



LA TRADIZIONE *in tavola*

Ciao bambini e bambine, ben ritrovati nel nostro viaggio tra i sapori e le tradizioni alimentari della nostra regione. Un percorso che Comune di Milano e Milano Ristorazione portano avanti per valorizzare il forte legame tra cibo e territorio, all'interno delle attività della Food Policy della città.

Vi ricordate il buonissimo Pan de Mej che abbiamo gustato lo scorso anno? Speriamo di sì. Quest'anno vogliamo celebrare ancora una volta uno dei dolci più famosi della tradizione lombarda, e per farlo condivideremo con voi la sua ricetta arricchita da alcune novità. Scopritela insieme a noi!



IL PAN DE MEJ

Il **Pan meino**, o Pan de Mej, è un pane dal sapore dolciastro, dall'aspetto ambrato all'esterno e aromatizzato con fiori di sambuco essiccati. Nel corso degli anni, ha subito una significativa evoluzione, tanto che oggi è molto diverso dalla sua ricetta originale.

Nel dialetto meneghino, il termine 'Mej' si riferisce al miglio, un cereale povero che un tempo i contadini utilizzavano per fare il pane quando la farina scarseggiava.

Da semplice pagnotta di miglio, con il tempo si è trasformato in un **delicato dolce zuccherato** che viene ancora oggi preparato il giorno di **San Giorgio** (23 aprile), in ricordo dell'antica tradizione di celebrare la stipula dei contratti per la fornitura di latte tra mandriani e lattai.

Il Pan de Mej viene spesso gustato intinto nella pànera (panna) per ricordare il gesto dei lattai che regalavano la panna ai propri clienti per celebrare gli accordi commerciali appena conclusi.

E dalla fioritura in aprile degli ombrelli del sambuco deriva l'idea di aromatizzare il Pan de Mej con la Panigada, la spezia tipicamente meneghina ottenuta con i fiori di sambuco essiccati.



Comune di
Milano

PREPARIAMO INSIEME IL PAN DE MEJ... CON UNA GOLOSA NOVITÀ!

Se l'anno scorso non avete avuto l'opportunità di prepararlo a casa, ecco per voi nuovamente la ricetta del Pan de Mej arricchita da una novità che lo renderà ancora più irresistibile: accompagniamolo con la panna montata e decoriamolo con del cioccolato fuso!

Ingredienti:

- 3 uova
- 150 g di burro morbido
- 100 g di zucchero
- 150 g di farina 00
- 300 g di farina di mais
- 15 g di lievito in polvere
- latte qb.
- 3 cucchiaini di fiori di sambuco (va bene anche l'aroma liquido)
- un pizzico di sale
- zucchero a velo per decorare

Preparazione:

1. Unite le farine, setacciatele sulla spianatoia e aggiungete un pizzico di fiori di sambuco, un po' di sale, lo zucchero, le uova e il burro morbido.
2. Mescolate con cura e unite il lievito sciolto con poco latte tiepido. Impastate bene gli ingredienti unendo, se necessario, altro latte.
3. Fate una palla con la pasta, mettetela in una ciotola coperta con un tovagliolo e lasciatela lievitare per un'ora in luogo tiepido.
4. Ungete con olio una placca da forno e spolverizzatela con farina bianca.
5. Create tante pagnottine lievemente schiacciate, di circa 10 cm di diametro e mettetele sulla placca tenendole distanziate.
6. Cospargete i panini con un po' di zucchero a velo e fiori di sambuco e cuocete in forno caldo a 190° C per 30 min.



Per aggiungere un tocco di modernità alla tradizione, fate raffreddare i Pan de Mej e decorateli con il cioccolato fondente, fuso a bagnomaria, facendolo cadere a filo.

Per gustare i Pan de Mej come da tradizione, accompagnateli con la panna! Versate della panna fresca in una ciotola fredda da frigorifero, montate le fruste dello sbattitore elettrico e immergetele nella panna. Iniziate a montare ad una velocità bassa e, a mano a mano che la panna inizia a prendere consistenza, aumentate la velocità, fino ad ottenere una nuvola soffice in cui intingere il vostro dolce.

Fonti

- <https://www.lacucinaitaliana.it/storie/piatti-tipici/cose-il-pan-de-mej-ricetta/>
- <https://www.buonalombardia.regione.lombardia.it/wps/portal/site/buonalombardia/DetailRedazionale/ricette/dolci-e-prodotti-da-forno/pan-de-mej>
- <https://www.cucchioia.it/ricetta/ricetta-panna-montata/>