

TEMPI DI LIEVITAZIONE

Auto-prodursi il pane

*Laboratori della decrescita
- Naturaldurante -*



“Povero figlio mio, mangerai pane comprato” (Ignazio Silone) è quello che pensavano molte donne della civiltà contadina.

Recuperando una pratica facile, divertente e salutare, il laboratorio di autoproduzione di pane tramanda un sapere teorico e pratico millenario della nostra cultura che rischia di perdersi: fare il pane. Si utilizzano farine biologiche bianche, integrali e di diversi cereali e lieviti madre freschi o secchi.

Il laboratorio è anche uno spunto per riflettere sul concetto di tempo e di attesa: l'attesa della lievitazione, i cosiddetti “tempi morti”, saranno riempiti da letture e riflessioni sul pane, la civiltà contadina, l'ecologia e il tempo

Per la serie: “i Laboratori della Decrescita” del Progetto Naturaldurante, *Tempi di lievitazione* è un laboratorio di panificazione rivolto a tutti e tutte, dai bambini che possono provare come maneggiare farina e acqua sia più divertente del Das, alle massaie che sanno rifare tutte le ricette della tradizione, ma chissà perché hanno dimenticato proprio quella del pane, al manager stressato che ha bisogno di distendere i muscoli e fare qualcosa di utile al di fuori delle logiche del PIL, all'ecologista radicale che sa tutto dei problemi dello sviluppo economico in relazione alla crisi ambientale, ma ha un disperato bisogno di mettere ogni tanto le mani in pasta, appunto.

Per ulteriori informazioni:

info@naturaldurante.it
www.naturaldurante.it
3460461552 – 0516211839

PER IL LABORATORIO ABBIAMO BISOGNO DI:

- una sala media o grande con un tavolo medio o grande, meglio se di marmo o di pietra (in base alla grandezza della sala e del tavolo può crescere il numero dei partecipanti)
- un forno, a legna sarebbe fantastico, ma va bene anche elettrico o a gas
- un fornello dove riscaldare l'acqua
- un lavandino dove sciacquarsi
- cucchiari, stracci, pentolini e bicchieri

TEMPI E COSTI

Il tempo minimo per fare il pane prevede: 30 minuti circa tra preparazione e impasto, 60 minuti di lievitazione e 60 minuti di cottura (totale h. 2:30)

I laboratori si possono articolare in base alle esigenze, ad esempio si può scegliere di fare nel laboratorio solo la preparazione e portare a casa il pane autoprodotta, in tal caso verranno date indicazioni precise sui tempi di lievitazione e cottura.

Oppure si possono organizzare turni che si susseguono, sfruttando i tempi di lievitazione (in tal caso viene meno la parte delle letture e riflessioni)

Per questi motivi, abbiamo previsto le seguenti modalità:

laboratorio di 2 ore (3 turni, solo panificazione).....40 euro
laboratorio di 3 ore (1 turno completo comprese letture).....40 euro
laboratorio di 3 ore (2 turni completi, senza letture).....60 euro

laboratorio giornaliero
(mattina e pomeriggio, 3 turni completi, comprese letture).....100 euro

Tuttavia consigliamo di contattarci, gli interventi si possono modellare in base alle situazioni e alle condizioni generali. Sono disponibili laboratori individuali e a domicilio