

## PANZANELLA

Menu elaborato da Istituto Alberghiero "Pellegrino Artusi" di Chianciano

### Notizie storiche

La *panzanella* è un piatto tipico della cucina contadina toscana. E' impossibile dire quando fu inventato: per certo si sa che l'introduzione del pomodoro risale ovviamente all'ottocento. Era usanza contadina bagnare il pane vecchio e secco (il pane veniva cotto una sola volta a settimana) e di mescolarlo con le verdure che erano facilmente disponibili nell'orto.

Nella nostra zona veniva sicuramente gustata dai carbonai nel periodo estivo, che rimanendo nei boschi per diversi mesi lontani da casa a cuocere il carbone, utilizzavano il pane che le donne portavano nelle periodiche visite per far rifornimento; il pane, dopo qualche giorno diventava rafferma: si procedeva quindi ad affettarlo, si metteva a mollo nell'acqua, si aggiungeva un po' d'aceto, qualche pezzetto di pomodoro e cipolla, del sale ed ecco pronta la "panzanella".

Per gli anziani, spesso sprovvisti di denti o quasi, era un alimento facilmente utilizzabile; per questo, pur essendo uno dei piatti più poveri della nostra cucina era anche chiamato "*l'energetico dei nonni*".

### Ingredienti per due persone

- 4 fette di pane casereccio rafferma
- 1 cipolla rossa
- 2 pomodori
- 1 cetriolo
- 1 costa di sedano
- basilico
- olio extravergine di oliva q.b.
- aceto di vino rosso q.b.
- sale
- pepe

### Tabella apporto calorico

Ingredienti per ogni persona	Lipidi g.	Proteine g.	Glucidi g.	Kcal tot.
2 fette di pane rafferma	0.25	4.05	1.0	
½ cipolla rossa	0.05	0.5	2.85	
1 pomodoro	0.1	0.6	1.4	
½ cetriolo	0.1	0.4	0.9	
½ costa di sedano	0.1	1.15	1.1	
Basilico	0.4	1.55	2.55	
Olio extra-vergine	9.9	-	-	
Aceto di vino rosso	-	-	-	
Sale e pepe	-	-	-	
Kcal	98.1	33	39.2	170.3

### Preparazione

Fare ammorbidire il pane in acqua tiepida e tagliare a fettine sottili la cipolla che dovrà essere lasciata in acqua fredda e aceto per un'ora circa.

Strizzare bene il pane che dovrà essere quindi sbriciolato in un contenitore.

A questo punto aggiungere le cipolle, i pomodori tagliati a pezzetti, il cetriolo, il sedano (tagliato a fette sottili), ed il basilico.

Girare il composto accuratamente per farlo insaporire e aggiungere gli altri elementi necessari, non dimenticando l'olio.