

Per fare il pane ci vuole un seme



A cura di Tania Di Leo e Giuseppina Cannini
(Associazione Culturale Giro Giro Mondo)

febbraio-maggio 2013



Ringraziamenti	4
Pane... in tutte le lingue!	5
Presentazione	6
Introduzione	7
Pane cinese cotto a vapore	8
Pane rumeno	10
Panini integrali	11
Pane pugliese	12
Pane con le castagne	12
Pane al sesamo	13
Pane toscano	14
Pane ciabatta	15
Pane arabo	16
Panini rustici all'olio	16
Treccia di farro al rosmarino	17
Pane cafone	18
Pane alle zucchine	18
Pane casereccio	19
Pane focaccia	19
Pagnottine al grano	20
Pizzi pugliesi	21
Pane argentino (Pan)	22
Chapati (pane indiano)	22
Pane dolce alle noci	23
Grissini al sesamo	23
Le riflessioni dei bambini	24
Album fotografico	25

Ringraziamenti

Si ringraziano per la collaborazione:

- la Cooperativa Sociale Ca' Santino di Montefiore Conca, Rn.;
- la Pasticceria Garden di Morciano di Romagna, per la preziosa collaborazione e ospitalità;
- le insegnanti Marzia Bastianelli, Gerarda De Angelis, Giovanna Filanti e Sabrina Sorci per l'accoglienza a scuola e per la condivisione degli obiettivi;
- Barbara Hoi Ngan Woon per l'insegnamento della scrittura cinese;
- tutti i bambini e le famiglie della classe 4C e i ragazzi della 1D che hanno partecipato attivamente al Progetto di Educazione Interculturale:
Jia Jing, Martina G., Nicolò, Marco, Alim, Christian O., Alisa, Luca, Giorgia, Denise, Martina F., Sofia, Enriko, Anna, Viola, Marika, Lorenzo, Manuel, Sidni, Omar, Kristela, Anita, Christian R., Keisi e ancora: Sabrina, Luca, Gabriele, Jeremias, Caterina, Alessia, Claudio, Jacopo, Tommaso, Michele, Sofia, Fiona, Marco, Walter, Sharon, Matteo, Nicola, Erica, Roberta, Tamara, Michael, Giulia, Christian V., Manuel, Sebastian, Loubna;
- la direzione dell'Istituto Comprensivo Scolastico "Valle del Conca" di Morciano di Romagna, Rn.;
- l'Amministrazione Comunale di Morciano di Romagna, Rn.;
- la S.I.S., Società Italiana Servizi S.p.A, il cui contributo ha reso possibile la realizzazione del Progetto per facilitare il dialogo nella società multiculturale;
- Flaminia Fiocco per le fotografie.

Pane... in tutte le lingue!

pan (spagnolo)

bread (inglese)

pain (francese)

pâine (rumeno)

pen (dial. romagnolo)

u pani (dial. siciliano)

pão (portoghese)

buk (albanese)

puen (dial. bellunese)

brot (tedesco)

lu pane (dial. leccese)

زبفلا (arabo)

击球手 (cinese)



Cercare ciò che ci rende uguali.

I minori stranieri presenti in Italia nel 2012 erano circa 900.000; di questi quasi 700.000 si trovano nelle nostre scuole. Questa presenza può diventare un'occasione molto importante per la crescita intellettuale e culturale anche dei bambini italiani. E' possibile, grazie alla presenza di differenze culturali, di

idee, di comportamenti variegati presenti nelle classi cogliere l'occasione per riflettere, tutti quanti insieme, sulla bellezza delle differenze e della pluralità. Ma è possibile anche cercare di individuare tutti i temi, i comportamenti e gli atteggiamenti che ci sono comuni come appartenenti alla stessa comunità umana. La riflessione pedagogica deve puntare a individuare le pratiche educative più efficaci per l'aiuto sociale, per la gestione dei conflitti e di potenziamento delle capacità di reazione soggettive, per la crescita dei bambini e delle bambine in ambienti plurali e accoglienti. Vale a dire che bisogna affiancare alle pratiche scolastiche più orientate agli apprendimenti anche percorsi per lo sviluppo relazionale e di contenimento/gestione delle tensioni conflittuali. Pratiche di aiuto e sostegno che, soprattutto sul piano sociale, permettano e diano una mano a trasformare i tanti "io", i tanti egocentrismi che possono affermarsi anche nei comportamenti in altrettanti "noi", espressione dell'avvenuta acquisizione di una dimensione comunitaria e solidale. Afferma Edgar Morin a questo proposito:

