OGGI SI CUCINA,
RICORDATI DI
MANDARMI LA FOTO
DEL RISULTATO
OTTENUTO!

# Libum pane

## IL PANE DEGLI ANTICHI ROMANI

Oggi facciamo un tuffo nella storia, per conoscere il **Libum**. Il Libum era un tipo di pane, meglio ancora una focaccia, a base di formaggio, che veniva preparato ai tempi degli antichi Romani, la cui preparazione ci viene descritta da Catone nel *De Agricoltura*. Veniva solitamente dedicato a Giove dagli sposi durante la celebrazione del matrimonio oppure più spesso offerto agli dei come libagione in occasione di sacrifici, e da qui

discende il significato del termine *libum*, che proviene dal verbo *libare*, che significa appunto *fare una libagione*. Come formaggio solitamente si utilizza la ricotta, ma potete utilizzare anche altri tipi di formaggi dal sapore più deciso, come ad esempio i formaggi di pecora. Potete, inoltre, scegliere se preparare un unico pane (e questa era la soluzione preferita nell'antica Roma) o fare tanti piccoli panini. Ottimo da consumare al posto del pane, assieme a salumi, formaggi, frutta secca o miele.

## Ingredienti:

250 g di ricotta
60 g di farina
1 uovo
mezzo cucchiaino di sale
foglie di salvia, alloro e rosmarino
un filo di olio extra vergine di oliva.

# PREPARAZIONE:

In una ciotola mescolate la ricotta con l'uovo, la farina ed il sale, fino ad ottenere un composto ben amalgamato.

Una volta fatto questo, prendete una teglia da forno, versate un filo di olio extra vergine di oliva e adagiatevi sopra uno strato generoso di rosmarino, alloro e salvia. Prendete l'impasto di farina e ricotta e formate dei piccoli panini.

Adagiate i panini appena formati sul letto di aromi (rosmarino, alloro e salvia) che avete distribuito sulla teglia, distanziandoli bene tra di loro.

A questo punto, cuocete in forno già caldo a 200° per 40 minuti circa; una volta cotto, togliete dal forno e lasciate raffreddare il libum prima di servire. Potete accompagnarlo con formaggi saporiti e stagionati, salumi, miele, frutta secca o consumarlo così com'è, al naturale.