

Le ricette dell'autunno

IL PAN NOCIATO

Ingredienti per 8 persone

Gr. 500 di farina
N. 1 uovo
Gr. 200 di fichi secchi
Gr. 250 di noci
Gr. 150 di uvetta
Gr. 100 di zucchero
Gr. 150 d'olio extra vergine di oliva
Gr. 100 di pasta di pane
Gr. 50 di lievito di birra
Un pizzico di sale



Le noci erano tenute in gran considerazione in quanto consumate insieme al pane servivano per companatico. Anche Collodi, nel suo Pinocchio, narra che il burattino a cena nell'osteria del Gambero Rosso con il gatto e la volpe mangiò solo un cantuccio di pane con un gheriglio di noce. Non c'era casolare in campagna che non avesse nelle sue vicinanze un grande albero di noci in parte consumate dalla famiglia e in parte scambiate in paese con altri generi.

"A Santa Croce la pertica per la noce" recita il proverbio, ed è all'inizio dell'autunno il periodo in cui le noci, ormai mature, devono essere bacchiate: i rami più forti vengono percossi con un lungo palo e le noci cadono a terra libere dal mallo.

Si conservavano distese a terra in un sol strato negli ampi solai e insieme ai fichi, all'uva e ad altri frutti facevano parte di una sorta di provviste da consumare nell'inverno.

Con le noci raccolte da poco, non troppo secche e ancora molto ricche di olio, si preparava, nel periodo dei Santi e dei Morti e per tutto il mese di novembre, questa specie di pane.

Preparazione:

tritare grossolanamente le noci, metterle in una terrina con i fichi secchi tagliati in piccoli pezzi e bagnare l'uvetta in acqua tiepida.

Nel frattempo versare la farina sulla spianatoia, fare la fontana e sgusciarvi al centro l'uovo intero. Sbattere leggermente e aggiungere il lievito di birra sciolto nel latte tiepido, la pasta del pane, lo zucchero, il sale e l'olio. Amalgamare bene il tutto e lavorare fino ad ottenere un impasto liscio e lucido. Schiacciarlo e allargarlo con le mani, versarvi il contenuto della terrina e l'uvetta ben strizzata e infarinata.

Richiudere l'impasto arrotolandolo su se stesso e lavorare di nuovo fino a quando i pezzetti di fichi, noci e uva appariranno ben distribuiti.

Versarlo in una teglia da forno precedentemente unta di burro e strutto. Cospargere leggermente la superficie con dell'olio e farlo lievitare, ben coperto, per 60 minuti circa. Trascorso questo tempo infornarlo ad una temperatura di 180° per 30 minuti e proseguire poi a 150° per altri 15 minuti. Alla fine della cottura il pan nociato avrà assunto un bel colore dorato.

Va servito freddo ed ha un curioso gusto di dolce e non dolce, che forse rispecchia un po' il carattere sobrio ma gentile della nostra gente.

Vini consigliati: Vernaccia Passita, Vino Santo.