Secondo la nostra concezione di individuo-soggetto, ogni soggetto umano porta con sé due specie di software: uno è quello dell'affermazione egocentrica espressa dal Me-lo che è vitale per nutrirsi, difendersi svilupparsi; l'altro è il software del Noi, che iscrive l'io in una relazione di amore o di comunità all'interno della sua famiglia, della sua patria, della sua appartenenza religiosa, del suo partito. La nostra civiltà ha sovravviluppato il primo software e ha sottosviluppato il secondo. Ma questo è solo assopito, si tratta di incitarlo a risvegliarsi. [...] Una società può progredire in complessità, cioè, nello stesso tempo, in libertà, in autonomia e in comunità, solo se progredisce in solidarietà.¹

Costruire, anche sulla scia delle proposte di Morin e delle indicazioni che si ricavano dagli studi di Pedagogia interculturale, percorsi ed esperienze che puntano a una qualità della vita che ci conduca verso la realizzazione di un equilibrio ecologico fra umanità e natura e, allo stesso tempo, si impegni per la costruzione della "convivialità" fra i soggetti umani, intesa come un "buon convivere", come condivisione e partecipazione ai piaceri e alle sofferenze altrui.²

E lavorare con i bambini sul cibo, sul pane in particolare, è certamente un percorso che mi sento di condividere e sostenere perché può diventare un "centro di interessi educativi" che spingono a scoprire quante cose l'umanità ha in comune e come, tante attività di base che sono state fondamentali per l'affermazione dei diversi gruppi umani su questo nostro pianeta, abbiano la stessa radice. Una radice che ci fa scoprire, insieme alla bellezza della diversità - di gusti, di uso delle risorse, di coltivazione, di tecnologie, ecc. - anche il piacere di cercare ciò che ci rende uguali uni agli altri e riconoscersi appartenenti alla stessa umanità.

ANTONIO GENOVESE • *Dal 2000 è professore ordinario di Pedagogia generale, cattedra di Pedagogia interculturale alla Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università di Bologna. E' condirettore della rivista Educazione interculturale, quadrimestrale edito dalle Edizioni Erickson.*

¹ E. Morin, *La via. Per l'avvenire dell'umanità*, Raffaello Cortina, Milano 2012, pp. 48-49

² Cfr. A. Genovese, *La società della discordia: gestire la rabbia, superare la paura*, in F. Zannoni (a cura di), *La società della discordia. Prospettive pedagogiche per la mediazione e la gestione dei conflitti*, CLUEB, Bologna 2012

Il presente libretto raccoglie le esperienze, l'entusiasmo e le fatiche che hanno coinvolto - a partire dall'estate 2012 - gli insegnanti dell'Associazione Giro Giro Mondo, gli alunni e i docenti di due classi dell'Istituto Comprensivo "Valle del Conca" di Morciano di Romagna e la Cooperativa Ca' Santino di Montefiore Conca.

Il Progetto si è concretizzato attraverso due percorsi laboratoriali distinti e ha coinvolto la classe 4C (24 alunni di cui 9 di nazionalità non italiana) della scuola primaria "B. Lunedei", coordinati dalle insegnanti Marzia Bastianelli e Gerarda De Angelis e la classe 1D (26 alunni di cui 6 provenienti da altri paesi o figli di genitori non italiani) della scuola secondaria di primo grado "A. Broccoli", coordinati dalle insegnanti Giovanna Filanti e Sabrina Sorci.

Entrambi i laboratori sono stati condotti da Tania Di Leo, Giuseppina Cannini e Barbara Woon dell'Associazione Giro Giro Mondo, con la collaborazione di Francesco Gabellini della Cooperativa Ca' Santino.

Obiettivo dei laboratori è stato quello di fornire agli studenti strumenti per esercitarsi a leggere e interpretare la realtà, non soltanto attraverso un unico punto di vista, ma tenendo in considerazione l'interazione dinamica delle differenze, con tutte le difficoltà e le ricchezze che ciò comporta.

Attraverso la lettura e l'analisi di due racconti tradizionali cinesi in cui si tratta il tema del cibo, è stata presentata agli alunni la scrittura cinese. Guidati da un'insegnante di madrelingua cinese, i ragazzi si sono poi cimentati nella scrittura degli ideogrammi. Entrambi i percorsi si sono conclusi presso la sede della Cooperativa Ca' Santino a Montefiore Conca dove, in due giornate differenti, gli alunni delle due classi sono stati seguiti da un educatore e dai ragazzi ospiti della cooperativa nel "fare il pane".

Le pagine che seguono sono il frutto di una ricerca effettuata dai ragazzi della 1D con la collaborazione delle loro famiglie: proprio la disponibilità delle famiglie, in particolare delle mamme, ha reso possibile realizzare questa raccolta di ricette, tutte accomunate dall'utilizzo di una farina di cereali macinati e dell'acqua.

