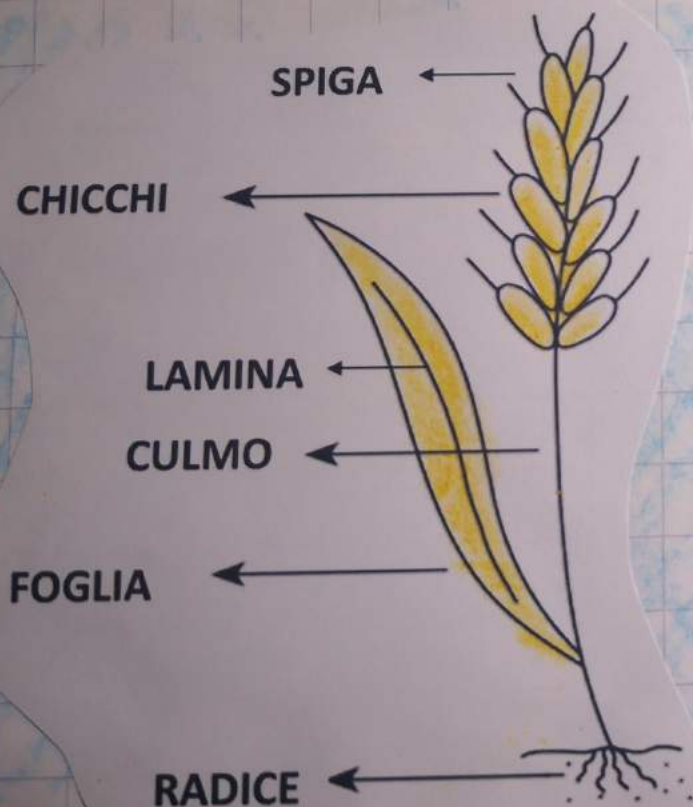


**DAL GRANO
DORATO...**



**...AL PANE
ADORATO!**

IL GRANO VIENE SEMINATO NEI PRIMI GIORNI DEL MESE DI NOVEMBRE. IN PRIMAVERA SUGLI STELI CRESCONO LE PRIME SPIGHE DETTE INFIORESCENZE, PICCOLI FIORI SENZA COROLLA E NETTARE CHE LASCERANNO IL POSTO AI PICCOLI FRUTTI VERDI.



IL FRUTTO DEL GRANO SI CHIAMA CHICCO. E' DI FORMA OVALE, CON UNA FENDITURA ED E' RICOPERTO DA UNA BUCCIA DURA. ALL'INTERNO DELLA BUCCIA VI SONO L'AMIDO E IL GLUTINE, SOSTANZE MOLTO NUTRIENTI.

Il Chicco di Grano

Strato esterno

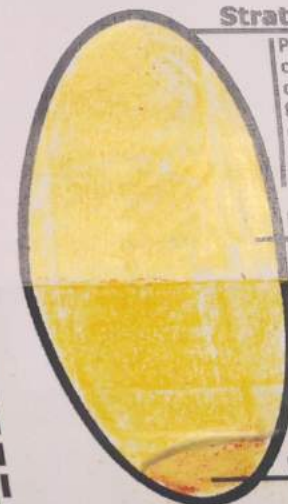
Protegge il chicco. E' la crusca nella farina, composto da fibra, minerali e vitamine del gruppo B.

Endosperma

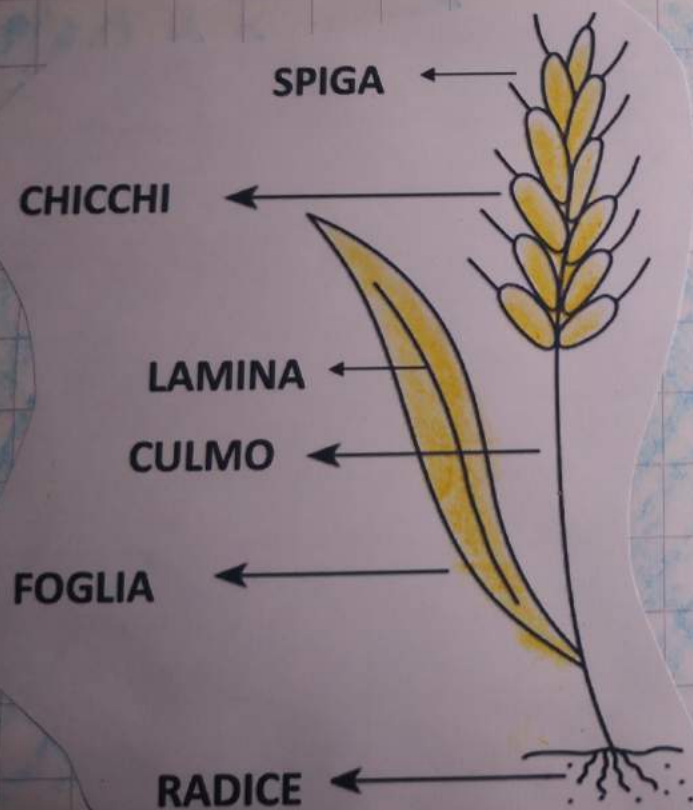
E' l'83% del chicco, lo ritroviamo quasi puro nelle farine 0 e 00. Contiene amido, proteine e piccole quantità di vitamine del gruppo B.

Germe

E' la parte vitale del chicco e che germoglierà una nuova pianta. Contiene grassi, minerali, vitamine B e antiossidanti.



IL GRANO VIENE SEMINATO NEI PRIMI GIORNI DEL MESE DI NOVEMBRE. IN PRIMAVERA SUGLI STELI CRESCONO LE PRIME SPIGHE DETTE INFIORESCENZE, PICCOLI FIORI SENZA COROLLA E NETTARE CHE LASCERANNO IL POSTO AI PICCOLI FRUTTI VERDI.



IL FRUTTO DEL GRANO SI CHIAMA CHICCO. E' DI FORMA OVALE, CON UNA FENDITURA ED E' RICOPERTO DA UNA BUCCIA DURA. ALL'INTERNO DELLA BUCCIA VI SONO L'AMIDO E IL GLUTINE, SOSTANZE MOLTO NUTRIENTI.



TRA IL MESE DI GIUGNO E DI LUGLIO E' IL PERIODO GIUSTO PER PROCEDERE CON LA TREBBIATURA. CON L'AUTO DI UNA MACCHINA CHIAMATA MIETITREBBIA, SI SEPARANO I CHICCHI DALLE SPIGHE.



NEL PASSATO GLI AGRICOLTORI SVOLGEBANO IL LAVORO MANUALMENTE, UTILIZZANDO IL FALCETTO E RACCOGLIENDO LE SPIGHE IN COVONI, PER POI SPIGOLARNE I CHICCHI.



FALCE:
1) PUNTA
2) FALCE
3) LAMA
4) TALLONE
5) CODOLO
6) ANELLO/CAMICIA
7) GAMBO
8) MANOPOLE

PER OTTENERE IL PANE SI IMPASTA LA FARINA CON ACQUA, LIEVITO E SALE E SI LASCIA LIEVITARE IN UN LUOGO CALDO. SE SI USA LIEVITO DI BIRRA L'IMPASTO DEVE RIPOSARE PER 4 ORE, MENTRE SE SI USA IL LIEVITO MADRE CI VORRANNO 12 ORE.

RICETTA PER L'IMPASTO DI UNA PAGNOTTA

INGREDIENTI

400 G FARINA DI GRANO TENERO (FORTE, COME LA MANITOBA)
300 ML ACQUA
100 G (6 G-SE LIEVITO DI BIRRA) LIEVITO MADRE O LIEVITO DI BIRRA
10 G SALE
20 G CIRCA FARINA DI RISO O SEMOLA DI GRANO DURO

PROCEDIMENTO

VERSARE I 300 ML DI ACQUA IN UNA CIOTOLA, AGGIUNGETE IL SALE, IL LIEVITO DI BIRRA O IL LIEVITO MADRE SPEZZETTATO, FATELO SCIOGLIERE, POI UNITE LA FARINA, MESCOLATE CON UN CUCCHIAIO DI LEGNO PER QUALCHE SECONDO FINO A FAR ASSORBIRE ALL'ACQUA TUTTA LA FARINA, POI COPRITE CON UN CANOVACCIO INUMIDITO E FATE RIPOSARE PER DUE ORE. REIMPASTARE CON LE PRIME PIEGHE, PORTANDO I LATI ESTERNI DELL'IMPASTO VERSO L'INTERNO PER 8 VOLTE, POI STRIZZATELO UN PÒ CON LE MANI E PER 2-3 MINUTI. DARE LA FORMA E FARE DEI TAGLI SULLA PARTE SUPERIORE. LASCIARE RIPOSARE SU UNA TEGLIA INFARINATA E POI INFORNARE A 250° PER 30 MIN CIRCA



TUTTI PAZZI...
...PER IL PANE.

1
2
3
4
5
6
7
8
9



LA MIETITURA E LA TREBBIATURA SONO DUE COSE DISTINTE: LA MIETITURA CONSISTE NEL TAGLIO DELLE PIANTE ATTRAVERSO UNA FALCE O UN MEZZO MECCANICO, LA TREBBIATURA È L'ATTIVITÀ CONCLUSIVA DEL RACCOLTO E CONSISTE NELLA SEPARAZIONE DELLA GRANELLA DEL FRUMENTO, DALLA PAGLIA E DALLA PULA (INVOLUCRO CHE RIVESTE IL CHICCO DEL GRANO).



I CHICCHI, UNA VOLTA SEPARATI DAL RESTO DELLA SPIGA, SARANNO PORTATI AL MULINO E GLI STELI DIVENTERANNO PAGLIA.



AL MULINO I CHICCHI DI GRANO VENGONO SCHIACCIATI E SI RICAVA LA FARINA. PER FARE IL PANE, LA PASTA, LA PIZZA, I BISCOTTI E I DOLCI.



ANTICO MULINO A VENTO

MACINA A MANO



MULINO INDUSTRIALE



LE FARINE DI TIPO 00 FINISSIME (GRANO TENERO) SONO PERFETTE PER PREPARARE PANINI E PANE SOFFICI, ALTI E MORBIDI, DA FARCIRE CON INGREDIENTI DOLCI O SALATI. SONO IDEALI ANCHE PER TORTE, BISCOTTI E DOLCI DA FORNO. LE FARINE DI TIPO 0 (GRANO DURO) SONO ADATTE PER LA PASTA, PANE RUSTICO E FOCACCE.



CURIOSITÀ STORICHE E BENEFICI

IL PANE È SEMPRE STATO IL SIMBOLO DELLA CULTURA, DELLA STORIA E DELL'ANTROPOLOGIA, DELLA FAME E DELLA RICCHEZZA, DELLA GUERRA E DELLA PACE. E' STATO UN ALIMENTO DI BASE E INDISPENSABILE PER LA SOPRAVVIVENZA DEI POPOLI DA SEMPRE, ESISTONO PROVE CHE SI FACESSE IL PANE GIÀ QUATTORDICIMILA ANNI FA, E QUATTRO MILLENNI PRIMA DELL'INIZIO DELL'AGRICOLTURA.



Il pane apporta molti carboidrati che nel nostro organismo vengono trasformati in glucosio e diventa energia per il cervello, e per i muscoli. Riduce l'appetito grazie al suo alto potere saziante.