



# PANINO IMBOTTITO



Il **Panino imbottito** – un cibo senza tempo – continua ad affascinare grandi e piccini, e sebbene qualche grande chef propone delle versioni extra lusso (a Londra - per due fette di pane francese spalmate con burro e marmellata, preparata secondo una ricetta del XIV sec. si pagano circa 450 euro), non bisogna dimenticare che rimane uno degli snack preferiti. Il panino imbottito ha rappresentato la rivoluzione economico/alimentare e il cambiamento delle nostre abitudini alimentari specialmente a pranzo, come pasto da lavoro.

La sua storia, però, è talmente antica da perdersi tra le pieghe del tempo. Secondo alcuni studiosi, infatti, il primo panino “farcito” fu inventato da un rabbino di nome Hillel, intorno al I sec. a.C., che insaporì del pane azzimo (cioè non lievitato) con un ripieno fatto di noci tritate, mele e spezie varie. Probabilmente, questo primo “esperimento” ebbe un certo successo perché il panino sopravvisse fino al Medioevo, epoca in cui acquisì una certa fama che si consolidò, definitivamente, nel corso del Rinascimento. A tal proposito, vale la pena ricordare “La singular Dottrina” di Domenico Romoli. In questo volume, spicca la ricetta di un gustosissimo panino seicentesco, preparato con strisce di lardo adagiate su singole fette di pane, inzuppate con i succhi di cottura della selvaggina. La ricetta di questo panino “aperto” ebbe un tale successo che il Romoli fu soprannominato, in modo emblematico, “il Panunto” ovvero il “pane unto”. Ma bisogna aspettare ancora cento anni, perché veda la luce il primo tramezzino, cioè il primo panino preparato con due fette di pane tenute insieme da una farcitura. Il mitico “sandwich” infatti, è datato 1762. L’invenzione viene attribuita al quarto Conte di Sandwich, tale John Montague, accanitissimo giocatore di carte. Secondo la “leggenda”, un bel giorno colpito dai morsi della fame, ma fermamente deciso a non abbandonare il tavolo da gioco, diede ordine al suo cuoco di mettere il solito pranzo – formaggio e carne alla brace – tra due fette di pane, in modo da poterlo tenere in una sola mano e al contempo continuare a giocare. L’idea, entusiasmò a tal punto i suoi compagni di gioco che tutti finirono col domandare allo chef “lo stesso di Sandwich”. E fu così, che il panino prese il nome del Conte, nome che conserva tuttora.

Con un viaggio lungo, ma non troppo, il panino imbottito sbarcò in America e precisamente negli Stati Uniti. Nel 1827, diventò il protagonista di un libro di cucina, che lo propose innovativamente come piatto unico, riempito con deliziose fette di prosciutto cotto.

In America, venne servito soprattutto sui vagoni ferroviari, a passeggeri, che giocando, bevendo e mangiando passavano il tempo delle lunghissime traversate. Qui, si arricchisce di ingredienti e di farciture, cresce in altezza di strati diversi e trova la sua formula definitiva diventando americano, a tutti gli effetti. Cambia persino il nome, non più Sandwich ma **Club Sandwich**. Ormai è spuntino alla moda, come i cocktail, e il suo successo è tale che presto emigra, tornando là dove era nato - in Europa - ma torna “caldo”, ossia tostato e con una fetta di pane in più. (per un Club Sandwich: 3 fette di Pane Carrè, 2 pomodori, 3 uova, 1 cuore di Lattuga riccia, 4 fette di pancetta affumicata, 1 petto di pollo, 1 pomodoro maturo; per mangiarlo occorre appoggiarlo su un piatto e usare forchetta e coltello).

Il Panino imbottito viene chiamato in tanti modi: sandwich, panino, crostino, crostone, kebab (con pane arabo), piadina, tramezzino, quest’ultimo, proposto da Gabriele D’Annunzio, durante il periodo fascista, quando non era visto di buon occhio usare termini stranieri e soprattutto inglesi.

Un panino imbottito senza il pane è inconcepibile, perché l’imbottitura non potrebbe rimanere unita. Né, del resto, sarebbe possibile consumare i vari ingredienti mentre ci si sposta, magari camminando per strada, senza l’aiuto di forchetta e coltello. Tuttavia si tende spesso a dimenticare che il pane non si limita a svolgere la pratica funzione di “contenitore”. Esso deve essere fresco, croccante, ma non troppo sbricioloso. Se è del tipo morbido, che molti prediligono, deve avere la mollica ben cotta e non spugnosa, asciutta ma non troppo. Tagliato a metà oppure in due fette da appaiare, accoglie alla perfezione il companatico.