Il grano, e più in generale tutti i cereali, rappresentano un elemento fondamentale nella storia dell'alimentazione umana. Essi infatti sono tra le prime piante che l'uomo ha imparato a coltivare e tutt'oggi rappresentano la base di molti preparati nella cucina di tutti i paesi del mondo. Il pane, in particolar modo, nel corso dei secoli, è diventato il simbolo primario dell'alimentazione. Ogni popolo ha il proprio pane e facendo il pane insieme, scambiandosi le ricette e i saperi, ci si può avvicinare e sentirsi parte di una grande comunità universale che, mangiando insieme lo stesso cibo, si sente un po' più vicina.

Ci auguriamo che lo stesso accada utilizzando questo libretto di ricette. Buon pane!

Tania Di Leo - Giuseppina Cannini (Ass. cult. Giro Giro Mondo)

Francesco Gabellini (Coop. Ca' Santino)

中國蒸麵包

主料

麵粉250克
175毫升的水
幹酵母5克或半小袋酵母
一個竹或鋼的籃子

準備

酵母溶解在溫水中，倒上麵粉，揉成麵團，不時要加添點水的成分。繼續攪拌，直到麵粉吸收所有倒出的水。

將麵粉慢慢的混合成漿。

繼續用你的雙手，揉混麵團，在這情況下，或許需要加添一點點麵粉，但是每次只可小量。

揉成麵團到光滑有彈性，直至形成一個球體，並把它放在已抹上一點點橄欖油的碗內，然後用乾淨的布覆蓋，並讓它保持在一個溫暖的地方及安置兩個小時。

從碗裡取出麵團，用雙手再把麵團揉多幾分鐘待至稍微縮小。再把它放回在碗裡，讓它再安置多一個小時。

過了這段時間，要做的工作是把麵團鋪開用擀麵杖，給麵團拖拉成一個長方形。從每一少部分，你開始把麵團擀本身拉得更寬，再把麵團卷成像香腸般。

用鍋鏟把香腸形的麵團切成小塊，使它們形成體積小的平扁圓形慢頭。

準備一個竹籃或鋼籃把小饅頭塗層在棉花紗布，從而允許小慢頭們可增加容量空間，隨後，把他們拿去蒸。

把一鍋的水蓋好，開火煮熱幾分鐘後，把竹籃或鋼籃乘放的小慢頭放到鍋裡，關閉好蓋煮約20分鐘，從熱移除鍋中，關火取出籃。

讓慢頭大約涼10分鐘時間，當慢頭在半冷熱的時候，可用鍋鏟輕輕刪除慢頭上表面的麵紗。

慢頭已準備好可吃了，假如你有乘餘的可以用保鮮膜覆蓋，在第二天把保鮮膜紙除掉，並把它們在微波爐30秒再熱來吃。

INGREDIENTI

250 gr di farina
175 ml di acqua
5 gr di lievito secco o mezza bustina
di lievito di birra
Un cestello di bambù o di acciaio

Pane cinese cotto a vapore

PREPARAZIONE

- Sciogli il lievito in acqua tiepida e versalo sulla farina, impasta gli ingredienti nell'impastatrice aggiungendo di tanto in tanto un po' di acqua. Continua ad impastare fino a che la farina assorbirà tutta l'acqua versata.
- Infarina il piano di lavoro e versaci l'impasto.
- Continua ad impastare con le mani il composto; nel caso ce ne sia bisogno aggiungi un po' di farina, sempre a piccole dosi.
- Lavora la pasta finché apparirà omogenea ed elastica; forma una palla e mettila in una ciotola unta con un po' di olio di oliva, poi copri con un canovaccio pulito e lasciala lievitare. Tieni il recipiente in un luogo caldo e lascialo riposare per due ore.
- Togli l'impasto dalla ciotola, ponilo sul piano di lavoro e impastalo con le mani per alcuni minuti, in modo da sgonfiarlo leggermente. Mettilo nuovamente nella ciotola e lascialo lievitare per un'altra ora.
- Trascorso il tempo, metti l'impasto sul piano di lavoro, tira una sfoglia con il mattarello, dandole una forma rettangolare.
- Parti dalla parte che ti sembra più larga e inizia ad arrotolare la sfoglia su se stessa, creando una specie di salsicciotto.
- Con una spatolina taglia il salsicciotto a piccoli pezzi, fai dei panini rotondi, piccoli e un po' schiacciati.
- Rivesti il cestello di bambù o di acciaio con una garza nuova di cotone, disponi su di essa i panini, distanziandoli un po' uno dall'altro, in modo da permettere loro di aumentare di volume quando, in seguito, li metterai a cuocere.
- Metti sul fuoco una pentola di acqua chiusa dal suo coperchio e, dopo qualche minuto, metti sulla pentola il cestello contenente i panini, richiudi con il coperchio e cuoci per una ventina di minuti.
- Passato questo tempo, togli dal fuoco la pentola, spegni il fuoco e togli il cestello.
- Lascia raffreddare i panini per una decina di minuti o più; quando appariranno tiepidi, togliili dalla garza con una spatolina e molta delicatezza.
- I panini sono pronti per essere consumati; nel caso ne avanzino alcuni puoi coprirli con la pellicola da cucina, e il giorno seguente mettili nel forno a microonde per 30 secondi alla massima potenza.

Pane rumeno

INGREDIENTI

1 Kg di farina (integrale, bianca o altri cereali)
50 gr di lievito di birra
1 uovo
1 cucchiaino di sale
50 gr di margarina
50 gr di olio
200 ml di acqua

PREPARAZIONE

- Versare la farina in una grande ciotola e fare un buco nel mezzo, intanto mettere il lievito di birra in un bicchiere di acqua calda e aspettare che si sciogla completamente, quindi versare il lievito sulla farina, aggiungere l'uovo, il sale e la margarina. Impastare tutto per 10 minuti, poi aggiungere l'olio sull'impasto e lasciarlo riposare per 30 minuti.
- Trascorso questo tempo dare forma all'impasto e metterlo nel forno a 200° per 45 minuti. A piacere si può cospargere con sesamo, semi di papavero, ecc.



INGREDIENTI

½ kg. di farina integrale
½ litro di acqua
¼ di bicchiere di olio di oliva
25 gr. di sale
2 cubetti di lievito di birra

Panini integrali

PREPARAZIONE

- Impastare la farina con gli altri ingredienti facendo attenzione che il sale non entri a contatto con il lievito: ne risulterà un impasto omogeneo ed elastico. Lasciare riposare per 5 minuti.
- Riprendere la pasta e formare delle palline della dimensione voluta che verranno leggermente unte d'olio con le mani e sistemate in una teglia, distanti tra loro qualche centimetro. Lasciare riposare ancora fino a quando non saranno raddoppiate di volume. Mettere in forno a 200° per circa 20 minuti.



Pane pugliese

INGREDIENTI

800 gr di farina tipo 00
25 gr di lievito di birra
1 cucchiaino di zucchero
2 cucchiaini di sale
Acqua tiepida quanto basta
2 cucchiai di olio d'oliva

PREPARAZIONE

- Disporre la farina a fontana: al centro versare il lievito, lo zucchero, l'olio e l'acqua; infine mettere il sale solo sulla farina e non sul lievito. Impastare tutto molto energicamente per almeno 15 minuti: la pasta deve risultare morbida, ma non appiccicosa.
- A questo punto sistemare l'impasto in una grande ciotola e coprirlo con un canovaccio bagnato e strizzato. Tenere tutto in un luogo caldo per 30 o 40 minuti e lasciare lievitare. Riprendere l'impasto e lavorarlo nuovamente per 10 minuti, coprirlo come prima e lasciare lievitare ancora. Dopo 30 minuti lavorare per l'ultima volta l'impasto dandogli la forma di una grossa pagnotta. Appoggiare il pane su una teglia da forno infarinata e lasciare lievitare per 20 minuti sempre in luogo caldo.
- Infornare a 180°-200° per 30-40 minuti, poi togliere dal forno e lasciare raffreddare.

Pane con le castagne

INGREDIENTI

300 gr. di farina
300 gr di castagne cotte e sbucciate
100 gr di latte
200 gr di acqua
30 gr di lievito
Sale quanto basta

PREPARAZIONE

- Inserire nell'impastatrice le castagne insieme a tutti gli altri ingredienti, impastare bene e quindi estrarre l'impasto. Lasciatelo lievitare per circa 1 ora coperto da un tovagliolo, quindi suddividere l'impasto in 8 porzioni.
- Lavorare leggermente ogni porzione formando dei panini rotondi e lasciarli lievitare per 1 ora.
- Cuocere in forno a 180°-200° per 30 minuti circa.

