



Comune di
Milano



OPUSCOLO DIDATTICO ESPLORIAMO IL PAN DE MEJ

Mercoledì 7 maggio 2025

Il Comune di Milano e **Milano Ristorazione**, per il terzo anno consecutivo, portano in tavola un dolce della tradizione lombarda per celebrare il forte legame tra cibo e territorio.

Dal poster che avete trovato in refettorio (o dal sito di Milano Ristorazione) siete arrivati a questo breve opuscolo che speriamo sia utile ad insegnanti e personale scolastico per raccontare le **origini**, la **tradizione** e la **ricetta** di questo **dolce** unico, che sappiamo essere molto gradito da grandi e piccoli.



Questi sono i Pan de Mej,
con una spolverata
di zucchero a velo che sembra neve
su un campo di mais d'aprile,
non sono solo biscotti.
No no...

Sono i testimoni silenziosi
di una festa popolare,
di una leggenda
di cavalieri e briganti,
di Luchino Visconti
che brinda con panna e latte
dopo aver messo fine
alle scorribande del brigante Vione.

E guardali lì, allineati come
se stessero aspettando il momento
di essere distribuiti
nelle mense scolastiche di Milano

Iniziativa sviluppata in sinergia con:



Spunti per approfondire



DOVE SI MANGIA?

Il Pan de Mej non si mangia in tutta Italia. È un dolce della **tradizione lombarda**, che viene preparato soprattutto nelle provincie di **Milano e Lodi**, in **Brianza** e fino a **Como**.



INGREDIENTE ALLA BASE DELLA RICETTA

“**Pane di miglio**”, questa è la traduzione di **Pan de Mej**, poiché “**mej**” in dialetto milanese “meneghino” significa **miglio**.

Il nome deriva quindi dal miglio, uno dei cereali più antichi coltivati dall'uomo, era l'ingrediente principale utilizzato per questo biscotto, per trasmettergli una consistenza rustica.

Fino al Medioevo, al 1400 circa, il miglio era un cereale molto diffuso in Europa.

Lo si usava e per preparare pane e dolci.

Nel secolo successivo fu **sostituito dal mais**, giunto prima in Spagna e poi in Francia dopo la scoperta delle Americhe.

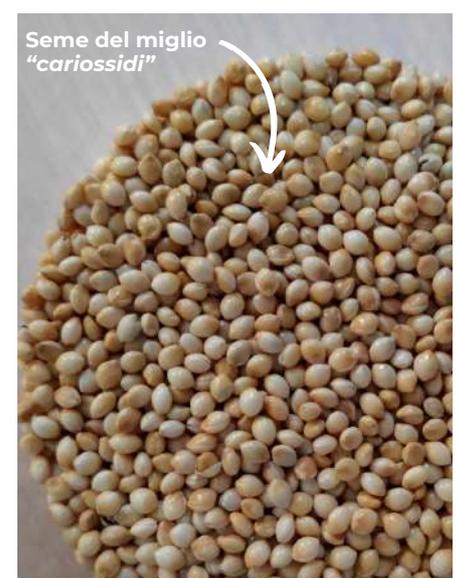
Miglio

*Panicum miliaceum L, 1753
fam. Poacee*

Macronutriente:

Carboidrati complessi

Fonte energetica a lento rilascio, priva di glutine, ricca di amido



Spunti per approfondire

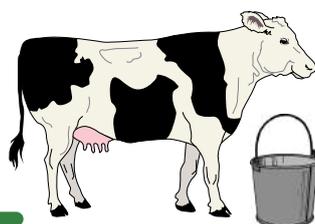
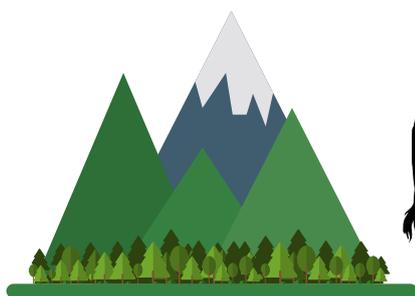


COSA SI CELEBRA CON IL PAN DE MEJ?