Per dare indicazioni di massima, si può dire che il tipo di pane andrebbe scelto secondo la farcitura. Un pane morbido sta bene con una farcia corposa e viceversa, per un ripieno cremoso meglio un pane consistente, che regga l'umidità senza sbriciolarsi, se la farcia è morbida ma non cremosa, meglio pane rustico, anche integrale.

Oggi il panino è forse uno dei cibi più aperti ad accostamenti nuovi, dettati dalla fantasia e dall'estro gastronomico. Ma ci sono delle regole da seguire:

- Non dimenticate mai che un grande panino nasce dall'unione di un buon pane e di un ottimo companatico;
- Abbinare sempre un pane morbido a un ripieno consistente e viceversa;
- Il pane non va mai passato sulla piastra, magari schiacciato pure, o messo in forno ma appena scaldato, **rigorosamente prima di essere farcito**. Non si possono scaldare i salumi e fondere i formaggi (anche se succede spesso): c'è anche il sospetto che si voglia coprire i sapori;
- Il companatico va sgocciolato (tonno, mozzarella, sott'aceti, ecc.), per non bagnare il pane prima di aggiungere gli altri ingredienti;

Il Panino spesso è un cibo dell'ultimo momento, un pranzo preparato con quello che c'è o con quello che si può trovare, senza affannose ricerche, forse è questa l'unica regola che tiene.



I panini più "semplici" sono quelli **freddi**, per i quali vanno bene tutti i salumi, indicati per il trasporto, mentre i panini **caldi**, quelli che solitamente mangiamo al bar, negli autogrill, **sostituiscono un pasto veloce**, a questa categoria appartengono anche i Toast.

**Toast** è un termine inglese che significa *crostino di pane*, esso è generalmente servito per essere spalmato di burro oppure immerso nel vino. In Italia invece il termine è divenuto sinonimo di un sostituto del classico panino: è costituito da due fette di pane tostato (pan carrè), che racchiudono un salume e un formaggio; il toast viene servito caldo per esaltarne il gusto. Anch'esso durante il periodo fascista fu "soprannominato".

Anche confezionare un **tramezzino** è un'arte. Il vero tramezzino è composto da tre fette di pane con due farciture diverse. Le fette di pane, preferibilmente bianco, integrale o pancarrè senza crosta.

Il pane da toast è il *Pane a Cassetta* o *Pan Carrè* (in francese), cioè un pane quadrato, perché cotto in stampi metallici a forma di parallelepipedo e poi tagliato a fette quadrate. E' più ricco di grassi, per renderlo morbido e compatto se fresco e croccante quando è tostato. Spesso – ma non sempre – vi è l'aggiunta di zuccheri semplici (destrosio) per renderlo più appetibile. Esso viene trattato con alcol etilico per mantenerlo morbido ed a lunga conservazione.

Discendente diretto del pan carrè è il *Pane al Latte* o *da Tramezzini*, bianco candido, senza crosta e che non si sbriciola. Gli ingredienti in più sono latte intero, e farine maltate, per dare il colore tipico e l'aroma di pane.

Infine il *Pane Americano*, pane da *hot dog* o da *hamburger* venduto in varie forme, rotondo, allungato e a cassetta. Contiene più zucchero ed una lunga lista di additivi alimentari.

Curiosità: *hot dog* significa cane caldo, perché la sagoma del salsicciotto somiglia al cane bassotto usato dagli sponsor dei panini.

Il panino, fu anche il simbolo di un movimento culturale giovanile nato a Milano nei primi anni ottanta e diffusosi in seguito in tutta Italia con il nome di **Paninaro**. Il movimento del tutto apolitico, iniziò a ritrovarsi nel centro di Milano nella zona di Piazza Liberty dove si trova il bar "Al Panino", che fornì il nome al movimento.

Ed infine come non citare i panini storici, tipici di alcune città italiane, iniziando da Palermo con *a pagnuttedda cà meusa* (panino con la milza), *pane e panelle* (farina di ceci), Catanzaro con il *Morseddu* (frattaglie e parti povere del maiale), Viterbo con i *panini con la porchetta*, Catania con i *panini con carne di cavallo*, Firenze con il suo *Lampredotto* (con trippa in umido).