INGREDIENTI

250 gr. di farina bianca
250 gr. di farina di segale
3 cucchiai di olio extra vergine di oliva
10 gr di lievito
2 cucchiaini di sale
Acqua
Semi di sesamo

Pane al sesamo

PREPARAZIONE

- Preparare una teglia rivestita con della carta da forno. Mescolare i due tipi di farina, aggiungere quindi il sale, l'olio e fare un buco nel centro. A parte far sciogliere il lievito in acqua tiepida e quando sarà pronto aggiungerlo lentamente al centro della farina. Incorporare delicatamente tutti gli ingredienti e impastare per almeno dieci minuti. Lasciare lievitare l'impasto coperto per almeno 2 ore in un luogo caldo. Trascorso questo tempo rovesciare l'impasto sul tavolo infarinato, giratelo, impastare di nuovo piano piano. A questo punto dare all'impasto la forma di un grosso panino allungato, spennellarlo con un po' di acqua e coprire tutta la superficie con i semi di sesamo. Mettere il pane sulla teglia e lasciarlo lievitare ancora per 30-40 minuti.
- Scaldare il forno a 220°, mettere nel forno un pentolino con dell'acqua e mettere a cuocere il pane per 10 minuti, dopodiché abbassare la temperatura a 200° e continuare a cuocere il pane per altri 30-40 minuti, finché sarà dorato.



Pane toscano

INGREDIENTI

1 kg di farina tipo 00
25 gr di lievito di birra
Acqua tiepida quanto basta
6 cucchiai di olio extravergine di oliva
5 gr di zucchero

PREPARAZIONE

- Impastare tutti gli ingredienti con l'acqua necessaria ad ottenere una pasta abbastanza compatta ed elastica. Lasciare lievitare per 2 ore il pane unto d'olio e coperto con la pellicola trasparente.
- Trascorse le due ore lavorare ancora la pasta, poi formare due pagnotte ovali e porle su due teglie foderate con carta da forno. Lasciare lievitare per un'ora e mezza poi mettere in forno a 220° per i primi 10 minuti, quindi abbassare la temperatura a 190° per altri 40 minuti.



INGREDIENTI

800 gr farina
25 gr. lievito
1 cucchiaino sale
Acqua quanto basta

Pane ciabatta

PREPARAZIONE

- Versare la farina con l'acqua e il sale nell'impastatrice e cominciare ad impastare a velocità media. Aggiungere ogni tanto un po' d'acqua fino ad ottenere un impasto elastico, dopo questa procedura estrarre l'impasto dall'impastatrice e metterlo in un contenitore di plastica. Farlo riposare fino a quando non sarà lievitato. Dopo la lievitazione stenderlo sulla spianatoia e dargli la forma di un filone schiacciato, coprirlo con un telo e farlo lievitare ancora. Dopo quest'ultima lievitazione infornare a 200° fino a cottura.



Pane arabo

INGREDIENTI

500 gr di farina per pane
1 cucchiaino di sale
1 bicchiere e ½ di acqua
25 gr di lievito

PREPARAZIONE

- Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola, aggiungere lentamente l'acqua fino ad ottenere un impasto sufficientemente consistente, quindi rovesciare l'impasto su un piano di lavoro e continuare a lavorare la pasta per una decina di minuti. Formare delle palline e lasciarle lievitare riposare un po', poi schiacciarle con il palmo della mano e lasciarle lievitare per 15 minuti. Al termine della lievitazione mettere le i panini in forno a 200° per 20 minuti.
- E' possibile cuocere questi panini anche sul testo usato per cuocere la piada, l'importante è controllare la fiamma e fare attenzione a non bruciarli.

Panini rustici all'olio

INGREDIENTI

450 gr di farina tipo 0
20 gr di lievito di birra
1 cucchiaio di zucchero
125 ml di latte
1 uovo
1 albume
60 ml di olio extravergine d'oliva
1 cucchiaio di sale

PREPARAZIONE

- Scaldare il latte e, non appena sarà tiepido, scioglietevi il lievito insieme allo zucchero. Setacciate la farina e versatela nel bicchiere del mixer; aggiungete l'olio il sale l'uovo e la miscela di latte, lievito e zucchero, quindi azionate a velocità media.
- Coprite l'impasto ottenuto con un telo asciutto e lasciatelo lievitare 30 minuti in un luogo tiepido; trascorso questo tempo lavoratelo brevemente, copritelo e fatelo lievitare ancora per 30 minuti.
- Trasferite l'impasto sul piano di lavoro infarinato, lavoratelo non troppo energicamente e dividetelo in 10 panini di forma sferica. Disponete i panini sulla placca del forno ricoperta di carta oleata e, con un coltellino, praticate un'incisione su ciascun panino; lasciate lievitare un'ultima volta per 15 minuti.
- Sbattete leggermente l'albume con una forchetta e utilizzatelo per pennellare la superficie dei panini; cuocete in forno già caldo a 200° per circa 25 minuti, finché i panini avranno un bel colore dorato. Sfornate, fate raffreddare su una griglia per dolci e servite.

