

'MBOSTA



LE ORIGINI...

"La 'mbosta è stata sempre il pasto del popolo, delle persone semplici: di contadini, operai, muratori e figli che uscivano di casa per andare a lavoro, a scuola o da qualunque altra parte e non potendo tornare per pranzo portavano con sé la 'mbosta. Le cose belle sono quasi sempre semplici e la 'mbosta non fa eccezione, in buona sostanza è un'antenata del cibo d'asporto ed è caratterizzata da parole che oggi definiremmo "chiave": diciamo #bontà, #genuinità, anche sazietà, nel senso che doveva soddisfare sempre anche quel versante. Erano tempi in cui le nonne, le mamme e le mogli che preparavano la 'mbosta volevano che i loro cari potessero lavorare o studiare mangiando cose buone. Da questo punto di vista mi sento di affermare che la 'mbosta è anche un modo di essere della nostra comunità, quella cilentana, una parte della nostra cultura, della nostra storia e della nostra identità."

L'OBIETTIVO...

«Un modo per tenere assieme tradizione e innovazione. L'obiettivo è proprio quello di far arrivare nelle case delle persone un prodotto di ottima qualità, da gustare con gioia e soddisfazione anche dopo diversi giorni. Proprio così: anche dopo diversi giorni la 'mbosta continua a essere buona, per certi versi migliora addirittura, in quanto il condimento che la compone – noi lo chiamiamo companatico – va ad inumidire il pane e diventa più succulenta.»



IL GRANO UTILIZZATO...

"Le caratteristiche principale del pane è che rispecchia in tutto e per tutto - sia per ingredienti che per tecnica d'impasto - il pane che si faceva anni fa nella nostra comunità cilentana. Il grano utilizzato viene coltivato nel Cilento e gestito dalla cooperativa Monte Frumentario Terra di Resilienza che lo macina a pietra.

È una miscela di grani teneri che fa parte di una popolazione evolutiva che tiene insieme più di 200 varietà."



RICETTA: IMPASTO

L'impasto è realizzato con pasta acida (o **luvatu**, il lievito, che sarebbe un pezzo di impasto messo da parte da impasto precedente) e impastato in pochi minuti



con il 2% di sale sul totale della farina e il 65% di acqua sul totale della farina.

Fatta una prima lievitazione in massa, per circa due ore, A temperatura ambiente, si fa la pezzatura di 250 grammi con successiva formatura.

Si lascia per ulteriore 3 ore a temperatura ambiente e poi si inforna a 240°C per i primi 10 minuti e poi si abbassa a 190° per altri 15 minuti, dopo di che si sforna e le nostre 'mboste sono pronte.

UNA FARCITURA FRA TANTE...

‘Mbosta allo zafferano con pomodorini, casu arrivutatu e alici di Manaica

‘Mbosta allo zafferano 250g

Pomodorini gialli di Rofrano 100g

Casu arrivutatu 80g

Alici di Manaica 80g

Olio extravergine qb



PROCEDIMENTO IMPASTO

Mettere i pistilli di zafferano in infusione la sera prima nell'acqua che servirà per l'impasto: circa 0,40g in 1200g di acqua a temperatura di 50° e coprire per tutta la notte.



Impastare come da ricetta.
(come prima già illustrato)

FARCITURA

Una volta uscito dal forno
assemblare tutti gli ingredienti
della farcitura.

Sul letto di pomodorini, aggiungere il
casu arrivutato precedentemente
riscaldato in padella e infine
le alici con un filo d'olio.



Prima di servirla passarla in forno a 250° per circa 5 minuti in
modo che l'esterno diventi croccante e morbidissimo
all'interno: croccante e fragrante allo stesso tempo.

ABBINAMENTO ALLA 'MBOSTA

Alla 'mbosta ho abbinato la **birra ianculidda**. Birra artigianale, non pastorizzata.

INGREDIENTI

Acqua, malto d'orzo, grano ianculidda, fiocchi d'avena, fiocchi di frumento, luppolo, lievito, coriandolo, buccia d'arancia, buccia di pompelmo, camomilla.



È una birra fatta con il grano, che viene chiamata blanche, perché fatta con il frumento anziché con il malto d'orzo. L'orzo viene bagnato per farlo germinare e far attivare degli enzimi che trasformano l'amido in glucosio poi viene tostato per farlo diventare maltosio. In questo caso però, viene prodotta con i cereali, tra cui proprio il grano.

BIRRA IANCULIDDA

Birra di frumento ispirata allo stile Blanche (o Witbier in fiammingo), prodotta con grano Ianculidda della Cooperativa Terra di Resilienza coltivato nel parco nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni speziata con buccia di limone dell'azienda agricola Iolanda Busillo, buccia d'arancia, coriandolo e camomilla dell'azienda Il giardino delle api.

È una birra opalescente, dal colore molto chiaro, dal sapore leggero e piacevolmente rinfrescante. Ha la particolarità di essere prodotta con una percentuale di frumento non maltato, che conferisce alla birra un profilo gustativo unico e riconoscibile. È una birra che si fa apprezzare per le sue caratteristiche note agrumate, accompagnate da una leggera e delicata speziatura.



VALORI NUTRIZIONALI

Noi i sapori li coltiviamo



PANE TIPO 1 - Ingredienti: farina di GRANO tenero tipo 1

**DICHIARAZIONE
NUTRIZIONALE**
per 100 grammi di prodotto

ENERGIA 977KJ | 299 Kcal

GRASSI 1,4g

di cui saturi <0,5g

CARBOIDRATI 46g

di cui zuccheri <0,5g

PROTEINE 8,1g

FIBRE 0,9g

SALE 1,6g

Quantità
netta:

Scadenza:

Non forare la confezione

Conservare a temperatura ambiente

Dopo l'apertura va consumata in giornata

Si consiglia di riscaldare a 180°C per circa 3 minuti

Prodotto e confezionato da
La Pietra Azzurra di Michele Croccia
osteria & pizzeria contadina
Sede Cilento:
via Caporra, 64
Caselle in Pittari (SA)
P. IVA 03331130652

www.LaPietraAzzurra.it

Alfonso Croccia