ARSAC
Azienda Regionale per lo Sviluppo dell'Agricoltura Calabrese

REGIONE CALABRIA

# Con Flapper

# Dal grano al pane

## *Presentazione*

*Con il progetto "Educazione Ambientale e Alimentare", realizzato dall'Arsac, l'Azienda Regionale per lo Sviluppo dell'Agricoltura in Calabria, grazie al supporto del Dipartimento Agricoltura e Risorse Agroalimentari della Regione Calabria, entreremo nelle scuole primarie calabresi, con lezioni teoriche e pratiche, per far sì che si crei un rapporto semplice e diretto tra i bambini ed il mondo della natura.*

*Un modo per far comprendere loro innanzitutto l'importanza dei cicli della natura e dell'origine dei prodotti alimentari che arrivano sulle nostre tavole e nei porta merenda di scuola, privilegiando la frutta e la verdura della nostra terra, meglio ancora se di stagione. Una terra, la Calabria che vanta un patrimonio di 'biodiversità' unico al mondo ricca di produzioni dalle caratteristiche uniche e dagli effetti benefici sulla nostra salute, con marchi che ne garantiscono la qualità e che spiegano perfettamente il concetto di "mangiare sano".*

*Allo stesso tempo, sarà fondamentale spiegare ai ragazzi il valore dell'aria che respiriamo, dei meravigliosi paesaggi che ci circondano e della terra, che deve essere coltivata in maniera sana, biologica, ossia senza l'uso di pesticidi, che altrimenti finirebbero anche nei cibi che mangiamo.*

*I piccoli delle scuole primarie avranno la possibilità di istruirsi divertendosi, imparando come il latte diventa formaggio, come dalle olive si produce l'olio, come nascono i vari tipi di pane, ma anche come vivono le api e come producono il miele e gli altri prodotti dell'alveare, come si costruisce un lombricaio, quali sono gli insetti utili e quelli dannosi. Infine, ma non per ordine di importanza, si spiegherà ai cittadini di domani, come sia fondamentale evitare gli sprechi e rispettare il ciclo della vita, facendo comprendere loro che i rifiuti, attraverso la raccolta differenziata e non solo, possono diventare una risorsa importantissima per la nostra società.*

*Un progetto, quindi, nato per collegare la scuola al ricchissimo e prezioso mondo dell'agricoltura, che sempre di più, oggi, sta diventando l'occupazione di molti giovani calabresi, che hanno compreso quanto sia cambiato il mestiere dell'agricoltore, che studia per produrre sviluppo e benessere… perché dalla terra nasce il futuro.*

*Dr Bruno Maiolo*
*Direttore Generale ARSAC*

*Ciao a tutti, il mio nome è Flapper e sono uno spaventapasseri!*

*Sicuramente penserete che io, un fantoccio fatto di pali, pezze e paglia, stia fermo tutto il giorno a far niente…… ma sbagliate!*

*In realtà sono un attento osservatore di tutto ciò che mi sta intorno, ho studiato e ho imparato a conoscere molto bene il lavoro dei contadini, degli allevatori e l'ambiente agricolo che circonda le nostre città. Come esperto metto a disposizione il mio sapere a chi ha la curiosità di voler conoscere questo mondo. Sono amico di tanti ragazzi come voi e con grande piacere li accompagno in viaggi fantastici che gli permettono di conoscere l'ambiente agricolo , l'origine dei prodotti alimentari, la vita degli animali.*

*Se vorrete, quindi, attraverso tante storie di contadini, allevatori e terre coltivate vi porterò a scoprire prodotti come l'olio di oliva, il formaggio, il pane, il miele e TANTO altro.*

*…Allora siete pronti? ... Seguitemi!...*

# Dal grano al pane

«Eccolo che arriva» pensò Flapper, quando vide il pullmino avanzare nella stradina immersa nella distesa dorata del campo di grano, ormai pronto per la raccolta.

Già in lontananza la trebbiatrice avanzava, radendo i campi, come un barbiere la cocuzza di un ragazzino; il camioncino l'accompagnava, affiancandola e raccogliendo la cascata di granellini di frumento, e avanzando lasciava una lunga traccia di paglia, come fosse la coda di un serpente, da trasformare in tante balle, disseminate nei campi rasati.

«Ben arrivati!» Nell'aia della fattoria, Flapper, dà il benvenuto ai ragazzini.

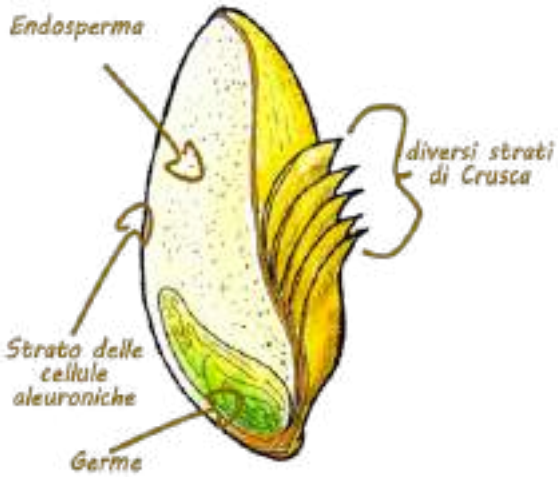
«Venite con me...». Qualcuno aveva già iniziato rincorrere qualche gallinella e stuzzicata mamma gatta.

Spalancando il portone di un grande casale, vengono

accolti da un grande frastuono; da un lato vi erano le macine, avvolte da nuvole di bianca farina, molivano una cascata di grano, e dall'altro un buratto per setacciare la farina.

Flapper, con attorno tutta l'attenzione dei ragazzi, superando il frastuono descrive: «guardate le grandi macine di pietra come ruotano grazie alla forza dell'acqua» e simulando il moto dell'acqua, aggiunge: «cadendo dentro le tazze di quella grande ruota, fa girare le grandi macine di pietra, imprimendo il moto anche a tutti gli altri meccanismi... perfino a quelli necessari a setacciare, dalla farina integrale, via via i diversi tipi di farina sempre più raffinata».

Infilando una sassola nei sacchi la ritrae mostrandola piena: «come potrete leggere sui sacchi, questa è farina integrale; ancora con tutta la crusca». Facendo un gran sorriso aggiunge: «la crusca è una sorta di vestitino del seme» spiega «ne sono ghiotti gli animali della fattoria».




Affondando la sassola in un altro sacco, estraendola soddisfatto, commenta: «la farina più bianca è la ØØ (doppio zero), quella recuperata

solo dal cuoricino del chicco!» Alzando gli occhi in su, ci pensa e dice: «Quella utilizzata per i dolci, come il buonissimo ciambellone della nonna!»

Poi mostrando gli altri sacchi: «... questi altri tipi di farina sono, via via, meno setacciati dalla crusca, come la Ø (zero), utilizzata per produrre biscotti, panini e pagnotte; poi quella di "tipo 1" e "tipo 2", per prodotti più rustici e ricchi di fibra». E conclude: «ottime sono le pagnotte che utilizzano farina integrale, impastate con acqua di fonte, un buon pizzico di sale e Lievito Madre».

## APPROFONDIMENTO

***COS'E' IL LIEVITO MADRE***

*Acqua e farina, niente di più semplice e niente di più complesso. La magia si crea partendo da un impasto semplicissimo. La flora batterica contenuta nella farina, nell'acqua, nell'aria e nelle nostre mani (che vanno comunque lavate prima di impastare!) inizia a colonizzare quella palletta donandogli vita propria.*

*Per ottenere questo piccolo miracolo, che si rinnova ogni settimana, è necessario seguire dei piccoli accorgimenti, partendo dalle due componenti base.*

*Perché il lievito madre è importante?*

*La risposta è nel nostro stomaco. Un prodotto con Lievito Madre è molto più digeribile di uno che non lo è.*