INGREDIENTI

750 gr di farina di farro
1 bustina di lievito per pane
Un pizzico di zucchero
500 ml di acqua
1 cucchiaio di sale
Olio di oliva
Rosmarino fresco

Treccia di farro al rosmarino

PREPARAZIONE

- Sciogliere il lievito con un po' di zucchero e acqua tiepida. Preparare la fontana con la farina, l'olio, il sale, il rosmarino fresco tritato finissimo e, appena il lievito è pronto, aggiungerlo al centro facendo attenzione che non entri in contatto con il sale.
- Impastare a lungo tutti gli ingredienti aggiungendo l'acqua, fino a quando l'impasto non diventa morbido ed elastico. Formare una palla, coprire la ciotola con un tovagliolo e lasciare riposare un'ora circa.
- Riprendere l'impasto e lavorarlo ancora un po', quindi dividere la pasta in tre parti e formare con ognuna un rotolo allungato per formare una treccia. Lasciare lievitare ancora per mezz'ora. Intanto preriscaldare il forno a 200°, inserire un contenitore di acciaio pieno d'acqua e infornare il pane per 40 minuti.



Pane cafone

INGREDIENTI

300 gr di farina
20 gr di lievito di birra
Sale
Un cucchiaio d'olio

PREPARAZIONE

- Fate sciogliere il lievito in poca acqua tiepida, impastate con due manciate di farina e lasciate lievitare per mezz'ora. Trascorso questo tempo con il resto della farina fate la fontana e mettete al centro la pasta lievitata con un pizzico di sale e un po' d'acqua tiepida; impastate energicamente per circa un quarto d'ora fino ad avere fino ad ottenere un impasto morbido ed elastico. Mettete l'impasto in una terrina, avvolgetela in un panno di lana e lasciatelo lievitare almeno un paio d'ore, meglio di più.
- Quando la pasta sarà lievitata a sufficienza impastate di nuovo e date al pane la forma desiderata, quindi infornate a 210° per 40 minuti circa.

Pane alle zucchine

INGREDIENTI

375 gr di zucchine grattugiate
3 uova sbattute
Scorza grattugiata e succo di 1 limone
125 ml di olio vegetale
375 gr di farina di grano tenero
2 cucchiaini di lievito in polvere
1 cucchiaino di sale
100 gr di zucchero semolato
75 gr di pinoli

PREPARAZIONE

- Aggiungere alle uova sbattute le zucchine grattugiate, la scorza e il succo del limone e l'olio. Setacciare la farina e il lievito in una ciotola, aggiungere il sale e lo zucchero e mescolare.
- Unire quindi il composto di zucchine e amalgamare bene, infine aggiungere i pinoli. Versare l'impasto in una teglia capiente, unta e infarinata, quindi infornare a 180° per 55-60 minuti.

INGREDIENTI

1 kg di farina 00
1 cucchiaio di olio
1 bustina di zucchero (5 gr)
25 gr di lievito

PREPARAZIONE

- Sciogliere il lievito in un po' di acqua tiepida; aggiungere lo zucchero alla farina, poi il lievito e l'olio. Impastare molto bene, quindi far lievitare l'impasto a temperatura ambiente per circa 3 ore.
- Riprendere l'impasto, impastare nuovamente e formare dei filoni, disporli su una teglia e far cuocere per 45 minuti a 180°.

Pane casereccio

INGREDIENTI

500 gr di farina
1 bicchiere di olio di semi
25 gr di lievito di birra
2 patate lesse tiepide
1 bicchiere di latte
Acqua quanto basta
Sale

PREPARAZIONE

- Sciogliere il lievito nell'acqua, coprire e lasciare in un luogo caldo. Intanto mescolare la farina con il latte, il sale, le patate schiacciate e l'olio. Incorporare il lievito, quindi lavorare l'impasto fino a formare una palla morbida. Trasferire l'impasto su una superficie infarinata e impastare ancora un po', poi farlo riposare per circa un'ora in una ciotola unta di olio e coperto.
- Riprendere l'impasto, lavorarlo pochi minuti e stenderlo in una teglia rettangolare unta di olio. Lasciare lievitare nella teglia per altri 45 minuti, quindi fare dei piccoli buchi sulla superficie con una forchetta, spennellare con un po' di olio e infornare la focaccia a 200° per 30 minuti circa.

