

Pan a mollo

Si tratta di una zuppa di pane con zucchine che costituisce una variante del pancotto o della ribollita fiorentina; nella bassa Umbria era chiamato anche “pan a mollo”. Era mangiato nelle campagne soprattutto per la seconda colazione, spesso tiepido, portato nei campi e distribuito ai lavoratori, su piatti fondi, e mangiato al cucchiaio.

Veniva preparato per recuperare il pane quando cominciava a rafferinarsi e non era più proponibile mangiarlo con affettati o con secondi piatti. Chiaramente non era pensabile buttare il pane in un’economia povera, dove si recuperava tutto e non si sprecava niente. Niente, ma meno che mai, il pane.

La realizzazione di questa zuppa è molto semplice ed economica. Occorre considerare mezza zuccina di medie dimensioni ed una fetta di pane, (una fetta e mezza max) a persona. Serve poi dell’olio di oliva, il sedano, il prezzemolo, la maggiorana, la cipolla e la carota per il fondo di cottura. Inoltre occorre del pomodoro a pezzetti e del pecorino (o parmigiano, se non piace il pecorino), sale, pepe e peperoncino.

Procedimento:

lavare le zucchine e tagliarle a rondelle; preparare il fondo di cottura su un ampio tegame dai bordi alti, tagliando sottilmente tutti gli odori; far soffriggere fino all’imbiondire della cipolla e quindi unire le zucchine, aggiungere il pomodoro a pezzettini, salare, pepare e aggiungere del peperoncino a piacimento.



Far cuocere a fuoco moderato, aggiungere costantemente dell'acqua per la cottura e non far asciugare le zucchine, piuttosto queste devono rimanere in molto liquido di cottura in quanto quel brodino dovrà bagnare e insaporire il pane.



Tagliare delle fette di pane (volendo, integrale), disporlo a pezzetti in un piatto fondo, quindi versarvi sopra con un mestolo le zucchine e abbondante brodo di cottura. Cospargere di pecorino e versare un filo d'olio d'oliva; ripetere l'operazione con un altro strato di pane, zucchine e brodo, pecorino e olio.



Chi considerava questo piatto troppo leggero, per “rafforzarlo” usava aggiungere anche un uovo, leggermente sbattuto e salato, su ciascun piatto, sopra il pane a pezzettini, prima di versarvi il brodo bollente con zucchine.

Consigli di lettura

Almudena Grandes, *I baci sul pane*, Guanda, 2016

FN