



**Circolo proletario arci  
CARLO SIGNORINI**



con il contributo di



FONDAZIONE COMUNITARIA DELLA PROVINCIA DI CREMONA  
ONLUS

DONARE PER CRESCERE INSIEME

# FOOD FOR FUTURE

## UNA SFIDA INTERGENERAZIONALE

N.3

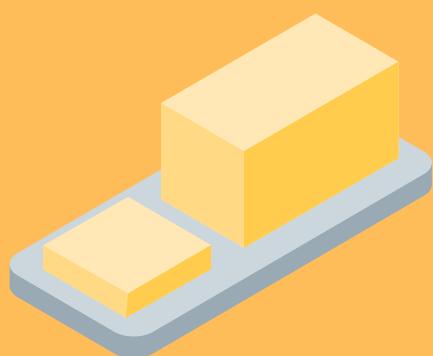
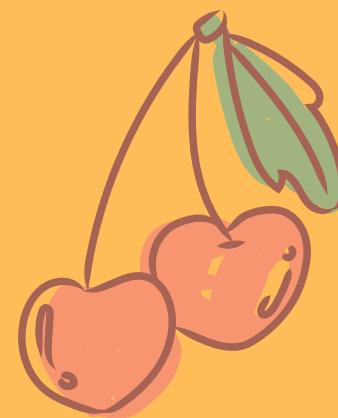
# PANE E MARMELLATA

Il progetto Food for Future si inserisce in un quadro più complessivo di proposte finalizzate a sensibilizzare generazioni diverse al tema della sostenibilità ecologica, con un'attenzione particolare all'impatto del cibo e degli stili di vita.

Tra le varie azioni erano previste attività ludico-gastronomiche e dei laboratori. Purtroppo l'emergenza sanitaria in corso ci impedisce di realizzarli così come li avevamo immaginati. Abbiamo quindi pensato di costruire delle micro guide per proporvi delle attività da svolgere a casa, magari con l'aiuto dei vostri nonni, dei vostri figli, dei vostri nipoti.

# PANE E MARMELLATA

In questa breve guida, con l'aiuto di alcuni produttori di Filiera Corta, vi daremo alcuni consigli per realizzare una merenda buona, sana e a km 0!



# ATTIVITÀ 1-IL PANE

IN COLLABORAZIONE  
CON : LA MÀDNA

La premessa è che non c'è  
un modo giusto di fare il pane.

Impastare, lievitare e cuocere sono strettamente  
legati alle materie prime che scegliamo e  
all'ambiente in cui ci troviamo.

È quindi difficile proporre una ricetta  
da riprodurre fedelmente,  
si possono però fornire delle linee guida da  
interpretare e adattare alle diverse stagioni.

Fondamentale è utilizzare una buona farina  
macina a pietra, ottenuta da cereali coltivati con  
metodi naturali o biologici e preferibilmente  
di "varietà antiche".

# ATTIVITÀ 1-IL PANE

IN COLLABORAZIONE  
CON : LA MÀDNA

I “grani antichi” hanno un glutine meno tenace, quindi più digeribile, e migliori qualità nutritive.

Per questo possono risultare più difficili da panificare, ma il risultato finale sarà più ricco di gusto e non infiammerà il nostro organismo.

Per avere un impasto ben “maturo” o pre-digerito, è necessario utilizzare una fermentazione lattica, che solo la Pasta Madre garantisce.



# ATTIVITÀ 1-IL PANE

IN COLLABORAZIONE  
CON : LA MÀDNA

## LA PASTA MADRE

Potete chiederla al vostro fornaio di fiducia,  
a un amico che già la utilizza,  
o attivarla in autonomia:

- Mescolate 50g di acqua e 50g di farina
- Lasciate fermentare per 24h a temperatura ambiente.
- Prelevate un cucchiaino di impasto, aggiungete 100g di farina fresca e 100g di acqua.
- Ripetete l'operazione per almeno 10gg.
- A questo punto la Madre sarà pronta per fare il pane, anche se per prendere forza e vigore necessiterà di un po' di tempo.

# ATTIVITÀ 1-IL PANE

IN COLLABORAZIONE  
CON : LA MADENA

## LA PASTA MADRE

Una volta che la Madre riuscirà a far lievitare i vostri impasti potrete rinfrescarla anche solo una volta alla settimana conservandola a temperatura ambiente o in frigorifero.

L'importante è fare un bel rinfresco prima di panificare, altrimenti si rischia di trascinare sentori eccessivamente acidi nel prodotto finale.

# ATTIVITÀ 1-IL PANE

IN COLLABORAZIONE  
CON : LA MÀDNA

## IL RINFRESCO

Prima di fare il pane fate un rinfresco con:

100g di Madre

100g di farina

70/100g di acqua.

Lasciate riposare per 4 ore.

Quando la pasta madre è matura, pronta per fare il pane, si riconosce per il profumo intenso, leggermente acidulo.

Al gusto potreste sentire un sapore che richiama quello dello yogurt o della frutta matura e avvertire una nota acida in fondo al palato.

# ATTIVITÀ 1-IL PANE

IN COLLABORAZIONE  
CON :LA MÀDNA

## IL PANE: GLI INGREDIENTI

- 1000 g di Farina
- 200 g di Madre pronta
- 650/750 g di Acqua fredda (10/15°C) in estate e tiepida (27/30°C) in inverno
- 20 g di sale



# ATTIVITÀ 1-IL PANE

IN COLLABORAZIONE  
CON : LA MÀDNA

## IL PANE: LA RICETTA

- Versate parte della farina in un recipiente capiente
- Create un piccolo incavo per incorporare la vostra Pasta Madre
- Versate 2/3 dell'acqua e sciogliete la Madre
- Aggiungete lentamente la farina restante
- Incorporate il sale, precedentemente sciolto nell'acqua lasciata da parte (il sale esalterà i sapori e aiuterà a creare una maglia glutinica più resistente)
- Continuate ad impastare per almeno 8/10 min  
L'impasto inizierà a prendere consistenza.

# ATTIVITÀ 1-IL PANE

IN COLLABORAZIONE  
CON : LA MÀDNA

- Lasciate riposare l'impasto coperto da un panno per 10 min, quindi riprendete a impastare per altri 5/6min
- Piegate l'impasto su se stesso in modo da rinforzare la maglia glutinica (un consiglio: lavorate sempre con le mani leggermente bagnate per evitare che si attacchi alle dita)
- Lasciate lievitare la massa in un contenitore, unto con del buon olio di oliva, per almeno 50/60 min
- Fate ancora un paio di pieghe, per ossigenare l'impasto e dargli un po' di forza
- Lasciate lievitare per altri 30 min, poi ricreate le pieghe e attendete ancora 15 min.

# ATTIVITÀ 1-IL PANE

IN COLLABORAZIONE  
CON : LA MÀDNA

- Dividete l'impasto in panetti del peso desiderato
- Stendete un velo di farina sul piano da lavoro
- Arrotolate i panetti con energia e delicatezza, cercando di dare "nervo" al panetto
- Infarinate un panno in fibre naturali e ponetelo in un contenitore o in uno scolapasta, quindi adagiate la vostra pagnotta a testa in giù
- Lasciate lievitare per 2 ore circa
- Nel frattempo riscaldare il forno a 250°C
- Preparate un bicchiere pieno di acqua (che userete per creare il vapore)
- Rivestite una teglia con carta forno e date una leggera spolverata di farina

# ATTIVITÀ 1-IL PANE

IN COLLABORAZIONE  
CON : LA MÀDNA

Quando la pagnotta sarà lievitata rovesciatela con delicatezza e decisione sulla teglia, fate uno o più tagli sulla superficie dell'impasto e infornate. Per creare le condizioni ideali di umidità potete mettere in forno un recipiente con dell'acqua.

Cuociamo per il tempo indicato:

2kg      65 min

1kg      55 min

500g    45 min

20 min prima di sfornare aprite lo sportello e fate uscire il vapore in modo che il pane possa formare una bella crosta.

Correttamente conservato il pane durerà 4/5 gg.