Pagnottine di grano duro

INGREDIENTI

650 gr di farina di grano duro
40 gr di lievito madre
30 gr di olio extravergine di oliva
20 gr di sale
Acqua tiepida quanto basta

PREPARAZIONE

- Versare a fontana la farina sul piano di lavoro (meglio se di legno), aggiungere nel centro il lievito madre, poca acqua tiepida, il sale e l'olio. Impastare aggiungendo acqua fino a quando non si sarà incorporata tutta la farina, continuare a impastare battendo l'impasto sul piano fino a ottenere una palla elastica. Fare riposare un decina di minuti, poi mettere in una ciotola molto grande, chiudere con pellicola e lasciare lievitare in un luogo tiepido. Quando la pasta sarà raddoppiata di volume ungersi le mani e riprenderla, lavorarla nuovamente e ricavare due pagnottine.
- Mettere le pagnottine al lievitare per un'ora sul piano infarinato e coperte con un telo pulitissimo. Trascorso questo tempo ungere leggermente una teglia, riprendere le pagnottine, rovesciarle sulla teglia e incidere leggermente una croce sulla superficie con un coltello ben affilato. Se si desidera, si può cospargere la superficie di semi di sesamo, di papavero o altri semi.
- Lasciare riposare 10/15 minuti, poi infornare a 210°/220° posizionando la teglia bene in centro. Fare cuocere per 40-45 minuti, controllando spesso la cottura per non rischiare di bruciarle.
- A cottura ultimata estrarre le pagnottine e farle raffreddare su una griglia. Si mantengono molti giorni se conservate in una busta di carta e non di plastica.



INGREDIENTI PER L'IMPASTO

300 gr di farina di grano duro
300 gr di farina bianca 00
1 cubetto di lievito di birra
Acqua calda
Sale

INGREDIENTI PER LA FARCITURA

Pomodori
Cipolla
Sale
Olio
Capperi
Olive nere
Peperoncino

PREPARAZIONE

- Far sciogliere il lievito in poca acqua calda e unirlo alle farine, mescolare tutti gli ingredienti e unire il sale alla fine. Far lievitare l'impasto per due ore circa.
- Mentre l'impasto lievita preparare il ripieno: tagliare la cipolla, togliere ai pomodori la pelle e i semi e tagliarli a pezzi e mettere tutto a cuocere in una padella antiaderente con olio e sale. Aggiungere poi il peperoncino, i capperi e le olive.
- Formare con la pasta lievitata delle palline e schiacciarle. Riempire ogni panetto con il ripieno, chiuderlo e rotolarlo nella farina di grano duro. Farli lievitare ancora per 30-40 minuti e cuocerli nel forno a 220° per circa mezz'ora.

Pizzi pugliesi

Pane argentino (Pan)

INGREDIENTI

250 gr di farina
10 gr di lievito di birra fresco
Sale un cucchiaino

PREPARAZIONE

- Sbriciolare il lievito in acqua tiepida in una ciotola, unire sale e farina poco alla volta. Lavorare l'impasto per 10 minuti fino ad ottenere una palla elastica. Lasciare riposare per 2 ore in un luogo tiepido coperto con la pellicola trasparente. Riprendere la pasta, lavorarla una seconda volta, formare una pagnotta e lasciarla riposare ancora per 30 minuti.
- Al termine dei 30 minuti infornare la pagnotta a 200° per 40 minuti.

Chapati (Pane indiano)

INGREDIENTI PER 12 CHAPATI

350 gr di farina integrale
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaino di olio
200 ml di acqua calda

PREPARAZIONE

- Versare la farina e il sale in una terrina, aggiungere l'olio e l'acqua e mescolare prima con un cucchiaino e poi con le mani. Continuare a lavorare l'impasto su un tavolo per 10-15 minuti, poi formare una palla, coprirlo e lasciare riposare per minimo 2 ore. Trascorso questo tempo, dividere la pasta in 20 palline e schiacciarle fino a farle diventare delle piadine. Spolverare i dischi già pronti con la farina e coprirli con la pellicola trasparente per non farli seccare.
- Riscaldare una padella pesante, antiaderente, e fate cuocere ogni chapati un minuto per parte, senza farli bruciare. Mentre cuociono schiacciarli con uno strofinaccio per non far formare le bolle. Avvolgerli in un panno per mantenerli caldi e consumarli con verdure al curry.

INGREDIENTI

300 gr di farina bianca
150 gr noci sgusciate e tritate
100 gr di zucchero
2 bicchieri di latte
60 gr di burro
1 uovo
un pizzico di sale
2 cucchiaini di lievito per dolci

PREPARAZIONE

- Setacciare la farina con il lievito, aggiungere lo zucchero, un pizzico di sale, quindi incorporare lentamente il burro ammorbidito, l'uovo, il latte e infine le noci tritate in piccoli pezzi.
- Lavorare bene il composto e lasciarlo riposare avvolto in una pellicola trasparente per una mezz'oretta.
- Trascorso questo tempo mettere l'impasto in uno stampo imburrato e infarinato e cuocere in forno a 200° per 40-45 minuti. Provare la cottura con uno stecchino.