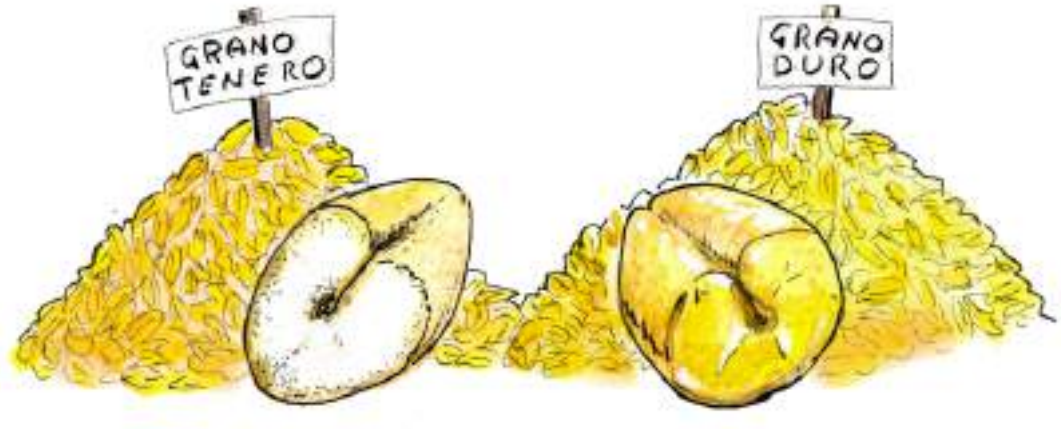
*La flora batterica che rende possibile la lievitazione è composta da più di 300 microorganismi che durante la lievitazione agiscono direttamente sulle componenti della farina dando luogo ad una sorta di pre-digestione.*

*Inoltre i principali artefici del processo di lievitazione, i lattobacilli (presenti anche nel nostro intestino) contrastano efficacemente i batteri patogeni e rilasciano acido lattico che è un conservante naturale.*

*Il risultato dunque è un prodotto: più digeribile, più salutare, che dura più a lungo e soprattutto, con un sapore più intenso e gradevole... più buono!*

Dalla tasca dei pantaloni rattoppati, tira fuori una manciata di grano e ne individua due chicchi: «Tra le tante varietà di cereali, esistono due tipologie, il Tenero ed il Duro, riconoscibili tra loro solo se spezzati in due, per vederne l'interno: li chiamano "Pancia Bianca" e "Pancia Gialla"».

Una volta spezzati mostra le differenze a tutti i bimbi: «... eccolo Grano Tenero, il "Pancia Bianca", si mostra candido e farinoso, è utilizzato per dolci ,biscotti e per fare il pane».




«Mentre questo è Grano Duro, il "Pancia Gialla", ha una consistenza vetrosa e colore ambrato, utilizzato per produrre tutti i tipi di pasta... per questo la pasta è gialla!»

«A questo punto», annuncia Flapper, spalancando una porta alle sue spalle «potremo fare un bell'esperimento: vi farò partecipare alla creazione del Pane... vi nominerò apprendisti Panettieri!»

«Gli attrezzi ce li ho tutti: questa specie di culla di legno è la madia, dove verseremo nelle giuste dosi la farina, l'acqua di questa caraffa, il Lievito Madre ed il sale; poi con la spatola e con l'aiuto di una forchetta inizieremo ad impastare.»

Avvicinando tutti a se, sussurra: «vi confido un piccolo trucco: per non sbagliare, gli ingredienti non vanno messi tutti insieme!»

Quindi inizia a versare nella madia la farina del sacco, utilizzando la sassola, ma facendo due montagnette separate, anzi due piccoli vulcani, cioè, scavando con la spatola, crea un buco al centro in ogni montagnetta: «... quelli bravi chiamano questi mucchietti di farina "fontana"».

Poi, in quelle buche, ci versa in uno acqua e lievito e nell'altro acqua e sale; «questo perché» spiega premuroso «il lievito ed il sale, messi vicini vicini, sono come due scolari, discoli e birichini, che bisticciano di continuo. Il sale, che è il più forte, vince sempre… facendo molto male al lievito!» ...e, abbracciando due scolari, aggiunge: «Così, per separare questi due monelli, ci si mette in mezzo la farina, che è come una maestra… che separa sempre i bimbi che si azzuffano».

Una volta aggiunta l'acqua e mescolati il lievito con la farina, separatamente dal sale con la farina, unisce il tutto in un unico impasto, e dice rassicurandoli: «ormai c'è la farina che ha calmato i due monelli!»

Aiutandosi con una forchetta, amalgama la farina con l'impasto inizialmente liquido, facendolo diventare prima elastico e appiccicoso, e poi, man mano che i bimbi iniziano ad impastare, con tutte le manine chiuse a "pugno", premendo e rivoltando, fanno assumere alla massa una consistenza più compatta.

A lavoro ultimato afferma: «un buon impasto avrà la consistenza del lobo dell'orecchio: liscio, non più appiccicoso e, provando a pizzicarlo, sarà leggermente gommoso!»

