

Il pan meino, chiamato dialettalmente *pan de mej*, o anche *panigada* dai milanesi, è un caratteristico dolce lombardo che viene da lontano.

Il pane è sempre stato alla base dell'alimentazione umana: ha origine in Egitto perché è lì che iniziò la coltivazione del frumento e, conseguentemente, la panificazione. Nel libro dell'*Esodo* è ricordato che gli ebrei, quando furono cacciati dall'Egitto dal faraone Ramses II, nella concitazione derivante dalla rapidità con la quale dovettero lasciare le case, non portarono con loro la pasta lievitata e iniziarono a produrre pane azzimo, destinato a entrare nella tradizione ebraica, tanto che tuttora viene prodotto e consumato nella festa che commemora il giorno dell'esodo del popolo ebraico dall'Egitto: la festa degli azzimi.

Gli abitanti dei nostri paesi coltivavano i cereali, che servivano alla preparazione del pane, in sintonia con la natura e con il calendario stagionale. Il frumento, la segale e il miglio erano i più importanti e il loro consumo era commisurato alla loro disponibilità, questa, a sua volta, ne condizionava i consumi obbligando a un razionamento oculato delle scorte. Il miglio, il cui nome scientifico è *panicum milia-ceum*, era coltivato in epoca romana in tutt'Italia e nel Medioevo rappresentava il cereale più importante; veniva consumato facendone una specie di polenta chiamata anche oggi *pult*, in dialetto. La maggior parte della segale e del frumento era commerciata, mediante vendita o baratto, per procurarsi i mezzi per le normali necessità familiari, mentre il miglio, cereale di importanza secondaria, e ciò che restava dei cereali superiori, veniva macinato e destinato alla produzione dell'alimento fondamentale: il pane.

Verso la metà del XVI secolo il cereale più usato per confezionare il pane era il miglio: questo pane, mangiato caldo appena tolto dal forno, era dolciastro e induriva raffreddandosi. Il *pan de mej* era normalmente usato e tale rimase per lungo tempo. Per ammorbidirlo si consumava con il latte e, secondo la tradizione,

IL PAN MEINO

Di remotissima origine e tuttora fondamentale elemento nutrizionale, il pane ha accompagnato la storia dell'alimentazione umana. A base di farina di cereali quali frumento, segale, miglio e, in seguito, mais, con lievito o senza lievito, con sale o no, di produzione casalinga o artigianale, umilissimo o 'di lusso'... questo alimento ha conosciuto una straordinaria diffusione. Proprio la farina di miglio (nel tempo sostituita dalla farina di granoturco) diede nome a un semplice e antico dolce lombardo: il 'pan de mej'.

Piero Colombo



Due miniature dal *Theatrum sanitatis*, codice 4182 della Biblioteca Casanatense di Roma: “Segala” e “Pane di semola” (da *Storia d’Italia*, vol. II, t. I, *Dalla caduta dell’Impero romano al secolo XVIII*, Torino, Einaudi, 1974).



si abbinava alla panna in occasione di san Giorgio, giorno della stipula dei contratti tra i mandriani, i fornitori del latte e i lattai.

Il pane rappresenta nella nostra alimentazione uno dei piaceri quotidiani, oggi accresciuto dalla grande varietà di tipi preparati dai fornai, che lo arricchiscono con ingredienti vari. Un tempo era confezionato in casa impastando una miscela abitualmente composta di farine di segale, di frumento, di miglio e, quando apparve, anche di granoturco; si faceva cuocere in forni messi a disposizione della collettività da privati che ne erano i proprietari, per l’uso dei quali si doveva pagare un compenso e portare la legna necessaria per riscaldare il forno.

Il *pan de mej* era, come si è detto, un pane consumato comunemente, ma la sua ricetta, come tutte le preparazioni alimentari, subì una evoluzione: al posto della farina di miglio si utilizzò la farina di granoturco, diventando il pane di mistura confezionato periodicamente in grosse pagnotte consumate a fette giorno dopo giorno.

La preparazione del pane, la miscelazione delle farine e il loro impasto erano un avvenimento al quale partecipava tutta la famiglia.

Con i resti dell’impasto e con quanto si ricavava dalle raschiature del piano di lavoro, una volta reimpastati con l’aggiunta di zucchero, di uova e profumato fiore di sambuco (abbondante nelle nostre terre) essiccato e conservato da un anno all’altro, si preparava un dolce facendo felici i bambini della famiglia: il pan meino.

