



## LA NEWSLETTER DELLE RICETTE TIPICHE GENNAIO = BOSTRENGO



E' un dolce tradizionale marchigiano originario nella zona del Montefeltro. Veniva preparato in tutte le occasioni eccezionali che meritavano di essere celebrate in maniera particolare.

### Le origini del piatto

Il suo nome dialettale "Bustreng" pare sia d'origine barbarica, ma è difficile identificare la giusta provenienza di questo squisito dolce povero, la cui paternità è contesa tra la bassa Romagna e le alte Marche. Fonda le sue radici nelle antiche tradizioni dei contadini, che lo preparavano soprattutto d'inverno con farina, pane raffermo, frutta e altri ingredienti scelti tra quelli a disposizione. La ricetta di una delle varianti, prevede addirittura trentadue elementi diversi, dei quali solo venti sono costanti. Ricorrono quasi sempre farina bianca e gialla, frutta secca (mandorle, fichi, noci), miele, scorza di limone e arancia, uvetta, latte e uova. viene preparato con ingredienti poveri e perlopiù durante il periodo autunnale e invernale. Questa torta è da sempre pensata per "svuotare la dispensa", un riciclo culinario che è allo stesso tempo semplice, goloso e sostanzioso. varia, a seconda della località, nella ricetta e nel nome: burlengo nella zona di Pesaro-Urbino, fustringo in quella dell'ascolano. Il Bostrengo di Apecchio in particolare vanta una ricetta antichissima, rimasta uguale nel corso degli anni e tramandata di generazione in generazione. Questa fedeltà alla tradizione, che è anche sinonimo di un'immutata qualità, gli ha valso un riconoscimento importante come il marchio De.Co. del Comune di Apecchio, che ne testimonia l'eccellenza.



## LA RICETTA ORIGINALE

### LA RICETTA

#### *INGREDIENTI per 10 persone*

1,5 litri di acqua,  
300 gr. pane raffermo (da bagnare nell'acqua),  
100 gr. farina di polenta,  
100 gr. farina  
tipo 0, 500 gr. di zucchero,  
150 gr. di gherigli di noce,  
150 gr. Uva passa,

150 gr. fichi secchi tritati,

700 gr. di mele

scorza di un arancio e di un  
limone grattugiata,

1 pizzico di sale.

In aggiunta: 1 bicchiere  
piccolo (0,05 cl) di Rum,

2 vaniglie,

1 pizzico di cannella

### **PROCEDIMENTO**

Mettere a bollire in una  
pentola l'acqua con il pane.  
Una volta arrivata ad  
ebollizione l'acqua

aggiungere la farina di  
polenta, la farina di tipo 0, lo  
zucchero ed il Rum. Mescolare  
bene per circa 3 minuti fino ad  
amalgamare il tutto. A parte,  
in una grande casseruola,  
preparare le mele tagliate a  
pezzetti, i fichi secchi tritati  
grossolanamente, i gherigli di  
Noce, l'uva passa, la scorze di  
arancio e di limone grattugiate  
aggiungendoci le vaniglie e un  
pizzico di cannella. Unire i due  
composti in un unico  
contenitore e mescolare fino a  
quando non sono ben  
amalgamati tra di loro. Se lo  
trovate troppo duro,  
aggiungete poca acqua.  
Stendete il composto in una  
teglia ben unta e mettere in  
forno a 170 gradi per un'ora e  
mezza. Lo spessore che si

ottiene non dovrebbe superare i 2 cm. Una volta cotto lasciatelo riposare ancora un quarto d'ora circa a forno spento, rovesciatelo su un piatto di portata e servitelo a fette rettangolari.

## CURIOLA SAGRA DEL BOSTRENGO DA NON PERDERE!

Si tiene principalmente ad Apecchio (PU), solitamente intorno a metà agosto, 14-16 agosto;

Cosa aspettarsi? Un ricco stand gastronomico con il dolce tipico e tanta musica per serate danzanti.

## PILLOLE DI SICUREZZA ALIMENTARE

### Come conservare i dolci umidi in sicurezza

I dolci morbidi e umidi, quelli ricchi di **uova, latte, frutta secca o miele**, sono delizie per il palato, ma richiedono un po' di attenzione per **restare sicuri e gustosi**. A differenza dei biscotti secchi, questi dolci contengono molta acqua e zuccheri, elementi che li rendono più deperibili e suscettibili alla crescita di **muffe e batteri**.

### Perché la temperatura è così importante

Anche una piccola esposizione al caldo può far peggiorare rapidamente la qualità dei dolci umidi:

- **Proliferazione di batteri e muffe:** le temperature superiori ai 10–12°C favoriscono la crescita di microrganismi, che possono alterare sapore, odore e sicurezza del dolce.
- **Irrancidimento dei grassi:** ingredienti come noci, burro e cioccolato possono diventare ossidati, producendo sapori sgradevoli.
- **Alterazione della struttura:** il calore può far perdere al dolce la sua consistenza soffice e favorire la formazione di umidità in superficie, un terreno ideale per muffe.

### Come conservare correttamente i dolci morbidi

1. **Refrigerazione:** Tenere i dolci in frigorifero, idealmente a 4–8°C, riduce la crescita microbica e mantiene il sapore più a lungo.
2. **Contenitori chiusi:** Conservare i dolci in scatole o sacchetti ermetici protegge dall'aria, dall'umidità e dalla luce, tutti fattori che accelerano il deterioramento.
3. **Consumare entro pochi giorni:** Anche con tutte le precauzioni, questi dolci hanno una durata limitata. Meglio gustarli freschi per sicurezza e gusto.
4. **Igiene:** Lavare bene mani e utensili prima di tagliare o servire il dolce evita contaminazioni indesiderate.

### Piccoli consigli extra

- Evitare di lasciare i dolci sul tavolo in ambienti caldi o vicino a fonti di calore.
- Se il dolce contiene ingredienti molto deperibili, come crema o latticini freschi, è consigliabile **consumarlo entro 1–2 giorni**.
- Controllare sempre eventuali cambiamenti di odore, colore o presenza di muffa prima di servire.

Con un po' di attenzione, i dolci morbidi possono essere gustati **in tutta sicurezza**, mantenendo intatto il loro sapore e la loro consistenza. Un piccolo gesto come conservarli nel modo giusto fa una grande differenza tra un dolce ancora perfetto e uno a rischio di deterioramento.

CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario



CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario