

Fino all'ultima briciola

L'ARTE DEL RIUSO DEL PANE



Manuela Conti

Guido Tommasi Editore





Sommario

.....

INTRODUZIONE	7
IL RIUSO DEL PANE	8
LE BUONE REGOLE	9
PANI DIVERSI, RISULTATI DIVERSI	11
3 PANI BASE	12
RICETTE PASSEPARTOUT	20
SALSE	28
CROSTONI	35
SFIZI	49
INSALATE	57
PRIMI PIATTI	67
SECONDI PIATTI	95
DOLCI	121
INDICE	140
RINGRAZIAMENTI	143



Introduzione

.....

Lo scricchiolare leggero della crosta appena fuori dal forno, il suo cedere sotto le dita che premono cercandone il suono, il profumo di grano tostato, la mollica quasi fondente che si allunga come zucchero filato.

Del pane amo ogni primo assaggio: dopo tanti anni, rimango ancora stupita da quel momento di verità assoluta che mi rivela fin dove c'è stata comprensione o dove l'impasto e io abbiamo perso la nostra intimità.

Il mio rapporto con i lievitati ha cambiato forma nel tempo, come succede con certi amori: impetuoso e vivace i primi anni, più pacato e consapevole con la conoscenza e la vicinanza.

Questo libro nasce proprio dal mio amore viscerale per il pane: un amore così radicato e sincero che mi ha portata spesso a riflettere sul dopo e che mi ha spinto a elaborare nuovi modi per riutilizzare quel tanto che resta.

Nulla di nuovo, certo, la tradizione popolare è ricca di ricette che prevedono l'utilizzo del pane raffermo: ciò che spero di aver realizzato e di potervi lasciare con queste ricette è un ponte tra una visione tradizionale e una moderna, una sorta di pane 2.0, capace di incuriosire anche i palati più sofisticati.

Le ricette che troverete sono solo alcune delle tante possibilità e si possono preparare con qualsiasi tipo di pane: michette, francesini, ciabatte, panini all'olio o pane in cassetta. Per ciascuna troverete un'indicazione su quale sia la tipologia di pane migliore per un risultato ottimale, ma ricordate sempre che si tratta di un consiglio, non di un obbligo.

Manuela Conti



Grissini di focaccia

Non succede, ma se succede...
È un po' questa la regola dei grissini di focaccia: raramente si ha la materia prima per prepararli, ma se vi dovesse rimanere quel trancio ormai indurito dalle ore, questo è un metodo veloce e di sicuro successo per recuperarlo.

Ingredienti

Ritagli di focaccia
Olio extra vergine d'oliva
Aromi a piacere (facoltativo)

Scaldate il forno a 200°C.
Tagliate la focaccia in lunghe fette, condite con un filo di olio e spruzzatele con un po' d'acqua.
Aromatizzate, se volete, con erbe, semi o spezie: rosmarino, timo, salvia, o sesamo, za'atar o sommacco.
Infornate e tostate per 7-8 minuti, fino a doratura, sfornate e fate intiepidire prima di consumare.

Briciole dolci

Ingredienti

10 fette di pane tipo pagnotta
50 g di mandorle
2-3 cucchiaini di zucchero di canna
o 50 g di miele di acacia
50 g d'acqua
25 g di olio di semi o 30 g di burro fuso
cannella in polvere
1 pizzico di sale
2 cucchiaini di mele essiccate

Scaldate il forno a 140°C.
In una ciotola capiente, unite il pane tagliato a cubetti o in grosse briciole, le mandorle tritate a coltello e la cannella.
Preparate il mix d'acqua, olio e zucchero (o miele): la miscela non deve cuocere, ma solo permettere agli zuccheri di amalgamarsi al resto. Unite il sale e versate il tutto nella ciotola. Amalgamate e stendete su una teglia foderata di carta forno.
Infornate per 15 minuti a 140°C e altri 10 a 180°C, mescolando spesso per evitare che bruci.
In ultimo, unite le mele essiccate.
Potete realizzare la stessa granola anche in pentola, il risultato è sicuramente più veloce e, se avete poco pane, meno dispendioso dal punto di vista energetico.



Bruschette di cavolo nero e hummus di cannellini

.....

