e far bollire ancora 10-15 minuti.

Tostare le fette di pane e, meglio se in un tegame di terracotta, fare degli strati di pane e zuppa.

Il giorno dopo rimettere la pentola sul fuoco bassissimo per scaldarla.

Panzanella

UNA RICETTA TUTTA ESTIVA

Ricetta di Alberto Venturini, Cascina Bagaggera, La Valletta Brianza - LC

INGREDIENTI:

6 FETTE DI PANE SENZA CROSTA

1 KG DI POMODORI SPELLATI E SENZA SEMI

1 UOVO SODO - 125G DI OLIVE NERE DENOCCIOLATE

1 CIPOLLA ROSSA TRITATA

6 FOGLIE DI BASILICO

OLIO - ACETO

SALE - PEPE

PROCEDIMENTO

Tagliare il pane a dadini, inzupparlo con acqua e strizzarlo, aggiungere olio e unire pomodori, uovo, olive, cipolla, basilico.

Mescolare e far riposare nella parte meno fredda del frigorifero per due ore. Condire con aceto, salare e pepare.

Mescolare di nuovo e aggiustare di condimento.



Panata con broccoletti e legumi

DALLA TRADIZIONE CALABRESE UN PIATTO SEMPRE VINCENTE

Ricetta di Tina Calabresi, Gas di Cassina de' Pecchi

INGREDIENTI:

BROCCOLETTI

PANI TOSTU (PANE DURO) (VEDI RICETTA SEZIONE PICCOLI TRUCCHI E TIPI DI PANE)

ACQUA - SALE

PEPE NERO

LEGUMI (A PIACERE FAGIOLI, CECI)

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

PROCEDIMENTO

In pentolino mettere acqua quanto basta per lessare i broccoletti.

A metà cottura aggiungere il pane e fare cuocere finché il pane non si sarà ammorbidito. Aggiungere i legumi già cotti, aggiustare di sale, versare in una ciotola di terracotta, condire con olio e pepe nero.

Secraa ca myjica (coste con la mollica)

UNA PIETANZA GUSTOSA SIA COME ANTIPASTO
CHE COME SECONDO

Ricetta di Alessandra Tarabochia, Gas di Cassina de' Pecchi

INGREDIENTI:

COSTE (TENERE)

POMODORINI

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

AGLIO - POMODORINI

PEPE NERO

MOLLI CA DI PANE

FORMAGGIO (A PIACERE GRANA, PECORINO, PARMIGIANO)

PROCEDIMENTO

In una pentola antiaderente far soffriggere lo spicchio d'aglio con l'olio, aggiungere qualche pomodorino e le coste lavate e tagliate a pezzetti e fare cuocere.

A cottura ultimata aggiungere una manciata di mollica di pane fresco e il formaggio.

Amalgamare e fare cuocere per qualche minuto.

Malfatti (gnocchi al cucchiaio)

DALLA TRADIZIONE CULINARIA BRESCIANA

Ricetta del Gas Consumattori - Giussano

INGREDIENTI:

AVANZI DI PANE

ERBETTE

LATTE

NOCE MOSCATA, SALE

BURRO, SALVIA

PARMIGIANO

PROCEDIMENTO

Cuocere per 10' le erbette tagliate in piccoli pezzi; ammorbidire il pane con il latte; unire erbette e pane ed aggiungere sale e noce moscata.

Versare l'impasto a cucchiaiate in acqua bollente e appena gli gnocchi galleggiano, toglierli con il mestolo forato e passarli nel burro e salvia.

Servirli con parmigiano.

Polpette di pane di Nana'

UN MODO GUSTOSO PER RICICLARE IL PANE VECCHIO

Ricetta del Gas Consumattori - Giussano

INGREDIENTI:

500 GR DI CARNE TRITA

1/2 BICCHIERE DI LATTE (CIRCA)

UN PANINO VECCHIO

1 UOVO

PARMIGIANO GRATTUGIATO (ABBONDANTE)

PREZZEMOLO

SPICCHIO DI AGLIO

SALE

PROCEDIMENTO

Mettere il pane nel latte e lasciarlo ammolare.

Una volta che è diventato morbido strizzarlo leggermente e aggiungere alla carne, uova e tutti gli altri ingredienti.

L'impasto deve essere morbido e adatto a formare le polpette, se troppo duro aggiungere il latte in cui avete precedentemente ammollato il pane secco.

Per i vegetariani si può togliere la carne e mettere solo pane raffermo, sempre ammollato al latte, valutando ovviamente i vari quantitativi degli altri ingredienti.



*tempo
cura
e*

tanto amore...

