



Ricette

IL PANE DI SEGALE IN CUCINA

Edmondo Lavanche di Etroubles in un'intervista del 1986 ci confida la ricetta del pane nero per 100/110 forme: si versano nella madia 20-25 kg di farina di segale, 80 kg di farina di frumento, 40-45 litri di acqua calda, 6 manciate di sale e il lievito ben diluito. Si mescola bene e si copre con un telo. Si lascia riposare per due ore e mezza circa. Ogni tanto si accende un fiammifero sull'impasto: quando si spegne significa che l'impasto è pronto per essere impastato e per fare i pani.

Qualche idea per degustare questo semplice ma ottimo prodotto della cucina tradizionale valdostana.

Prima di tagliare una forma di pane si usava tracciare il segno di croce con la lama del coltello come preghiera propiziatoria e di ringraziamento per il pane ricevuto.



Saint-Pierre 2016. Ivana Jocallaz



Inoltre:

Le viou lèichavon pa betté lo pan a botson dessu la tabla; l'ère considerà un manque de respè pe la nourriteura. (Dictionnaire Chenal-Vautherin)

Nos ancêtre ne permettaient pas de mettre le pain sur la table sens dessus dessous, car il considéraient ce geste comme un manque de respect pour la nourriture

I nostri anziani non permettevano di posare sul tavolo il pane capovolto, in quanto lo consideravano una mancanza di rispetto per il cibo.

Per tagliare a pezzi il pane duro di segale si usava il *coppapàn*, una lama bloccata ad un tagliere di legno



Perloz, 2016. Coppapàn. Ivana Jocallaz



Ora lo mindjà di nouhtré faméye l'è reutcho è y è boubén dè possébéletà dè tserne la calétà da roba. Pè la gran part lo mindjà l'éra lo mémo pè caje totte lé faméye :

Lo matin ménéhtra rèchoudà ou pan è beudzà i y adjognavon un tsò dè vin; lé pieu reutcho pan é lart. A l'asile lé méinà maque un bocconet dè pan dur dé bià ;

A miédjor polènta è fromadjo,

A noit euna ménéhtra sèria : dévén lo catset deumié d'éva y adjognavon dove ou tré potche dè léitsél é i yè poussavon un tsò dè gran picht è pè la rénde un tsò pieu nourrissante i y adjognavon euna tayura dè fromadjo prima, prima ou ménéhtra èntó dè pan è dè fromadjo,

Euna pitida par de la farèna non la tameujava è a servichava pè fare la papetta condia èntó dè burro è dè léitsél.

Lo pan blanc l'éra réservà i gran occasion : batémo, notse, patrón.

Ecole primaire d'Ayas-Champoluc, classe de 3^e, 25^e Concours de Patois J.-B. Cerlogne

Aujourd'hui, nos femmes font une cuisine riche et on a la possibilité de choisir des aliments de qualité. Autrefois on mangeait à peu près tous les mêmes choses.

Le matin de la soupe réchauffée ou du pain et du babeurre auquel on ajoutait un peu de vin ; les personnes les plus aisées du pain et du lard. À l'école maternelle les enfants ne mangeaient qu'un petit morceau de pain de seigle dur.

À midi de la polenta et du fromage.

Au souper une pauvre soupe faite d'une demi-casserole d'eau à laquelle on ajoutait deux ou trois louches de lait et un peu de gruau pour la rendre plus nourrissante et une lamelle bien fine de fromage ou de la soupe avec du pain et du fromage.

Une petite partie de farine était tamisée pour faire de la bouillie au beurre et au lait.

Le pain blanc était réservé aux grandes occasions : aux baptêmes, aux noces et à la fête patronale.

Ecole primaire d'Ayas-Champoluc, classe de 3^e, 25^e Concours de Patois J.-B. Cerlogne

Oggi nelle nostre famiglie si cucina in modo ricco con prodotti di buona qualità. Un tempo si mangiava quasi tutti le stesse cose.

La colazione consisteva in una minestra riscaldata oppure pane e latticello, al quale si aggiungeva un po' di vino, mentre i più ricchi potevano permettersi pane e lardo. Nelle scuole materne i bambini mangiavano soltanto un pezzetto di pane di segale secco.

A mezzogiorno polenta e formaggio.

A cena una povera minestra fatta con mezza pentola d'acqua alla quale sia aggiungevano due o tre mestoli di latte e un po' di grano schiacciato per renderla più nutriente, con una fetta sottilissima di formaggio oppure una zuppa accompagnata da pane e formaggio.

Una parte di farina era setacciata per cucinarla come una pappina con burro e latte.

