

## PER COMINCIARE, CONOSCI QUESTE PAROLE?

### LA LUNIGIANA:

“è una regione storica italiana tra Liguria e Toscana” (ma non una delle 20 regioni ufficiali attuali). “Trae (verbo [trarre](#)) il proprio nome dall’antica città romana di Luna situata alla foce del fiume Magra, non lontano da dove oggi sorge **Sarzana**.”



### I PANIGACCI:



**I "TESTI" DI TERRACOTTA:**



**L'ARGILLA:**



**ESSICCARE:** rendere asciutto; asciugare.

**TENERO:** il contrario di DURO, RIGIDO.

**SBOLLENTARE:** “immergere carni o verdure per poco tempo in acqua bollente; scottare”; bollire per poco tempo



**ANDARE A RUBA:** quando un prodotto si vende in fretta perché è molto richiesto.

ORA "ANDIAMO" IN LUNIGIANA A CONOSCERE MARIANNA E GRAZIANO,  
PROPRIETARI DELLA "[BOTTEGA DEL PANIGACCIO](#)"

(GUARDA IL VIDEO)



ABBIAMO VISTO COME SI FANNO I PANIGACCI CLASSICI; IO PERÒ USO UNA RICETTA MOLTO DIVERSA CHE HO IMPARATO A [CARRARA](#).

E QUESTE PAROLE LE CONOSCI?

**LA PASTELLA:**



**OLIARE:** UNGERE (UNA TEGLIA, UNA PADELLA, ETC.)



**GUARDA IL VIDEO:**



**COMPLETA QUESTO BREVE [ESERCIZIO](#)**

**ADESSO PROVA ANCHE TU A FARE I PANIGACCI DELLA LUNIGIANA!**

**CONDIVIDI CON NOI LA TUA RICETTA PERSONALIZZATA:**

**REGISTRATI O INVIACI DELLE FOTO!**