Canederli

DALLA TRADIZIONE GASTRONOMICA TIROLESE

Ricetta di Tina Calabresi, Gas di Cassina de' Pecchi

INGREDIENTI (PER DUE PERSONE):

200 GR. DI PANE RAFFERMO, O ANCHE SECCO

1 UOVO

1/8 ABBONDANTE DI LATTE

CIPOLLA, DADINI DI PANCETTA, PREZZEMOLO, OLIO, BURRO, SALE

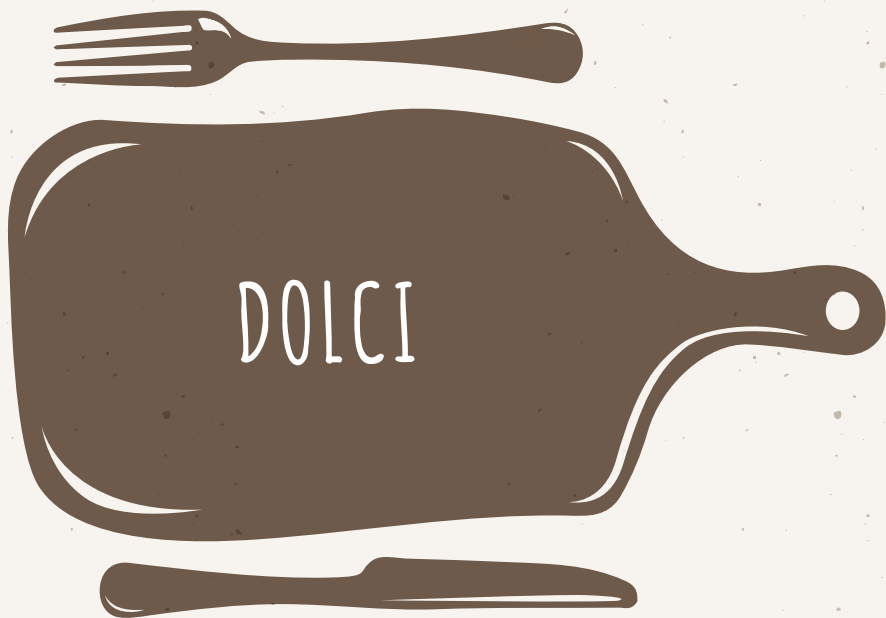
PROCEDIMENTO

Tagliare il pane raffermo a dadini molto piccoli, se è secco ridurlo comunque a piccoli pezzi; pelare e tritare la cipolla; pulire, lavare, asciugare e tritare il prezzemolo. Sbattere in una ciotola l'uovo con il latte e aggiungere il prezzemolo tritato. Soffriggere leggermente con olio e burro in un tegame a bordo alto la cipolla e la pancetta, aggiungere il pane a dadini, far assorbire il condimento e scaldare bene. A fuoco spento versare sul pane caldo il composto di latte, uovo e prezzemolo, mescolare e lasciare assorbire il liquido a recipiente coperto.

Amalgamare con le mani l'impasto, aggiungendo un po' di farina, se risulta troppo tenero, e regolare di sale. Con le mani inumidite formare delle "polpette" grosse un po' più di una pallina da ping-pong.

Portare a bollire una pentola d'acqua, salarla e far scivolare delicatamente i canederli nell'acqua; quando l'acqua riprende a bollire abbassare la fiamma e far cuocere canederli piano piano per venti minuti.

Scolare i canederli con una schiumarola a rete e servirli in brodo o come contorno a una carne con sugo.



*fai attenzione
alle piccole cose*

*sono il seme
di quelle
grandi.*

BRUNO FERRERO

Torta paesana (di latte)

IL DOLCE BRIANZOLO PER ECCELLENZA

Ricetta del Gas Consumattori - Giussano

INGREDIENTI:

10 PANINI RAFFERMI
L 1,5 DI LATTE
G 100 BURRO - G 500 AMARETTI
G 200 UVETTA - G 50 PINOLI
G 100 CEDRO
G 100 CIOCCOLATO FONDENTE
G 100 CACAO AMARO
G 100 ZUCCHERO
3 UOVA
SCORZA GRATTOGIATA DI UN LIMONE

PROCEDIMENTO

Intiepidire il latte, aggiungere pane, amaretti, cioccolato, cacao.

Dopo circa 8 ore mescolare ed unire gli altri ingredienti
(lasciare prima le uvette in acqua, poi colarle).

Versare l'impasto in una teglia imburrata e coperta di pangrattato.

Cuocere in forno caldo (150°-200°) per circa 2 ore.

