



Panini di Sant'Antonio, i lievitati legati al culto dell'abate egiziano

Secondo la tradizione si preparano il 17 gennaio, nel giorno dedicato al Santo da cui prendono il nome. La versione dolce, magari aromatizzata con scorza di limone e rum, è perfetta a colazione; quella salata, è una merenda leggera e golosa.



Panini di Sant'Antonio (Foto © Francesca Vassallo).

Il 17 gennaio ricorre la festa di **Sant'Antonio Abate**, protettore degli animali e degli agricoltori. Nato nel 251 a Coma, in Egitto, condusse una vita da eremita soprattutto nel deserto della Tebaide, dove morì il 17 gennaio 357.

Primo abate della storia e fondatore dell'omonimo ordine monastico, Sant'Antonio è raffigurato con una lunga barba bianca e nella sua simbologia ci sono il **bastone da pellegrino con la croce Tau**, lettera finale dell'alfabeto ebraico che rappresenta le ultime cose terrene e il destino, il **maiale**, il cui grasso era usato per curare l'[ergotismo](#), intossicazione da un alcaloide della segale, diventato poi il fuoco di Sant'Antonio; il **fuoco**, perché lo donò agli uomini dopo averlo portato via dall'inferno per salvare le anime.

A Sant'Antonio Abate ci si rivolge anche per ritrovare gli oggetti perduti, ripetendo a voce alta la frase «*Sant'Antonio dalla barba bianca fammi trovare quello che mi manca!*»

Nella notte di Sant'Antonio, sembra che gli animali abbiano la facoltà di parlare e in passato godevano di un giorno di riposo dal lavoro nei campi e non potevano essere macellati. La mattina del 17, si portano a benedire sui sagrati delle chiese e si rinnovano le immagini del protettore sulle porte delle stalle.

Il 17 gennaio è anche la giornata in cui si benediscono i **panini dedicati al Santo**, da distribuire alle persone e agli animali per garantire protezione dalle malattie.

Ricetta panini di Sant'Antonio

Sono dei panini piccoli, leggermente zuccherati, imbottiti di salumi durante i rinfreschi e che, nella

versione dolce, possono essere aromatizzati con scorza di limone e rum.

Non esiste una ricetta codificata. Quella che vi propongo è una versione semplice, leggermente più dolce e adatta alla **colazione** che, in linea con le caratteristiche del Santo, prevederebbe lo strutto: ho preferito utilizzare il burro e lavorare l'impasto come un **pan brioche**.

Come alternativa salata, potete dimezzare la quantità di zucchero e sostituire il burro con l'olio! Questi panini, sono ideali nelle gite: si possono surgelare per ritrovarli pronti al momento del pranzo! Perfetti al mattino farciti con confetture.

Ingredienti

- Farina 00, 150 grammi
- Farina manitoba, 100 grammi
- Latte, circa 110-120 grammi più un cucchiaino
- Zucchero, 40 grammi (50 per una versione più dolce)
- Burro, 40 grammi
- Lievito di birra, mezzo cubetto (12,5 grammi)
- Sale, un pizzico
- Tuorlo, uno

Per la lucidatura

- Zucchero, 5 cucchiaini
- Acqua, 3-4 cucchiaini

Procedimento

Consiglio l'utilizzo del robot e la rifinitura dell'impasto a mano.

1. Tagliare il burro a quadratini piccoli.
2. In un robot, sciogliere il lievito nel latte tiepido e lasciare riposare per circa cinque minuti.
3. Versare le farine miscelate e setacciate, lo zucchero, il sale e lavorare per almeno cinque minuti.
4. Dividere il burro in tre parti e aggiungerlo gradualmente al composto, sempre lavorando: unire ogni parte solo quando la prima sarà completamente assorbita.
5. Rovesciare l'impasto sulla spianatoia e lavorarlo a mano, battendolo alcune volte.
6. Formare una palla, riporla in un contenitore. Bagnare e strizzare un foglio di carta forno, coprire e chiudere ermeticamente. Avvolgere in un telo e mantenere al caldo per circa 2 ore e mezza o tre ore: l'impasto deve triplicare.
7. Formare delle palline di circa 25 grammi ciascuna e disporle distanziate in un tegame rivestito di carta forno. Coprire e far lievitare al caldo per un'ora circa.
8. Trascorso il tempo indicato, spennellare i panini con il tuorlo d'uovo diluito con il cucchiaino di

latte.



9. Infornare a 180 gradi per circa dieci minuti. Se coloriscono troppo, coprirli con un foglio di carta forno. Devono essere di colore bruno sopra e bianchi ai lati.
10. Quasi a fine cottura, sciogliere lo zucchero con l'acqua a fuoco medio e ritirare quando inizia leggermente ad addensarsi.
11. Lasciare per pochi minuti i panini nel forno spento con lo sportello aperto una decina di centimetri.
12. Spennellarli con lo sciroppo caldo e fare raffreddare bene.
13. Chiuderli in un contenitore ermetico per mantenerli morbidi.

Data di creazione

12/01/2018

Autore

francesca-vassallo