Il pane bianco era riservato alle grandi occasioni: battesimi, nozze o feste patronali

Scuola elementare di Ayas-Champoluc, classe di 3^a, 25^{imo} Concours de Patois J.-B. Cerlogne



Valsavarenche, 2015. Segale. Foto di Adriano Chabod

Il pane si mangiava comunque con tutto, anche da solo. La tradizione lo vuole sia nelle zuppe, sia nei dolci ma anche nel brodo o nel vino.

Per spuntino, *lou ressegnòn*, talvolta si faceva *la seuppa rodze* con vino rosso, zucchero e pezzi di pane nero in ammollo; le donne accompagnavano *la mandolà*, mandorle tritate cotte in acqua, con pezzi di pane.

Per l'estate vi era pane duro da ammolare nell'acqua per uno spuntino veloce con del formaggio o da inzuppare nella minestra o nel latte.

Ai bambini golosi si diceva:

*Djan Djan peucca pan
lo fromédzo va devàn
é lo pan reuste eun man*

*Giovanni Giovanni mangia pane
Il formaggio va via per primo
e il pane resta in mano*

(Sandra Berthod, Introd)

RICETTE NELLA TRADIZIONE

IL PANE DI SANTO STEFANO

Ingredienti:

- 1 pane nero
- burro
- vino rosso
- zucchero

Il 26 dicembre, festa di Santo Stefano, per tradizione si diceva che "To lou vén qué ón bèit veun sanc !" (scuola elementare di Arnad) "tutto il vino che bevi diventa sangue". In



molte famiglie allora, prima di colazione, si usava preparare il pane di Santo Stefano che aveva il potere di mantenere forti e sani.

Preparazione:

Prendete un pane nero, tagliatelo a fette che metterete a macerare nel vino per qualche minuto. Quando le fette di pane sono ben inzuppate le si fanno friggere, in una padella, con del burro. Da ultimo cospargere di zucchero.

LA ' SEUPPA '

Ingredienti:

- 500 g di pane di segale
- 200 g di formaggio magro stagionato
- 1,5 l di brodo
- 300 g di fontina
- 300 g di burro
-

Preparazione :

Imburrate una teglia da forno. Disponete a strati il pane a fette, la fontina e il formaggio a fettine sottili. terminate con il formaggio. Aggiungete tra gli strati pezzetti di burro. Innaffiate il tutto con il brodo. Cuocete in forno per circa 1 ora.

'SEUPPA RODZE 'o ZUPPA DELL'ASINO

Non si tratta di una vera e propria zuppa. Di solito la si preparava quando si festeggiava con amici, in occasione di qualche veglia o di ritorno da un lavoro particolarmente faticoso.

Ingredienti:

- pane di segale duro
- zucchero
- vino rosso

Preparazione:

Tagliate il pane a pezzi grandi e metteteli in una terrina. Aggiungete qualche cucchiaino di zucchero e versate sopra vino rosso. Si mangia sola o accompagnata con formaggio.



Saint-Pierre 2016. La 'seuppa rodze'. Ivana Jocallaz



LA SEUPPA DE L'ÒNO
Ricetta tratta dal bollettino 'Issouegne'
comune.issogne.ao.it

'Le piatì de nonna Tissia' a cura di TIZIANA PINET

Ingredienti:

- fette di mezzo pane nero (un tempo di segale) alte circa 1 cm;
- del buon vino rosso circa ½ litro;
- burro 50 gr ;
- zucchero 100 gr (o più se lo desiderate più dolce).

'La seuppa de l'ono ' è un dolce tipico d'antan, preparato nelle serate invernali da nonna Tissia. E' questa una pietanza dolce molto semplice che appaga il palato ed era, ai tempi passati, considerata fortificante perché uno degli ingredienti è il vino rosso che si diceva facesse "buon sangue".

Preparazione:

In una padella mettete il burro che farete sciogliere sul fuoco. Quando è imbiandito disponete le fette di pane nero. Fatele ben dorare su entrambe i lati. Versate sul pane, fino a ricoprirlo, il vino; lasciate ancora qualche attimo sul fuoco moderato senza farlo bollire poi spegnete. Cospargete il pane con lo zucchero. Coprite e lasciate che il pane assorba tutto il vino. Il nome 'seuppa de l'ono' deriva dal fatto che un tempo agli asini, che erano utilizzati per i lavori più faticosi, veniva dato pane inzuppato nel vino come energetico.

LA 'SEUPPETTA'

Ingredienti:

- pane
- pasta
- formaggio
- concentrato di pomodoro
- burro, cannella in polvere, zucchero

Preparazione:

Fate scaldare in una pentola dell'acqua salata, un po' di burro e del concentrato di pomodoro. Aggiungete la pasta quando



Bionaz 2015. Foto Georges-Barailler



l'acqua bolle. Disponete, a parte, in una teglia da forno strati di pane a fette e formaggio aggiungendo cannella e zucchero. A cottura ultimata aggiungere nella teglia la pasta con la sua acqua di cottura. Infornate di modo che il formaggio fonda e il pane si insaporisca.

