

Appendice D

[di Gianluca S. Bianco]

LA RICETTA DEL CRAM

Cram - versione tradizionale di Esgaroth/Dale

4-5 tazze di farina (1.000 g)

2 tazze d'acqua e/o latte (500 g)

3 cucchiaini di sale

A piacere si possono aggiungere 3-4 cucchiaini di miele

Mescolare farina, acqua e sale, prestando attenzione che la miscela resti abbastanza asciutta. Quindi impastarla fino ad ottenere un rettangolo alto mezzo pollice (1,5 cm). Tagliare l'impasto in forme da 3 x 3 pollici (10x10 cm) forandole poi sui lati. Adagiarle su carta da forno non unta e cuocere per 30 minuti a 190°C.

Per viaggi lunghi, cuocere successivamente fino a 3 volte (più saranno cotti, più a lungo si manterranno).

Cram - versione rivisitata da Bilbo Baggins

1 tazza di farina di grano tenero (240 g)

1 tazza di farina di grano duro (240 g)

2,5 tazze di Frutta secca (noci, nocciole, mandorle, uvetta) (600 g)

poco più di 1/2 tazza di zucchero (160 g)

poco più di 1/2 tazza di miele (160 g)

1 tazza di burro (240 g)

4 uova

q.b. cannella

q.b. sale

Tritare la frutta secca. Lavorare il burro con lo zucchero e, una volta raggiunta una buona consistenza, aggiungere tutti gli altri ingredienti mescolando fino ad ottenere un impasto omogeneo. Dare all'impasto la forma più gradita e infornare a 170°C per circa un quarto d'ora.