Prendendo un cassettone di legno, da una pila accatastata, avverte: «Adesso, dopo aver formato tutto l'impasto in pagnocchi, li lasceremo lievitare qui

dentro, ben coperti e al calduccio.»

Dopo aver accomodato tutte le forme a lievitare, la combriccola si sposta in un ambiente dove, già da qualche ora, arde uno scoppiettante fuoco, all'interno di un forno artigianale.

«Adesso avremo tutto il tempo per goderci un meritato riposo, mentre consumeremo una gustosa merenda».

Sotto una tovaglia quadrettata, Flapper scopre come un mago con una magia, una tavolata addobbata con ogni leccornia: marmellate d'ogni tipo, miele, formaggi e ricotte, salami e prosciutti. Da una parte, un pentolone, ancora fumante, accoglieva un ribollente sugo di salsa rossa, mentre un capiente mastello rivelava una insalatona di profumati pomodori, olive verdi, rondelle di cipolla e foglie di basilico, il tutto condito con dell'ottimo olio d'oliva extravergine.

«Questo è tutto companatico» spiega Flapper «ciò che accompagna il Pane... il principale alimento della nostra tavola!» mostrando una ricca cesta di pane di ogni tipo.

«Ma prima di apprezzarne gli abbinamenti» avverte «vorrei farvi conoscere quali sono i trucchi per scegliere un buon pane».

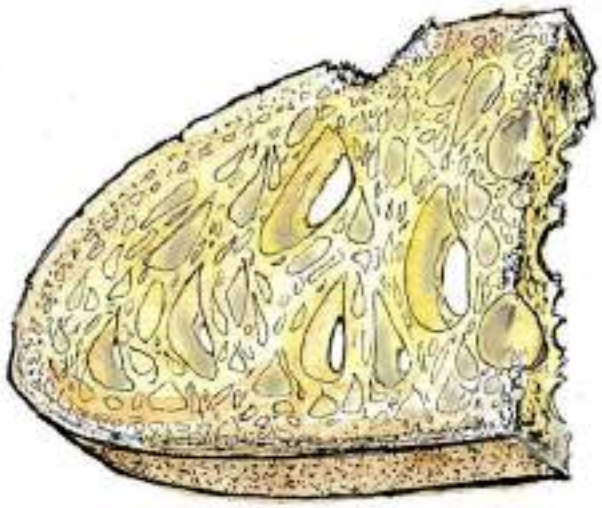
Detto ciò, prendendo una bella pagnotta, iniziò a tambureggiarlo con le nocche delle secche dita di legno: «sentite che bel suono» sottolinea «questo è il segno che il Lievito Madre ha fatto un buon lavoro... ne avremo la conferma tra un po', dall'ampiezza dell'alveolatura della mollica e dal profumo acidulo».

La pagnotta aveva una bella forma tondeggiante, ben rigonfia e con un caldo colore ambrato della crosta.

«Gli Assaggiatori di Pane distinguono tre parti da osservare, per valutarne il grado della cottura: appunto le tre "F" del Pane... "faccia", "fondo" e"fianchi"; e sulla "faccia" in questa pagnotta c'è un bel taglio a croce che evidenzia quanto è rigonfiato, grazie alla lievitazione.»

Con l'aiuto di un tagliere ed un lungo coltello, dopo aver tagliato una bella fetta, Flapper la osserva e la porta sotto al naso: «che bella alveolatura... che buon profumo... Vedete, le aspettative hanno confermato il lavoro del Lievito Madre! Nella mollica tutti questi buchini sono le casette delle cellule di Lievito; più buchini ci sono più numerosi sono stati i Lieviti: una specie di piccola città».

Lo spaventapasseri era contento e soddisfatto: «Il profumo, con questa punta acidula, ricorda il Lievito Madre, e poi la fragranza dolciastra richiama quello del buon grano utilizzato; mentre la sensazione "mielata" e quella "caramellata" conferma la lunga ed approfondita cottura della crosta, il tutto sottolineato da profumi freschi e fragranti, dati dalla ricchezza aromatica della farina integrale».



Ne spezza un tocchetto dalla fetta e lo porta alla bocca.

«Croccante e spessa la crosta, morbida ed elastica la mollica: un perfetto contrasto» commenta compiaciuto «la crosta abbraccia la mollica... la prima sostiene l'altra e tutti e due accompagneranno il companatico!»