' PANADA '

- pane nero a pezzi
- burro fuso
- uovo
- sale

Preparazione:

Mettete in una pentola dell'acqua fredda e aggiungete il pane nero tagliato a pezzi. Salate e aggiungete un po' di burro. Fate bollire per 5 minuti circa. A parte in una ciotola sbattete l'uovo. Mettete la 'panada' nel piatto e versate molto lentamente l'uovo sbattuto.

La 'panada' era una zuppa indicata per i bambini o per le puerpere. (Chenal-Vauterin).

Senso figurato : si dice in senso negativo di una persona senza volontà, senza energie.

PANE NERO, BURRO E MIELE

Ingredienti:

- pane nero
- miele
- burro

Preparazione:

Tagliate il pane a fette non troppo spesse. Spalmate su ogni fetta uno strato di burro fresco e miele. Servite a colazione o a merenda.



Saint-Pierre 2016. Ivana Jocallaz



PAIN PERDU

Ingredienti:

- 4 fette di pane nero
- 1/4 di litro di latte
- 1 stecca di vaniglia
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di zucchero
- burro

Preparazione:

Scaldare il latte con la cannella. Sbattere l'uovo con lo zucchero e aggiungere il latte dopo aver tolto la cannella. Bagnare rapidamente il pane nella preparazione, sgocciolare le fette e friggerle nel burro. Servire caldo dopo aver spolverizzato di zucchero.

LA TRADIZIONE SI RINNOVA



Ricerca degli
alunni
Scuola secondaria
di primo grado
Luigi Barone di
Brusson

<http://www.patoisvda.org/it/index.cfm/new-s-sportello-linguistico-patois-valle-d-aosta/gli-alunni-valdostani-alla-festa-del-pan-ner.html>

La Salle, 2015.





INSALATA ESTIVA DI PANE NERO

Ingredienti:

- 1 pane nero
- 1 cipolla tritata
- olio, aceto, sale e pepe
- 2 pomodori

Preparazione:

Prendete il pane nero e mettetelo a bagno in acqua fredda per 5 minuti. Scolatelo bene, tagliatelo a dadini e mettetelo in un'insalatiera. Condite il tutto con olio, aceto, sale e pepe. Aggiungete la cipolla e i pomodori tagliati a pezzi. Mescolate e servite.

ZUPPA DI PANE NERO

Ingredienti:

- pane nero tagliato a fette
- brodo di carne
- cipolla, sedano, carote
- 100 gr di lardo
- olio d'oliva
- 50 gr di prosciutto cotto
- mezzo cavolo (500 gr circa)
- 500 gr di fontina o di formaggio valdostano

Preparazione:

Scaldate il brodo. Pulite il cavolo e affettatelo finemente. In una padella mettete un filo d'olio, aggiungete un trito di cipolla, di carote e sedano. Aggiungete il lardo e il prosciutto ridotti a dadini. Lasciate cuocere a fuoco lento per 15 minuti. Se necessario, aggiungete un po' di brodo. Una volta pronta, componete la zuppa in una pirofila: fate uno strato di pane, uno di cavolo, bagnate con il brodo, aggiungete il formaggio a fette e continuate fino ad esaurimento degli ingredienti. Cuocete in forno a 180° per 30-40 minuti.

CARROZZA NERA

Ingredienti:

- 20 fette di pane
- 3 uova
- farina di grano duro q.b.
- 10 fette di mozzarella
- olio di arachidi
- sale



Preparazione:

Mettete tra due fette di pane nero 1 o 2 fettine di mozzarella, poi chiudete con uno stuzzicadenti. Bagnate i panini nelle uova sbattute e passateli nella farina. Infine, frigeteli in una padella nell'olio caldo. Salate e servite.



Antey-Saint-André, 2015. Pani di segale. Foto di Daniele Hosquet

SEMIFREDDO AL PANE NERO-1

Ingredienti:

- 1 pane nero
- 3 uova
- 3 bicchieri di panna da montare
- zucchero

Preparazione:

Prendete il pane e fatelo tostare nel forno acceso a 100°. Fatelo raffreddare e poi grattugiatelo. Separate gli albumi

dai tuorli. Montate a neve gli albumi e, a parte, sbattete i tuorli fino a renderli spumosi. Montate la panna con lo zucchero. Amalgamate delicatamente tutte le preparazioni e versate il composto ottenuto in uno stampo. Mettete in freezer per 3 ore dopodiché sformate e servite.