Un dolce, come si avvertiva, che viene da lontano: tanto da entrare nella leggenda, riportandoci al XIV secolo. Narra, nei suoi libri, Felice Cunsolo che un feroce brigante, certo Vione Squilletti, batteva la campagna milanese a capo di una banda di malfattori della peggiore specie, rapinando i viandanti e taglieggiando i contadini. Stanco di sopportarlo, Luchino Visconti mandò contro il bandito uno squadrone di armigeri; malfattori e soldati si scontrarono in un luogo che prese nome dall’uccisione del temuto brigante: Morivione – qui morì Vione. I contadini festeggiarono i soldati liberatori offrendo loro panna e *pan de mej*.

Ricorreva in quel giorno la festa di san Giorgio: da allora ebbe origine la consuetudine (oggi purtroppo persa) di consumare questo dolce nella ricorrenza della festività del santo che cade il 23 aprile.

PAN MEINO

Ingredienti:

100 grammi di farina gialla a grana fine
100 grammi di farina gialla a grana grossa
100 grammi di farina bianca
200 grammi di zucchero
100 grammi di burro
20 grammi di lievito di pane (è possibile usare anche lievito in bustine)
3 uova intere
2 cucchiaini di fiori di sambuco
latte per impastare, un pizzico di sale.

Preparazione

Impastare il lievito con la farina bianca e con poca acqua; quindi lasciar lievitare l'impasto ben coperto in ambiente tiepido.

Dopo due ore impastare con le altre farine e con gli altri ingredienti.

Spianare la pasta e darle la forma di panini, lasciandoli lievitare, sempre coperti da un telo, in ambiente tiepido.

Spolverizzarli di zucchero e di fiori di sambuco; infornare a 180°, fino a doratura.

PAN MEINO o PANIGADA (ricetta abituale)

Ingredienti:

150 grammi di farina gialla macinata fine
150 grammi di farina bianca
175 grammi di zucchero
175 grammi di burro
10 grammi di latte
9 grammi di lievito chimico
15 grammi di fiori di sambuco essiccati
1 tuorlo d'uovo
vaniglia, zucchero al velo, zucchero semolato, miele, sale quanto basta.

Preparazione

Lavorare bene il burro e lo zucchero fino a ottenere un impasto cremoso. Aggiungere il sale, il tuorlo d'uovo e il latte intiepidito nel quale è stato sciolto del miele.

Incorporare le due farine setacciate con il lievito e lavorare bene l'impasto; quindi modellarlo in un'unica forma o in forme più piccole.

Spennellare la superficie della pasta con una miscela di acqua e zucchero, cospargendola poi con i fiori di sambuco e con lo zucchero semolato.

Infornare a 180° e, dopo la cottura (che dipende dalla forma data al pan meino), cospargere di zucchero al velo.

BIBLIOGRAFIA

Calendario del Parco nazionale della Val Grande, Provincia del Verbano-Cusio-Ossola, 2003.

La cucina di Varese e del suo territorio. Prontuario di ricette tradizionali e moderne, Varese, Camera di commercio, industria artigianato e agricoltura, s.d. [1985], suppl. a "Lombardia Nord-Ovest", 1985, n. 3.

Cunsolo Felice, *La cucina lombarda*, Milano, Novedit, 1963.

Cunsolo Felice, *Guida gastronomica d'Italia*, Novara, Istituto Geografico De Agostini, 1975.

Dubini Angelo, *La cucina degli stomaci deboli. Ossia pochi piatti non comuni, semplici, economici e di facile digestione*, Milano, Bernasconi, 1874 (ripr. facs. dell'ed. di Milano 1898: Como, Pifferi, 1990).

Enciclopedia Rizzoli-Larousse, Milano, Rizzoli, 1966-71.

Gosetti della Salda Anna, *Le ricette regionali italiane*, Milano, La cucina italiana, 1967.

Il libro della casa Cerruti, Milano, A. Mondadori, 1983.

Perna Bozzi Ottorina, *Vecchia Milano in cucina*, Milano, Martello Editore, 1965.

Perna Bozzi Ottorina, *Vecchia Brianza in cucina*, Milano, Martello Editore, 1968.

Perna Bozzi Ottorina, *La Lombardia in cucina. Storia e ricette di piatti tradizionali lombardi*, Firenze, Giunti-Martello, 1982.

Vicenzona Alda, *La vera cucina di Milano e della Lombardia*, Genova, G. Mondani, 1976.

"Corriere della Sera", "Lombardia oggi", "La Prealpina".