«Adesso concentratevi...» avverte «arrivano i sapori» e canticchiando prova ad interpretarne le espressioni:

*Il dolce* *è nascosto nella bianca mollica,*

*che delle tue papille è certo grande amica;*

*il lieve amaro,* *nella crosta ben cotta*

*sa essere discreto, non ama mai la lotta;*

*l'acidulo è* *espressione del lievito naturale,*

*il giusto grado sapido* *te lo regala il sale,*

*e se poi il gusto* *saporito tu sai che ami*

*lo troverai giusto nel gusto dell'umami.*

*La crosta un po' croccante* *e la mollica morbidosa*

*si bacian sul palato, come fra sposo e sposa,*

*presto questo buon cibo diventerà energia,*

*festeggia la tua bocca, si gode l'armonia.*

A quel punto tutti vollero assaggiare il pane; ognuno lo abbinò secondo le proprie preferenze: chi col salato dei salumi, chi col dolce della marmellata, chi col morbido della ricotta... chi preferì inzupparlo nel pentolone di sugo fumante.

Il tempo era volato, e dopo l'abbondante merenda, fatta di fette di pane e tutto il resto, Flapper suggerì di dare un'occhiata dentro le casse: il pane era lievitato a puntino ed il forno era caldo abbastanza.

Dopo averlo pulito dalla cenere e dai tizzoni ancora roventi, con una specie di rastrello e con una scopa fatta di stracci bagnati, chiamato scupolo, inserì uno ad uno i pagnocchi adagiati su di una lunga pala, capace di raggiungere il fondo del forno, riempiendolo in ogni angolino.

I pagnocchi erano tutti lì, come tanti bimbetti distesi al sole; e come se fossero al sole, già nel giro di qualche minuto, si abbronzarono tutti. «Adesso devono rimanere almeno un'oretta... si cuoceranno a puntino!».

Il tempo passò veloce, mentre Flapper raccontava di come i chicchi di grano, seminati in autunno, dopo aver dormito tutto l'inverno, a primavera rinascono come piantina e, crescendo, regaleranno una bella spiga con altrettanti chicchi, che all'inizio dell'estate verranno raccolti con la mietitura.

Alla fine del suo racconto recitò una filastrocca che riassumeva tutto il racconto in rima:

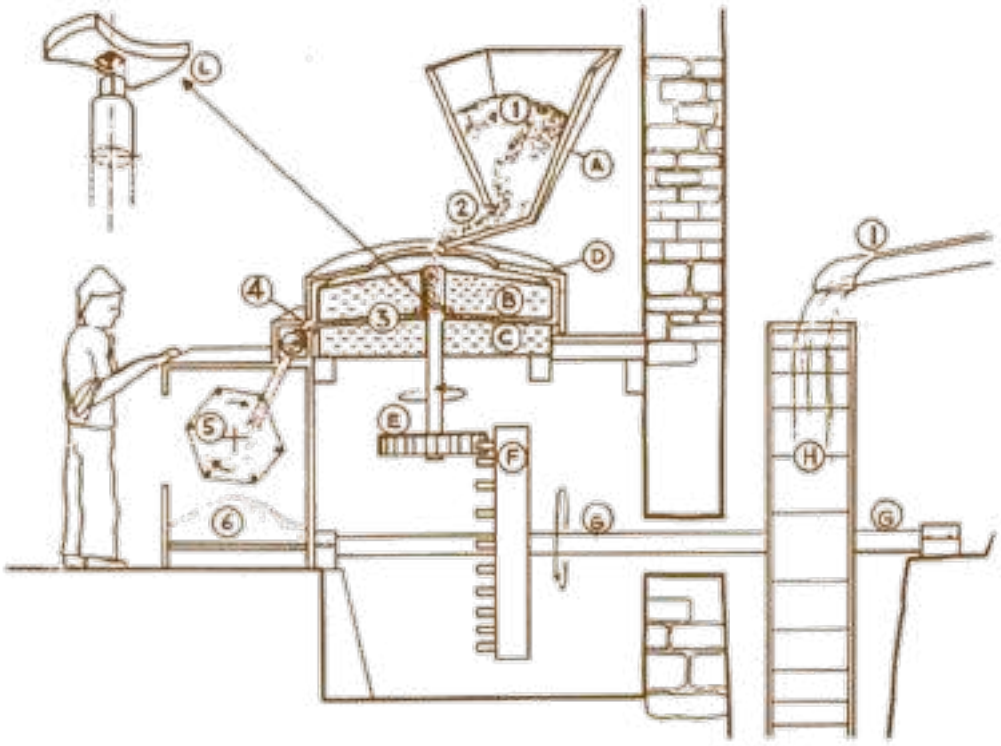
*Un giorno chiccolino,*
*giocando a nascondino,*
*nessuno lo cercò*
*e lui si addormentò.*
*Chiccolino, dove stai?*
*Sotto terra, non lo sai?*
*E là sotto non fai nulla?*
*Dormo dentro la mia culla!*
*Dormi sempre, ma perché?*
*Voglio crescere come te.*
*E se tanto crescerai*
*Chiccolino, che farai?*
*Una spiga metterò*
*tanti chicchi ti darò.*
*In autunno c'è la terra*
*che viene smossa e seminata*
*In inverno il seme dorme*
*sotto ogni nevicata*
*In primavera spunta e cresce*
*ogni pianta del buon grano*
*È in estate che matura*
*e alla falce si pon mano.*