Lo Speziato. Aglio, tahina, peperoncino, pepe, paprika e sommacco per dare una nota mediorientale a un crostone più classico.

Ingredienti

4 fette di pane semintegrale
di 2-3 giorni
1 mazzo piccolo di cavolo nero
1 spicchio d'aglio
1 peperoncino (fresco o secco, a
seconda della stagione)
olio extravergine d'oliva
250 g di cannellini già
ammollati e bolliti con uno
spicchio d'aglio in camicia e
1 rametto di rosmarino
1 bicchiere d'acqua di cottura
dei legumi
2 cucchiaini di tahina
paprika e sommacco
il succo di uno spicchio
di limone
pepe nero di Sichuan
sale Maldon

Per l'hummus: versate i fagioli, la salsa tahina e il
succo di limone in un mixer, frullate e unite qualche
cucchiaino d'acqua di cottura fino a ottenere una crema
densa, ma non troppo asciutta.
Regolate di sale e pepe e tenete da parte.
Lavate il cavolo, se necessario eliminate le coste interne
più dure, tamponatelo con un canovaccio e disponetelo
in un tegame basso e ampio con l'aglio in camicia,
il peperoncino, un filo di olio abbondante e mezzo
bicchiere d'acqua.
Coprite e stufate a fiamma media, unendo acqua finché
il cavolo non assume una consistenza tenera, ma non
sfatta.
Inumidite leggermente le fette di pane, nebulizzandole
con un po' d'acqua. Scaldatele su una griglia ben calda
fino a tostarle.
Guarnitele con un generoso cucchiaino di hummus,
qualche foglia di cavolo nero, un filo di olio, fiocchi di
sale e disponetele su un tagliere o nei piatti.

CROSTONI

.....





Canederli alle ortiche e spinaci

.....

Come amante dei canederli in tutte le loro vesti, non potevo rinunciare alla sua versione asciutta, impreziosita dal sapore delicato delle prime erbe spontanee.

Il gusto erbaceo e leggermente amaro dell'ortica si sposa bene con il sapore pieno di questo primo piatto.

Ingredienti

150 g di pane per canederli
225 ml di latte
75 g di ortiche
750 g di spinaci
2 uova
2 cucchiaini di farina
1/2 cipolla
1 spicchio d'aglio
sale
pepe nero
una noce di burro

Per la salsa

40 g di parmigiano
60 g di burro
pepe nero
fiori essiccati misti (calendula,
fiordaliso, malva, tarassaco)

Tagliate a cubetti e inumidite il pane con il latte. Lavate le ortiche e gli spinaci, sbollentate e scolate, eliminando il più possibile l'acqua di cottura.

Tritate finemente e stufate la verdura con la cipolla sminuzzata, l'aglio (tritato o in camicia, a seconda del gusto che volete ottenere) e una noce di burro. Frullate il tutto fino a ottenere un composto omogeneo, non necessariamente troppo liscio.

Una volta tiepido unite il composto al pane e aggiungete le uova. Regolate di sale, pepe e impastate bene. Aggiungete la farina e formate dei piccoli canederli. Fate lessare in acqua salata per circa 10-12 minuti. Saltate in padella con burro fuso nocciolato, spolverate di parmigiano, pepe e fiori essiccati.

Panada con uovo in camicia e salsa al prezzemolo

.....

La cucina della tradizione è spesso fatta di niente, ma quel niente può dare origine a piatti dal sapore incredibile.

Piatti confortanti, adatti a grandi e piccini, capaci di avvolgerci come una coperta di lana buona, come la panada, un piatto umile, contadino, che con pochi ingredienti può regalare grande soddisfazione.

Immaginatela fumante, in una fredda sera d'inverno.

Ingredienti

3 michette o pane bianco tipo
francese a pezzi
acqua
100 g di parmigiano
olio extravergine d'oliva
pepe nero

Per l'uovo

4 uova
1 litro d'acqua
100 ml di aceto
sale in fiocchi

Per la salsa al prezzemolo

1 mazzetto di prezzemolo
olio extravergine d'oliva
ghiaccio

Ammollate il pane in acqua abbondante. In un tegame fate scaldare un filo di olio; trasferite il pane e fate sobbollire a lungo, unendo altro liquido fino a quando si sarà creata una zuppa morbida e vellutata. Intanto lavate il prezzemolo, scottatelo rapidamente in acqua e raffreddate subito. Tritatelo nel mixer, unendo olio a filo. Preparate una terrina con acqua fredda.