LATTAI E MANDRIANI

Il Pan de Mej è associato a diverse tradizioni e celebrazioni. È legato al 23 aprile, giorno di San Giorgio (protettore dei Lattai) e data in cui si celebrava il rinnovo dei contratti per la fornitura di latte tra mandriani e lattai.

Per festeggiare questo importante legame contrattuale, si offriva alla popolazione questo dolce, accompagnato da panna fresca.



LIBERAZIONE DEI BRIGANTI

Alcune fonti invece, fanno risalire la fama del Pan de Mej alla vittoria di **Luchino Visconti**, condottiero e signore di Milano, su Vione Squilletti, a capo di bande di briganti. La leggenda narra che proprio il **23 aprile 1342** Vione fu catturato e che la popolazione festeggiò la sua sconfitta offrendo ai vincitori latte fresco, panna e uova. Nel frattempo, su di un muro sarebbe stato dipinto San Giorgio che ammazza il drago, con una scritta: "Qui Morì Vione".



LUCHINO VISCONTI

1292 - 1349
condottiero
co-signore di Milano



Pare che questa leggenda sia legata al nome del quartiere nel Municipio 5 denominato "Morivione"



QUARTIERE MORIVIONE

LA RICETTA DEL PAN DE MEJ

Per realizzare il Pan de Mej esistono diverse ricette che si trovano facilmente nei libri di cucina oppure online.

Potete scegliere quella che più vi piace, aggiungendo le varianti che preferite.

Se volete parlarne a scuola, potete usare questa ricetta e cercare con i bambini le informazioni sugli ingredienti.

INGREDIENTI

Farina di mais a grana fine: 200 g
Farina di mais a grana grossa: 100 g
Farina di grano tenero: 150 g
Burro: 150 g
Zucchero: 100 g
Lievito di birra: 15 g
Uova: 3
Latte: q.b.
Zucchero vanigliato: q.b.
Olio: q.b. per ungere la teglia
Sale: q.b.



PROCEDIMENTO

1. Mescolare le diverse farine e setacciarle, in modo che non si formino grumi.
2. Aggiungere il burro lavorato lo zucchero, le uova e un pizzico di sale.
3. Sciogliere il lievito di birra in poco latte, unirlo all'impasto e lasciare che il tutto lieviti per circa un'ora.
4. Modellare i biscotti a forma circolare, dando un'altezza di circa 1 cm. Sistemarli in teglia o sulla placca da forno e lasciare lievitare per un'altra ora.
5. Accendere il forno e portarlo alla temperatura di 190°. Spolverizzare i biscotti con lo zucchero a velo infornare per 20 minuti circa.
6. Quando sono pronti, lasciare raffreddare e, prima di servirli, aggiungere un'ulteriore spolverata di zucchero.

Crediti

<https://www.buonalombardia.regione.lombardia.it/wps/portal/site/buonalombardia/DettaglioRedazionale/ricette/dolci-e-prodotti-da-forno/pan-de-mej>
<http://www.milanopolicroma.it/articoli/Morivio1.htm>
<https://www.lacucinaitaliana.it/storie/piatti-tipici/cose-il-pan-de-mej-ricetta/>
<https://www.mangiarebuono.it/ricetta-e-origini-del-pan-de-mej-una-dolce-perfetto-per-ognissanti/>

Crediti fotografici a pag. 2

1) By Roger Culos - Own work, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=147404368>
2) By Gaurav Dhvaj Khadka - Own work, CC BY 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=84806758>
3) By Jschnable - Own work, CC BY 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=76094729>

I contenuti di questo report, non rappresentano il punto di vista ufficiale delle istituzioni, soggetti e attori a vario titolo citati. Il Comune di Milano e Milano Ristorazione, nonchè il personale che ha contribuito alla redazione del presente report, non sono responsabili dell'accuratezza delle informazioni e dei dati citati.

Milano Ristorazione
Ufficio Relazioni Esterne

Comune di Milano
Direzione Educazione
Area Food Policy
Ufficio Partnership e Sviluppo Azioni

foodpolicy@comune.milano.it
02.884.45694

Maggio 2025