



PANE AMMOLLO

Territorio interessato alla produzione

Provincia di Frosinone: Comuni di S. Elia Fiumerapido (Frazione Valle Luce); Alvito

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO La preparazione del Pane ammollo si concentra soprattutto nei mesi compresi tra marzo e agosto. Si tratta di un piatto fortemente legato alla tradizione contadina, in quanto preparato con prodotti poveri della terra. Il pane raffermo viene arricchito dall'aggiunta di verdure e legumi (fagioli, ceci, patate, verza, bietola, cicoria, radicchio selvatico ed altre erbe di campo, ricche di sapore, e sostanze attive) precedentemente lessate in acqua e sale. Alla minestra di verdure, insaporita con un osso di prosciutto, viene aggiunto anche olio extravergine di oliva e due spicchi di aglio.

METODO DI PRODUZIONE I fagioli e i ceci vengono messi a bollire in acqua e sale; a metà cottura si aggiungono verza, bietola, cicoria, radicchio selvatico, erbe di campo e patate tagliate a pezzettoni. Nel frattempo, vengono posti a soffriggere in olio extravergine di oliva due spicchi d'aglio, uniti successivamente alla minestra di verdure insaporita con l'osso di prosciutto.

Terminata la cottura, la minestra viene versata sul pane raffermo,

disposto precedentemente su piatti di coccio.

CENNI STORICI Piatto povero tipico della cucina ciociara. In località Valle Luce, frazione del Comune di Sant'Elia Fiumerapido e nel Comune di Alvito, a partire dal 2000, si svolge nel mese di agosto la Sagra del 'Pane ammollo', ma la tradizione risale a molti anni prima. Il Pane ammollo è senza dubbio legato alla produzione del pane di grano ciociaro, considerato un bene prezioso e una grazia di Dio e al suo consumo anche quando, dopo alcuni giorni, non presentava più la stessa fragranza del primo giorno e non era pensabile, neppure lontanamente, di gettarlo via. Non è possibile datare con certezza questa preparazione che, a detta della gente del posto, sembra essere sempre esistita in Ciociaria. Sicuramente si tratta di un piatto tipico della tradizione contadina e pastorale. Chi lavorava in campagna e sui pascoli era solito portare con sé nella bisaccia del pane raffermo che, all'occorrenza, inumidiva e insaporiva con le verdure e le erbe dei campi, arricchendo la pietanza con legumi e con l'osso del prosciutto che conferiva al piatto maggior sapore. Si tratta indubbiamente di una gustosa preparazione, ancora apprezzata ai giorni nostri. Il pane raffermo, a contatto con il brodo di verdure caldo, mantiene quella consistenza ideale che gli consente di rimanere gradevolmente corposo e saporito.