Pane dolce alle noci

INGREDIENTI

225 gr di farina bianca
1 cucchiaino e ½ di sale
15 gr di lievito fresco
135 ml di acqua tiepida
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
olio q.b. per spennellare i grissini
semi di sesamo

PREPARAZIONE

- Rivestire due teglie grandi con carta forno. Setacciare insieme farina e sale in una terrina grande e fare un buco al centro.
- In una ciotola mescolare il lievito con l'acqua, versarlo nel buco, aggiungere l'olio e mescolare fino ad ottenere un impasto morbido.
- Rovesciare su un piano leggermente infarinato e impastare per 8-10 minuti, fino a quando l'impasto diventa liscio ed elastico. Stenderlo fino a ottenere un rettangolo di circa 15x20 cm. Spennellare con olio di oliva e lasciare lievitare fino a quando non raddoppia di volume.
- Scaldare il forno a 200°, cospargere i semi di sesamo sull'impasto e dividerlo in due rettangoli da 7,5x10 cm. Tagliare ogni pezzo in dieci strisce lunghe 7,5 cm poi tirare piano ogni striscia fino a farla diventare di circa 30 cm di lunghezza. Arrotolare ogni grissino nei semi di sesamo, posizionarli ben separati sulle teglie rivestite di carta forno, spennellarli leggermente con l'olio, lasciarli lievitare ancora per 10 minuti e infornarli per 15-20 minuti.

Le riflessioni di insegnanti e bambini

“Dopo il primo incontro che li ha stimolati, ho notato nei ragazzi uno sforzo di rispetto e di collaborazione. I conduttori del laboratorio hanno saputo motivare tutti i ragazzi dimostrando anche di saper “contenere” i ragazzi più irrequieti (...). Sono rimasta sorpresa dall’impatto sui ragazzi del primo incontro che io avevo sottovalutato (...). Sottolineo l’importanza di tenere laboratori con educatori esterni: le stesse cose proposte dall’insegnante di classe non hanno l’impatto e la ricaduta di quelle che sono state proposte. Le mie aspettative sono state completamente soddisfatte dai contenuti proposti nel laboratorio, gli alunni sono stati molto coinvolti”.

(G.F. insegnante classe 1D scuola secondaria di primo grado)

“Le insegnanti che hanno condotto il laboratorio hanno saputo coinvolgere i bambini nelle attività con grande professionalità e competenza (...) hanno saputo catturare l’attenzione dei bambini e li hanno guidati nel percorso programmato con chiarezza e metodo. Tutti i bambini hanno lavorato con impegno accettando e rispettando le regole del gruppo cooperativo. Gli alunni che solitamente non emergono durante le attività, perché più timidi e riservati, si sono sentiti valorizzati e motivati e hanno portato il loro positivo contributo nell’attività proposta. L’approccio con la lingua cinese è stato molto coinvolgente per tutti gli alunni e la bimba cinese si è sentita protagonista nell’esperienza e valorizzata nelle sue competenze”.

(M.B. insegnante classe 4C scuola primaria)

“Ho capito la bellezza della cultura cinese, neanche sui libri si può imparare così bene!” *(M.S.)*

“La classe vi ringrazia perché la nostra compagna J.J. si è sentita una regina”. *(M.S.)*

“La cosa che ci avete insegnato era cooperare che significa: stare in gruppo, collaborare, rispettare le regole e le idee di tutti”. *(M.)*

“Siamo state orgogliosi di imparare il cinese grazie a voi e alla nostra compagna J.J.”. *(D.B. e S.H.)*

“Quando abbiamo piantato il sesamo è stato bellissimo: per la prima volta mi sono sporcata le mani di terra!”. *(N.)*

“È bello cooperare e imparare la lingua cinese e incoraggiarsi tra compagni!”. *(C.O.)*

“Sono diventato molto curioso di questo popolo con tradizioni antichissime”. *(D.E.)*

“Quando ho sentito J.J. leggere il cinese ero molto affascinata”. *(K.P.)*

“J.J. sembrava una regina a leggere il cinese, si era esercitata tutta la settimana!!”. *(A.M.)*

Album fotografico







S.I.S. S.P.A.



www.pasticceriagarden.com



www.casantino.it
info@casantino.it



Associazione Culturale



Sede legale: Via Brunate, 8 - 47838 Riccione (RN)
assogirogiromondo@yahoo.it • www.girogiromondo.net