Portate a bollore l'acqua con l'aceto, poi abbassate il fuoco in modo che sobbolla soltanto.

Sgusciate l'uovo in una ciotola: quando l'acqua bolle, create un vortice o mulinello mescolando vigorosamente con un cucchiaino e versatevi con delicatezza l'uovo in modo che si avvolga su se stesso formando l'uovo in camicia.

Dopo circa 2 minuti e 30 (massimo 3 minuti), prelevatelo molto delicatamente con la schiumarola e adagiatelo nella terrina con l'acqua fredda.

Ripetete l'operazione per il resto delle uova. Componete la panada con l'uovo e la salsa al prezzemolo.





Polpette integrali di scarola ripassata

.....

Il mio amore per le erbe ripassate in padella non è purtroppo visto di buon occhio in famiglia.

I miei figli le ritengono troppo amare, mio marito, preferisce da sempre tutt'altro tipo di contorno così, quando presa dal mio solito ottimismo ne preparo in abbondanza, mi ritrovo a dar loro una seconda vita in una veste insolita.

Una versione in polpetta della più classica pizza di scarola.

Ingredienti

300 g di pane bianco secco
160 g di latte
250 g di scarola ripassata con
6 filetti di alici
1 manciata di uvetta
1 spicchio d'aglio
1 peperoncino
1 uovo
pangrattato
olio di semi di arachidi

Lavate e pulite la scarola. In un tegame ampio fate sciogliere le alici in un filo di olio. Nello stesso condimento unite l'aglio e il peperoncino e stufatevi la scarola. Aggiungete l'uvetta ammollata e strizzata e cuocete ancora per 5 minuti.

Ammollate nel latte il pane tagliato a cubi, strizzatelo e mettetelo in un frullatore insieme alla scarola e all'uovo.

Se il composto dovesse risultare troppo umido, unite qualche cucchiaino di pangrattato.

Formate le polpette. Ripassatele nel pangrattato e fatele riposare 10 minuti prima di friggerle.

Friggete in olio ben caldo e fate asciugare su carta assorbente prima di servire.

Budino alla vaniglia e cardamomo

.....

Il caramello fa subito pensare a un latte portoghese, ma la consistenza piena e vellutata del pane, ne fa una torta setosa da consumare ancora tiepida. Se scegliete la preparazione in cocottine monoporzione, diminuite i tempi di cottura: quando la superficie del dolce sarà soda e inizierà a staccarsi dalle pareti, allora il budino sarà cotto.

Ingredienti per uno stampo da 15 cm

100 g di pane bianco tipo francese
280-300 g di latte
2 uova
55 g di zucchero semolato
+ 3 cucchiaini per il caramello
1 cucchiaino di semi di cardamomo
1 baccello di vaniglia

Iniziate con la preparazione del caramello: in un pentolino fate sciogliere lo zucchero con 2 cucchiaini d'acqua senza mescolare. Una volta che lo zucchero si sarà sciolto e inizia a diventare di colore ambrato spegnete e versate in uno stampo tondo da 15 cm a bordi alti, oppure 4 stampini mono porzione: fatelo ruotare in modo che arrivi anche sulle pareti. Lasciate raffreddare. Scaldare il latte insieme alla polpa del baccello di vaniglia e ai semi di cardamomo pestati (il cardamomo ha una nota intensa, regolatevi sulla quantità in base al gusto che volete ottenere). Portate a bollore e lasciate intiepidire. Scaldare il forno a 180°C. Tagliate la crosta del pane e dividetelo in cubi, poi mettetelo in ammollo nel latte filtrato. Montate le uova e lo zucchero, unite il composto di pane, sbriciolato e strizzato e amalgamate. Versate il tutto nello stampo, trasferitelo in una pirofila e versatevi dell'acqua per la cottura a bagnomaria. Infornate e cuocete per circa 40 minuti. Togliete dall'acqua e fate intiepidire prima di servire.