SEMIFREDDO AL PANE NERO-2

Ingredienti:

- 1 l di panna da montare
- 6 tuorli
- 350 gr di zucchero
- noci e mandorle q.b.
- pane q.b.
- noce moscata q.b.

Preparazione:



Montate la panna fino a ottenere una consistenza ferma. Amalgamate tuorli e zucchero. Tritate il pane con la frutta secca e unite il tutto alla crema di tuorli. Aggiungete la panna montata e versate il tutto in due stampi da plum-cake. Lasciate in freezer per una notte. Sformate e servite.

TORTA DI PANE NERO

Ingredienti:

300 gr di pane nero	10 noci
2 bustine di vanillina	2 mele
100 cl di latte	4 cucchiaini di farina integrale
2 cucchiaini di cannella	4 cucchiaini di panna da montare
2 uova	1 pizzico di sale
4 cucchiaini di miele	burro

Preparazione:

Tagliate il pane a pezzetti e mettetelo in un recipiente con il latte e la vanillina. Lasciatelo in ammollo per 12 ore. Successivamente, mescolate il composto fino a ottenere una crema omogenea. A parte, montate a neve gli albumi, aggiungete i tuorli e amalgamate. Preparate le mele: sbucciatele e tagliatele a dadini. Sgusciate le noci e unitele alle mele, al miele e alla cannella. Mescolate bene. Versate il tutto nel recipiente del pane. Aggiungete la panna, il sale e la farina. Unite delicatamente le uova. Amalgamate e versate in uno stampo. Cuocere in forno a 180/200° per 1 ora. Sformate e servite.

TIRAMISÙ AL PANE NERO

Ingredienti:

20 fette di pane nero	150 gr di zucchero
250 gr di mascarpone	1 tazza di caffè
4 uova	cacao in polvere

Preparazione:

Separate i tuorli dagli albumi. In un recipiente sbattete i tuorli con lo zucchero fino a renderli spumosi, poi aggiungete il mascarpone e amalgamate. Montate gli albumi a neve ferma e aggiungeteli delicatamente al composto di tuorli. Bagnate le fette di pane nel caffè. In una pirofila fate uno strato di crema, uno di pane, ancora uno di crema e



così fino a esaurire gli ingredienti. Lasciate riposare in frigo per 2 ore. Spolverizzate con il cacao e servite.

GELATO AL PANE NERO E NOCCIOLE

RICETTA E FOTO TRATTA DAL SEGUENTE SITO
WEB

<http://blog.giallozafferano.it/profumodidolci/gelato-al-pane-nero-e-nocciole/>

Un semifreddo che è anche un eccellente modo per smaltire il pane integrale in eccesso. Può essere servito da solo o accompagnato con fragole o ciliegie.

La ricetta è tratta dal libro 500 Dessert di Wendy Sweetser.

Ingredienti per 4 persone:

110 gr. di pane integrale fresco a pezzetti

55 gr. di nocciole finemente tritate

55 gr. di zucchero di canna chiaro

1/2 cucchiaino di cannella

375 ml di panna da montare

3 cucchiai di rum dorato

55 gr. di zucchero a velo

salsa al cioccolato e granella di nocciole per decorare



Procedimento:

Preriscaldare il forno a 200°. In una terrina mescolare il pane, le nocciole tritate, lo zucchero di canna e la cannella. Stendere in una teglia da forno e cuocere per 10 minuti mescolando il composto almeno un paio di volte. Lo zucchero dovrebbe caramellare leggermente, il pane diventare croccante e le nocciole tostarsi. Lasciare raffreddare e passare nel mixer.

In una terrina montare la panna insieme allo zucchero a velo e al rum. Trasferire il composto in un contenitore da congelatore e mettere in freezer per 2 o 3 ore. Trasferire il composto in una terrina e sbattere con le fruste per rompere i cristalli di ghiaccio. Unire il composto di pane e rimettere in freezer per diverse ore o una notte. Un'ora prima di servire, trasferire il contenitore nel frigorifero. Formare delle palline di gelato, metterle nelle



coppe e guarnire con salsa di cioccolato e granella di nocciole La salsa di cioccolato si può preparare facendo fondere a bagnomaria 50 gr. di burro, 200 ml di panna e 225 gr. di cioccolato fondente, mescolando per renderla omogenea.

GLOSSARIO

Tagliapane

Tagliare il pane

Sminuzzare il pane

Pestare il pane

Rammollire il pane con l'acqua

Pane duro

Pane, vino freddo e zucchero

Spuntino

coppapàn

copé lo pan

tsaplé lo pan

pelé lo pan

moillé lo pan/eunmeillé lo pan

pan deur

seuppa frèide/seuppa rodze

ressegnòn



Champdepraz, 2015. Mimma D'Hérin