«Ormai il pane sarà pronto» avvertì Flapper. E mentre i bimbi, a bocca aperta, erano tutti intorno al forno, Flapper, togliendo la chiuderna, aprì la bocca anche del forno.

Il dolce e fragrante odore di pane, come una cascata, pareva inondare l'ambiente, mentre con la lunga pala, uno dopo l'altro, i pani venivano estratti e riposti nella grande cesta, dopo averli accarezzati e spazzolati uno per uno, per allontanare i residui delle ceneri.

«L'avventura anche per oggi è finita!» disse Flapper, già un po' dispiaciuto e, accompagnando i ragazzi al pullmino, raccomandò: «mangiate sempre il pane più buono, adesso sapete come sceglierlo... e raccontatelo anche a mamma e papà!»

Mentre il braccio di paglia si alzava per un ultimo saluto, dai finestrini i ragazzi gridarono all'unisono: «Viva Flapper... Viva il Pane!



**Ciclo di macinatura**

1. Grano nella tramoggia già setacciato
2. Il grano passa attraverso la bocchetta (granerola) della tramoggia
3. Il grano viene macinato (macina)
4. Il grano macinato esce dallamacina e viene trasportato nel buratto
5. Nel buratto avviene la separazione della farina dalla crusca
6. La farina nel cassone è pronta per essere insaccata.

**Parti meccaniche principali**

Le componenti meccaniche costitutive del Mulino del Dosso sono le seguenti:

A. Tramoggia
B. Macina (ballerina) superiore mobile
C. Sottomacina fissa
D. Copertura (coffia) della macina
E. Ruota dentata condotta, con albero verticale collegato allamacina (B)
F. Ruota dentata conduttrice, con albero orizzontale (G) collegato alla ruota idraulica
G. Albero che collega la ruota idraulica (H) alla ruota dentata (F)
H. Ruota idraulica a cassetti
I. Canaletta proveniente dalla captazione dell'acqua
L. Dettaglio della nottolina.

# Flapper racconta

Il ciclo della vita

Dal fiore al miele

In fattoria
festa della frutta e della verdura

Dal grano al pane

Dall'olivo all'olio

Dai prati al formaggio

PUBBLICAZIONE REALIZZATA DALL'ARSAC
PROGETTO "BIORTI – EDUCAZIONE AMBIENTALE E ALIMENTARE"
FINANZIATO DALLA REGIONE CALABRIA DIPARTIMENTO AGRICOLTURA

**Coordinamento**
Alessandra Celi - REGIONE CALABRIA- Dipartimento Agricoltura
Michelangelo Bruno Bossio - ARSAC – Settore Programmazione e Divulgazione
Luigia Florio - ARSAC - Ce.DA 7

**Racconto inedito a cura di Walter Cricrì (ARSAC)**

**Disegni originali realizzati da Roberto Lombi ARSAC - Reggio Calabria**

**L' opuscolo è disponibile sul sito: www.arsacweb.it**

ARSAC
Azienda Regionale per lo Sviluppo dell'Agricoltura Calabrese
www.arsac.calabria.it
www.arsacweb.it