DOLCI

.....



Indice delle ricette

3 PANI BASE	13	Crostoni con more, speck e formaggio di capra	47
Pagnotta di pane bianco a lievitazione naturale	15		
Pagnotta integrale	16	SFIZI	49
Pan bauletto integrale	19	Pizza finta	51
		Fette rustiche di pane	52
		Mozzarella in carrozza al forno	55
RICETTE PASSEPARTOUT	20		
Crostini	22	INSALATE	57
Sfoglie di pane	23	Insalata tiepida di agretti, uovo morbido e crostini piccanti	59
Grissini di focaccia	24	Insalata di pomodori verdi, mozzarella di bufala	60
Briciole dolci	25	Insalata di zucca al forno con radicchio e crostini alla salvia	63
Fette biscottate integrali	26	Insalata di carciofi e puntarelle all'arancia con briciole alle acciughe	64
SALSE	28	PRIMI PIATTI	67
Salsa verde	30	Pane e cipolle, spaghetti	68
Salsa di noci	31	con alici panate e crema di pane	71
Pesto povero estivo	32	Gnocchi integrali cacio e pepe	72
		Gnocchi di pane integrale con radicchio, pioppini e nocciole	75
		Gnocchi di semola con verdure estive e ricotta salata	76
		Canederli allo speck in brodo di parmigiano	79
		Canederli alle ortiche e spinaci	
CROSTONI	35		
Crostoni con feta al forno, pomodorini semiseccchi e olive confit	37		
Bruschette con acciughe, scarola e stracciatella	38		
Crostoni con uovo poché, pesto di aglio orsino e spinaci	41		
Crostoni con zucchine marinate, burrata e crudo	42		
Bruschette di cavolo nero e hummus di cannellini	44		

INDICE

.....

Gazpacho di pomodori gialli, cetriolo e feta al cartoccio	80	DOLCI	121
Passatelli con vongole in guazzetto	83	Budino alla vaniglia e cardamomo	122
Passatelli in brodo all'orientale	84	Torta di mele con streusel ai lamponi	125
Fusilli con mollica frita e peperone crusco	87	Frittelle all'arancia	126
Panada con uovo in camicia e salsa al prezzemolo	88	French toast al forno con lamponi e pesche gialle	128
Pancotto con cavolo nero brasato e guanciale	91	Brownies	131
Minestrone estivo con pesto povero	93	Affogato al caffè con briciole alla cannella	132
		Torta di pane al limone	134
		Torta di pane, mele e uvetta	137
		Zuppa di ciliegie e pane	139
SECONDI PIATTI	95		
Sformato (in padella) con patate, pesto e formaggi	96		
Polpette integrali di scarola ripassata	99		
Polpette di carne e aglio orsino	100		
Pallotte cacio e uova	103		
Cipolle ripiene di caciocavallo e erbe	104		
Involtini di melanzana con provola, erbe e pomodorini al forno	107		
Fiori di zucca ripieni di mozzarella, acciughe e olio al basilico	108		
Cocotte di cavolo nero, zucca e pecorino	111		
Medaglioni di cipolla di Giarratana gratinati	112		
Salmone in crosta verde	115		
Polpo arrosto con cime di rapa e pappa al pomodoro	116		
Alici imbottite alle erbe	119		

INDICE

.....



Manuela Conti, food writer, aspirante cuoca e contadina per passione.

Una laurea in Scienze Ambientali e un'inclinazione naturale per la scrittura e la buona tavola.

Nata e cresciuta in Brianza, è autrice del blog "Con le mani in pasta", in cui dal 2012 racconta la sue più grandi passioni: autoproduzione, lievito madre e stagionalità.

Ama ascoltare vecchie storie, leggere poesie e osservare il miracolo di un pane che cresce nel forno. Crede fermamente che non si possa iniziare la giornata senza una buona colonna sonora e che il cambiamento arrivi dalle piccole cose.

Per Guido Tommasi Editore ha pubblicato *Con le mani in pasta*.

Idee, suggerimenti e ricette
semplici per dare nuova
anima al pane e fare nostra
una tradizione antica.



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

25 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 300 8



9 788867 533008