



CORSO INTENSIVO DI PANIFICAZIONE CON PASTA MADRE E GRANI ANTICHI

Data corso 26 APRILE 2015 ore 9:00 – 17.30

Docente: GIORGIA GANDOLFI, Naturopata, amante e praticante della cucina naturale e della panificazione con pasta madre e farine integrali.

SEDE: AZIENDA AGRICOLA A.GROSOLI, via Cave Montorsi 16 San Damaso (Modena)

OBIETTIVO DEL CORSO: trasmettere al partecipante le nozioni teoriche sui benefici del consumo di prodotti lievitati con pasta madre a base di farine integrali e le nozioni pratiche per fare da se una buona pasta madre, prendersene cura, renderla capace di lievitare in modo efficace tutti gli impasti con farine integrali : pane, pizza, focaccia, tigelle.

N. MINIMO PARTECIPANTI : 5

N. MASSIMO PARTECIPANTI: 12

PROGRAMMA DELLA GIORNATA:

ORE 9:00 registrazione dei presenti

ORE 9:30-10:00 Per prima cosa rinfreschiamo la pasta madre e impastiamo la pasta per la nostra pizza da mangiarci a pranzo.

ORE 10:30-11:30 PARTE TEORICA:

- I vari tipi di farine , differenza tra consumo di cereali raffinati e integrali ed effetti sulla nostra salute.
- I vari tipi di lievitazione, effetti della lievitazione con pasta madre sulla salute.
- Perché tante intolleranze? Frumento moderno e varietà antiche.
- I trucchi per ottenere impasti ben lievitati.

ORE 11:30-12:30 Impastiamo la nostra pagnotta a base di farina integrale e la mettiamo a lievitare.

ORE 12:30-13:00 Prepariamo i condimenti della nostra pizza mentre il forno a legna si scalda e in ultimo tiriamo le nostre pizze e le inforniamo.

ORE 13:00-14:00 PAUSA PRANZO

ORE 14:30 Proiezione del video tradotto in italiano "LA PASSIONE DEL PANE" di Nicolas Supiot, agricoltore panificatore.

ORE 15:00 Intervento di LUCA agronomo della Fattoria sociale "Il biricoccolo" che ci racconterà la loro esperienza nella coltivazione di varietà antiche di frumento.

ORE 15:30 Torniamo al nostro lavoro e vediamo a che punto è la nostra pagnotta, infornata del pane.

ORE 16:00 Merenda a base di focaccia

ORE 16:30- 17:00 Sforbiamo il pane e vediamo i risultati.

ORE 17:30: Tutti a casa!

Il programma potrebbe subire qualche variazione in base alle esigenze del gruppo.

In caso di intolleranze al frumento comunicate in fase di iscrizione, possiamo far lavorare il partecipante con farina di farro e pasta madre al farro. Si tenga conto però che gli altri partecipanti potrebbero utilizzare farine di frumento integrali.

Sarà possibile far partecipare i propri famigliari al pranzo a base di pizza, con un piccolo sovrapprezzo.

COSTI:

- CORSO: € 80 da pagare in via anticipata entro il 23 aprile.
- CONTRIBUTO AGEVOLATO PER MAX 2 PERSONE CHE DIANO DISPONIBILITA' FERMARSI PER IL RIORDINO DEI LOCALI A FINE INCONTRO: 70€
- TESSERA ASSOCIATIVA ANNUALE PER NON SOCI: € 10 obbligatoria per partecipare ai corsi
- MATERIALI NECESSARI DA PORTARE AL CORSO: grembiule, e quant'altro verrà comunicato in prossimità del corso.

MODALITA' DI PAGAMENTO ED ISCRIZIONE:

- Per iscriversi compilare il modulo che trovi [CLICCANDO QUI](#).
- Il pagamento del contributo al corso può avvenire **in via anticipata per intero o con caparra di 50€** tramite bonifico bancario o Paypal, entro il 23 Aprile.
- **Solo la ricevuta di versamento dell'intero importo con bonifico bancario, è da considerarsi conferma di iscrizione.**
- Non si accetteranno iscrizioni oltre il 24 aprile per questioni organizzative legate alla preparazione della pasta madre.
- **IBAN** x bonifico bancario: IT 30 Y 02008 66890 000102991072 c/c intestato a Rinascere Associazione, causale "contributo corso panificazione"

PER INFORMAZIONI: info@rinascere.org, oppure Giorgia: 347\9828668

Il corso partirà solo al raggiungimento del numero minimo dei partecipanti.

RINASCERE

Associazione di Promozione Sociale

Nonantola (Mo)

Cod. Fiscale 94169260364

sito: www.rinascere.org e-mail: info@rinascere.org