Torta di mele con pane vecchio

UN DOLCE VELOCE ED ECONOMICO

Ricetta di Antonella Oneto, Gas Triante - Monza

INGREDIENTI:

PANE VECCHIO (MA NON TROPPO DURO)

BURRO - LIMONE

MELE - ZUCCHERO

UOVA - LATTE

CANNELLA (SE PIACE)

PROCEDIMENTO

Tutti gli ingredienti sono ad occhio, a piacimento.

Tagliare a fette il pane vecchio.

Preparare un tegame unto di abbondante burro.

Fare un primo strato di pane passato al momento nel latte, coprire con zucchero, focchi di burro e limone tritato, bagnare con un battuto di uova e latte.

Fare un secondo strato di mele (buone le renette ovviamente, ma ognuno può fare i suoi esperimenti).

Coprire anche in questo caso con zucchero, focchi di burro e limone tritato, bagnare con un battuto di uova e latte. Aggiungere un po' di cannella

Ripetere il tutto una seconda volta; schiacciare con le mani o una schiumarola per compattare un pò. Mettere in forno a 180° finchè la torta non avrà fatto una bella crosticina (mezz'oretta).

Treccia dolce con lievito madre (licoli)

IL MODO PERFETTO PER INIZIARE UNA GIORNATA O CHIUDERE UN PASTO

Ricetta di Silvia, Leonardo e Lorenzo (Bellinzago Lombardo)

INGREDIENTI:

350 G DI FARINA TIPO 0 - 250 G DI FARINA SEGALE TIPO 1

300 G DI LICOLI RINFRESCATO

300 G DI ACQUA - 1 UOVO

70 G DI OLIO DI SEMI DI GIRASOLE

50 G DI ZUCCHERO - 150 G DI UVETTA

100 G DI NOCI - 1 CUCCHIAINO DI SALE

1 CUCCHIAINO DI CANNELLA - 2 SEMI DI CARDAMOMO

UNA PUNTA DI NOCE MOSCATA GRATTOGIATA

ZUCCHERO A VELO QB

PROCEDIMENTO

Rifrescare il licoli. Mettere il licoli in una ciotola con l'acqua e 300 g di farina tipo 0 e impastare. Lasciare riposare x 20 min e poi aggiungere la rimanente farina con l'uovo, l'olio, le spezie il sale e lo zucchero. Lasciare lievitare per 2 ore. Poi aggiungere l'uvetta e le noci spezzettate. Fare l'impasto a forma di treccia e lasciare lievitare per 6 ore. Cuocere in forno già caldo 180° non ventilato per 50 minuti. Far raffreddare e mettere lo zucchero a velo.



*Tutto va imparato
non per esibirlo,*

ma per adoperarlo.

LICHTENBERG

NOTE:

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

Questa pubblicazione è stata realizzata nell'ambito del progetto Spighe Sostenibili **"Dalla filiera alla comunità, pratiche di resilienza negli ultimi campi di grano nella bassa Brianza orientale"**, selezionato nell'ambito del Bando Cariplo **"Comunità Resilienti 2015"** - codice di progetto (2015-1401).

A cura di: Margherita Motta, Segreteria DESBri
Progetto grafico: Francesca Maio

Si ringraziano i **Gruppi di Acquisto della Brianza e i panificatori della filiera di Spiga e Madia** per aver condiviso le ricette di questa pubblicazione ma anche saperi e competenze nelle attività del progetto.

Un ulteriore ringraziamento ai **Comuni di Agrate e Caponago e alla scuole** che hanno accolto con entusiasmo le proposte didattiche.

Stampato a febbraio 2018 con il Contributo di **Fondazione Cariplo**.

CONTATTI E LINK UTILI

Fondazione Acra

www.acra.it

Distretto di economia solidale Monza e Brianza (desbri)

www.desbri.org

Rete semi rurali

www.semirurali.net

Grazie Madre!

www.robemi.it

Con le mani in pasta

www.conlemaninpasta.com

La farina di spiga & madia è attualmente disponibile presso

SOLO NATURA, Via Manzoni 19, CONCOREZZO - MB

www.solonaturabio.net

PER INFORMAZIONI SUL PROGETTO:

Segreteria DESBri

segreteria@desbri.org

3665753963

IL PANE DI SPIGA & MADIA E' PRODOTTO DA:

Forno dal mastro, via Cavour 3, Monza - MB

Il pane di Franca, via Carlo Tenca 12, Seregno - MB

Il piccolo forno, via Monte Rosa 7, Cesano Maderno - MB

Cascina Bagaggera, via Bagaggera 25, la Valletta Brianza - LC

Panificio Fratelli Colombo, strada padana superiore 10, Bellinzago Lombardo - Mi

