

**RICETTOLIO**

Classe VE I.C. Palombara Sabina  
A.S.2023-2024

**LE ORIGINI DI PANE E POMODORO**

Pane e pomodoro è un piatto molto diffuso nell'area mediterranea, apprezzato da molti, semplice da preparare e poco costoso. Ideale per spuntini, ma adatto anche per i pasti principali.

In Puglia c'è una dicitura: "pane e pomodoro mette sangue e colore", pane e pomodoro mette sangue e colore, come fosse un rimedio medico per i bambini che si sono fatti male e le nonne per consolarli preparano due fette di pane, ci strofinano del pomodoro maturo, un filo d'olio, un pizzico di sale e... tutto passa, quasi per miracolo! Le lacrime spariscono, il dolore si placa e i bambini sono pronti per continuare a giocare.

Il pomodoro è l'elemento principale per questa gustosa pietanza, le origini di quest'ortaggio sono lontane e risalgono al 1500 quando arrivò in Spagna dalle Isole Americhe, diffuso poi in tutta Europa.

Non ci sono certezze sulle origini di pane e pomodoro, sicuramente è conosciuto e preparato in tutta Italia. Da regione a regione ci sono delle varianti nella preparazione e ingredienti: i liguri aggiungono delle foglie di basilico fresco per dare più gusto, i pugliesi l'impreziosiscono con dell'origano, i sardi utilizzano il pane Carassau anziché fette di pane casereccio. A Roma pane e pomodoro viene chiamato "panzanella", il pane utilizzato è raffermo e si rende più morbido bagnandolo con acqua.

In tutte le ricette non manca l'olio, olio extra vergine d'oliva, che impreziosisce e dà gusto al piatto.

# PROGETTO BIMBOIL CLASSE 5^E SCUOLA PRIMARIA Anno Scolastico 2023/2024

**PANE E POMODORO**

Pane e pomodoro, se lo mangi è come l'oro anche con olio e sale alla felicità equivale

Se mangiato una volta a giorno, scaccia la fame al tornò.

Facile da mangiare e anche da preparare; se lo vorrai gustare, pane e pomodoro dovrai assaggiare e tutti gli ingredienti dovrai preparare

Gli alunni della Ve I. C. Palombara Sabina

**PA E PUMMIDORO...  
A PALOMMARA**

*O pá co u pummidorò se tu magnì é come l'oro se ce metti l'aju e o sale si felice come Pasquale. Se tu magnì 'na vòda a giorno te leva a fame de tornò. Però se tu, tu vò gustà tutti i 'ndrui a da trovà*



Gli alunni della VE I.C. PALOMBARA SABINA

**INGREDIENTI**

1. PANE
2. POMODORI MATURI E FRESCHI
3. OLIO EVO
4. SALE FINO





*La nostra merenda in classe*

**PREPARAZIONE**

- Per preparare pane e pomodoro bisogna tagliare a fette il pane, lavare i pomodori freschi, dividerli a metà, strofinarli sul pane, aggiungere un pizzico di sale e un filo d'olio extra vergine d'oliva (EVO) volendo qualche fogliolina di basilico fresco.
- In alternativa si possono aggiungere pezzettini di pomodoro sulle fette.

*Buon appetito!*

