

RICETTOLIO

Classe VE I.C. Palombara Sabina

A.S.2023-2024



LE ORIGINI DI PANNE E POMODORO

Pane e pomodoro è un piatto molto diffuso nell'area mediterranea, apprezzato da molti, semplice da preparare e poco costoso. Ideale per spuntini, ma adatto anche per i pasti principali.

In Puglia c'è una detto: "pàne e pemedòre mette sànge e chelòre", pane e pomodoro mette sangue e colore, come fosse un rimedio medico per i bambini che si sono fatti male e le nonne per consolarli preparano due fette di pane, ci strofinano del pomodoro maturo, un filo d'olio, un pizzico di sale e ... tutto passa, quasi per miracolo! Le lacrime spariscono, il dolore si placa e i bambini sono pronti per continuare a giocare.

Il pomodoro è l'elemento principale per questa gustosa pietanza, le origini di quest'ortaggio sono lontane e risalgono al 1500 quando arrivò in Spagna dalle Isole Americane, diffuso poi in tutta Europa.

Non ci sono certezze sulle origini di pane e pomodoro, sicuramente è conosciuto e preparato in tutta Italia.

Da regione a regione ci sono delle varianti nella preparazione e ingredienti: i liguri aggiungono delle foglioline di basilico fresco per dare più gusto, i pugliesi l'impreziosiscono con dell'origano, i sardi utilizzano il pane Carasau anziché fette di pane casereccio.

A Roma pane e pomodoro viene chiamato "panzanella", il pane utilizzato è raffermo e si rende più morbido bagnandolo con acqua.

In tutte le ricette non manca l'olio, olio extra vergine d'oliva, che impreziosisce e dà gusto al piatto.

PANNE E POMODORO

Pane e pomodoro,
se lo mangi é come l'oro
anche con olio e sale
alla felicità *equivale*

Se mangiato una volta a giorno,
scaccia la fame al torno.

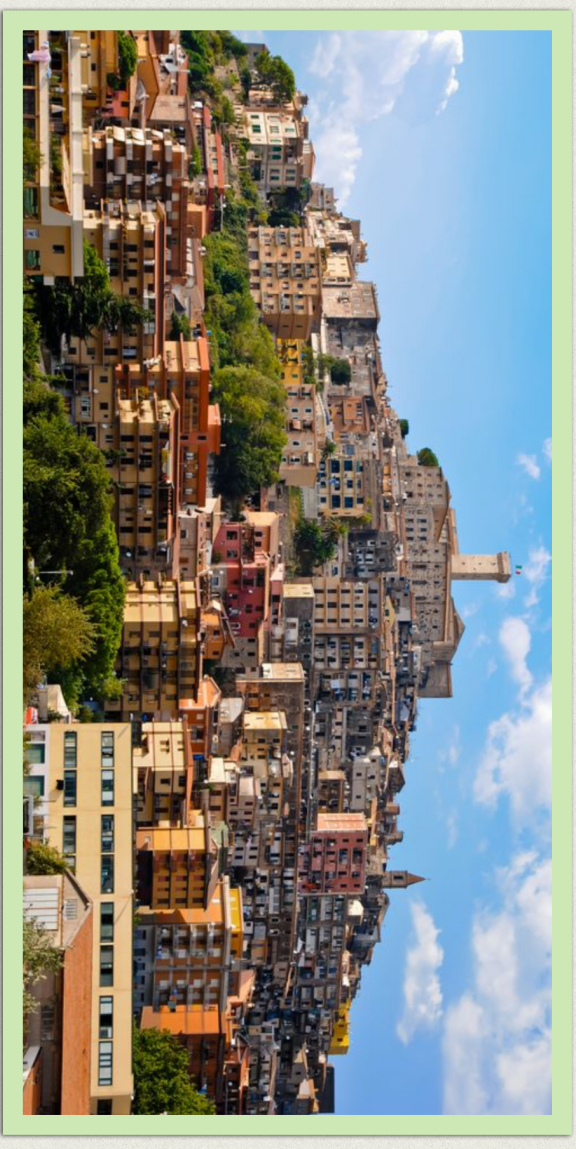
Facile da mangiare
e anche da preparare;
se lo vorrai gustare,

pane e pomodoro dovrai assaggiare
e tutti gli ingredienti dovrai preparare

Gli alunni della Ve I. C. Palombara Sabina

PA E PUMMIDORO... A PALOMMARA

*O pá co u pummidoro
se tu magni é come l'oro
se ce metti l' oju e o sale
si felice come Pasquale.
Se tu magni 'na voda a giorno
te leva a fame de torno.
Però se tu, tu vò gustá
tutti i 'ndrui a da trovà*



GLI ALUNNI DELLA VE
I.C. PALOMBARA SABINA

INGREDIENTI

1. PANE

2. POMODORI MATURI E
FRESCHI

3. OLIO EVO

4. SALE FINO



La nostra merenda in classe

PREPARAZIONE

- Per preparare pane e pomodoro bisogna tagliare a fette il pane, lavare i pomodori freschi, dividerli a metà, strofinarli sul pane, aggiungere un pizzico di sale e un filo d'olio extra vergine d'oliva (EVO) volendo qualche fogliolina di basilico fresco.
- In alternativa si possono aggiungere pezzettini di pomodoro sulle fette.

Buon appetito!