# ATTIVITÀ 2 - LA MARMELLATA

La cosa più importante per fare una buona marmellata è partire da della frutta buona e matura, coltivata con metodi naturali.



# ATTIVITÀ 2 - LA MARMELLATA

## PREPARAZIONE

- Lavate e tagliate la frutta a pezzetti (lasciando la buccia) quindi versatela in una pentola capiente
- Aggiungete 300g di zucchero per ogni kg di frutta
- Lasciate sobbollire a fuoco medio per circa 1,5 h mescolando di tanto in tanto
- Trasferite il composto nei vasetti quando è ancora bollente. Raffreddandosi si creerà automaticamente il sottovuoto.

# ATTIVITÀ 2 - LA MARMELLATA

## QUALCHE CONSIGLIO

Per **addensare**, invece di aggiungere la pectina, mettiamo una mela tritata con la buccia per ogni chilo di frutta (la mela è naturalmente ricca di pectina e ha un sapore neutro che non si sentirà).

Per rendere la marmellata più gustosa si possono aggiungere **spezie e aromi**; alcuni degli accostamenti più classici sono *mela e cannella*, *pera e menta*, *prugna e vaniglia* (è sufficiente aggiungere questi aromi nei vasetti prima di chiuderli, oppure direttamente in cottura).

# ATTIVITÀ 2 - LA MARMELLATA

Il **tempo di cottura** può variare di molto (se vi piace una marmellata più densa e corposa fatela bollire più a lungo, se la preferite più leggera con il gusto di frutta fresca fatela cuocere un'ora o poco più).

Se a fine cottura volete rendere la marmellata più **densa e omogenea** basterà frullarla leggermente con il minipimer.

La dose di **zucchero** dipende dai gusti, se la frutta è dolce e matura sarà sufficiente un apporto zuccherino inferiore.

# ATTIVITÀ 2 - LA MARMELLATA

Marmellate che necessitano di una preparazione particolare



## **ARANCE**

Bucate le arance con uno spillone fino alla parte bianca, adagiatele in un catino e ricopritele d'acqua, avendo cura di cambiarla una volta al giorno. Il quarto giorno scolate le arance e affettatele molto sottilmente, tenendo da parte la buccia. Cuocete in una pentola con 500g di zucchero ogni kg di frutta. Prima di travasare mettete in ogni vasetto un paio di cucchiaini di rum o aromatizzate con dello zenzero in cottura.

# ATTIVITÀ 2 - LA MARMELLATA



## **FICHI**

Prima della cottura, aggiungete al composto di fichi e zucchero il succo di 1-2 limoni.

Lasciate riposare il tutto per almeno due ore.

Grazie al limone i fichi perderanno il loro caratteristico sapore un po' erbaceo.



## **MORE** (e in generale tutti i piccoli frutti)

Dopo una prima cottura di 45 minuti togliete il composto dal fuoco e passatelo al setaccio per eliminare le parti dure. Questo passaggio è necessario se non gradite pezzettini sotto i denti e preferite una marmellata più omogenea.

# ATTIVITÀ 3-IL BURRO

Preparare il burro è davvero facile e veloce!

Per ottenere 200 gr di burro servono 500 gr di panna fresca. Oltre che fresca la panna dev'essere fredda perché la bassa temperatura favorisce la coesione dei globuli di grasso.



# ATTIVITÀ 3-IL BURRO

Versate la panna in una ciotola e montatela con le fruste. La panna si trasformerà dapprima in una crema gonfia e morbida, quindi nella classica panna montata.

Proseguite ancora con le fruste fino a quando vedrete la panna "impazzire":

il colore passerà da bianco a giallognolo, compariranno dei piccoli fiocchi e sul fondo si depositerà del liquido bianco.

Dopo circa 10 minuti, i fiocchi si saranno amalgamati tra loro, dando luogo a un composto solido. Ecco il burro!

# ATTIVITÀ 3-IL BURRO

Prendete tra le mani il vostro panetto di burro e strizzatelo in modo da far uscire quanto più liquido possibile (più acqua esce e più a lungo si conserverà). Trasferite il burro in un contenitore a chiusura ermetica e conservatelo in frigorifero. Durerà almeno un mese.

