



### **Il Bostrengo è un dolce tipico delle Marche.**

Le sue origini sono incerte, sia il Montefeltro che la zona dell'ascolano si contendono la paternità di questo dolce che assume nomi diversi, viene chiamato **Burlengo** in provincia di Pesaro-Urbino fino alla Romagna e **Frustingo** nel sud delle Marche.

La varietà degli ingredienti che lo compongono lascia supporre che la sua preparazione abbia avuto origine nelle campagne del Montefeltro in tempi remoti.

Una delle sue particolarità è che la ricetta cambia da zona a zona, nel giro di pochi chilometri possiamo trovare delle varianti determinate dalla disponibilità di prodotti diversi.

Inizialmente era un dolce dei poveri, veniva chiamato anche "svuotacredenza" poiché, appunto, per farlo si usava un pò tutto quello che c'era in casa.

Veniva preparato con gli alimenti base della tavola contadina come pane raffermo, farina, noci, mele, fichi secchi e zucchero a cui via via se ne sono aggiunti altri quali farina gialla e buccia d'arancia.

E' importante precisare che la ricetta per la preparazione del Bostrengo di Apecchio è rimasta invariata nel corso dei secoli, a differenza di altri luoghi dove il dolce ha subito delle contaminazioni con l'aggiunta di riso e di cacao che, seppur sfiziose, hanno determinato un allontanamento dalla tradizione per il semplice fatto che il riso e il cacao in particolare, sono entrati nella cucina delle nostre popolazioni in epoca più recente rispetto alla ricetta originale.

La ricetta del Bostrengo di Apecchio è stata tramandata nei secoli dalle massaie che preparavano il dolce, sia per integrare la povera dieta alimentare della famiglia, sia in occasioni di feste importanti, utilizzando ciò che avevano in casa.

Oggi prelibatissima eccellenza riesce a differenziarsi tra tanti dolci.

Apecchio vanta di tantissime casalinghe che riescono a fare il vero "Bostrengo".

Viene ricordato con la tradizionale "**Sagra del Bostrengo**" in programma tutti gli anni durante il periodo di ferragosto.

### **DOVE MANGIARE IL VERO BOSTRENCO**

**Ristorante Civico 14+5**  
Via Dante Alighieri, 19 - Apecchio  
Tel. (+39) 338 976 9898

### **LA PREPARAZIONE DEL DOLCE**

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.

E' una vera e propria eccellenza.

### **LE DOSI 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

Tempo di preparazione: 1 H

Tempo di cottura: 1,5 H

Difficoltà: Alta

### **LE CALORIE COMPLESSIVE**

Dr.ssa **Marta Rossi** - Biologa Nutrizionista

Calorie complessive della ricetta per 10 persone: **5824 kcal**

Una porzione di **100 g** di bostrengo apporta: **582,4 kcal**

È composto per il 76% da glucidi (zuccheri), per il 18% da lipidi (grassi) e per il 6% da proteine.