

## UN ALIMENTO DI CIVILTÀ'

La storia del pane ha da sempre accompagnato quella della civiltà umana, assumendo un ruolo fondamentale in diverse parti del mondo. Nell'antico Egitto, il pane veniva preparato utilizzando mortaio e pietre bollenti, i Greci lo condividevano già con l'olio, i Romani utilizzavano il farro per realizzare focacce salate. Nel medioevo era considerato un cibo da ricchi e fino all'inizio del 1900 il pane di frumento è rimasto un "lusso".

Anche se oggi può sembrare un alimento semplice e facile da preparare, il pane è in realtà un prodotto biotecnologico complesso (pensa alla lievitazione e al ruolo del glutine!) ed è l'ultimo anello di una lunga filiera.

### attività 1 — Il pane: usi e costumi



Tradizioni, abitudini, necessità e culture differenti hanno portato in tutto il mondo alla realizzazione di un'enorme varietà di forme e tipi di pane: ne esistono di tondi, intrecciati, a filoncino, grossi, piccoli, morbidi, croccanti... È interessante fare una ricerca sulle forme del pane e scoprire che spesso sono frutto non soltanto di una scelta estetica ma anche funzionale o simbolica.

In Sardegna, per esempio, si produce un pane molto sottile e secco che si chiama *carasau* e che è nato per venire incontro alle esigenze dei pastori che, lontani da casa per parecchio tempo, avevano bisogno di portare con sé un pane che si potesse conservare a lungo. La religione cristiana utilizza invece il pane come simbolo durante la celebrazione della messa e ricorre spesso a forme come la ciambella, perché il cerchio è una figura geometrica che simboleggia la perfezione. Ancora, la *michetta* è un pane caratteristico della Lombardia, chiamata anche *stellina* o *rosetta* perché se osservata dall'alto ricorda la forma di una stella o di un fiore (secondo la fantasia di chi la osserva).

**Ora tocca a te... con i tuoi compagni, provate a ricercare altre varietà di pane, diverse sia per forma che per tradizione o usanze.**

**Scegliete quelli dalla forma più strana o dalla storia più curiosa e realizzate una presentazione (per esempio con Power Point) descrivendo in ogni slide un tipo di pane.**

### attività 2 — Filastrocche, poesie, proverbi



Il pane, proprio per il suo valore culturale, è da sempre il soggetto di tantissimi detti, modi di dire e proverbi che lo prendono in considerazione anche in un ambito non alimentare. Tu ne conosci? Sai cosa significano?

**Qui sotto ne trovi alcuni tra i più conosciuti, prova a indicarne fianco il significato e a ricercarne degli altri.**

**Buono come il PANE**

.....  
.....  
.....

**Non è PANE per i tuoi denti**

.....  
.....  
.....

**Tenere a PANE e acqua**

.....  
.....  
.....

.....

.....  
.....  
.....

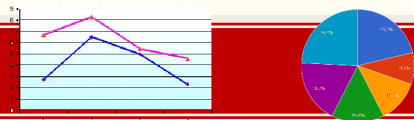
.....

.....  
.....  
.....

## QUANTO E IN CHE MODO?

Secondo dati recenti, in media si consumano a persona 98 grammi al giorno di pane e più di quattro italiani su dieci mangiano quello del giorno precedente, con una crescente e positiva tendenza a contenere gli sprechi. Ragionare non solo sui prodotti ma anche sulle abitudini di consumo, è particolarmente importante perché un'alimentazione sostenibile non è soltanto quella che garantisce la salute personale, ma quella che contribuisce anche alla salute dell'ambiente e al benessere di tutta la società, rapportando i consumi ai suoi effettivi bisogni.

### attività 3 — I consumi di pane



Con il tuo gruppo classe, crea un questionario da sottoporre a familiari e amici della zona.

Cerca di ottenere più informazioni possibili riguardanti la tipologia di pane preferita, durante quale pasto se ne consuma la maggior quantità, il suo prezzo, come viene utilizzato, se viene acquistato tutti i giorni... È interessante conoscere anche quanti nonni una volta facevano il pane in casa e se l'abitudine è mantenuta da qualcuno ancora oggi.

### attività 4 — Anche nelle ricette...



Il pane è uno dei protagonisti della tua dieta. Oltre che consumato fresco, può essere utilizzato in molti modi differenti in cucina, per esempio per le bruschette, come crostino, come ingrediente di molte torte (anche per recuperare il pane raffermo), per la panatura dei prodotti che vengono fritti.

**Ricerca e descrivi una ricetta in cui compare tra gli ingredienti il pane, poi, naturalmente, prova a eseguirla...**

**Nome della ricetta:**

.....

**Ingredienti:**

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

**Preparazione:**

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

La foto della tua ricetta

#### LO SAPEVI CHE...

... esistono ricette che prevedono l'utilizzo di pane secco e rappresentano una buona occasione per consumare il pane che avanza? Il gazpacho, per esempio, è una zuppa fredda tipica della Spagna, che vede tra i propri ingredienti proprio il pane raffermo. Un vero concentrato di vitamine e minerali!

Perché non provi a realizzarlo?

## IL PANE NEL MONDO

Di pani tradizionali in Italia ce ne sono più di 250 tipi, tutti diversi tra loro secondo le tradizioni locali e gli ingredienti disponibili sul territorio. Una prima distinzione riguarda l'utilizzo del tipo di grano: nel Sud Italia viene impiegata soprattutto la semola di grano duro (questo tipo di frumento necessita di un clima caldo e umido), mentre nelle zone settentrionali si usa la farina di grano tenero. Ma la "biodiversità", nel caso del pane, davvero non ha eguali. E non solo in Italia, ma nel mondo intero....

### attività 5 — L'Italia del pane



Regione che vai... pane che trovi, diverso per forma e sostanza... Addirittura alcuni pani italiani si fregiano del marchio DOP (denominazione di origine protetta) o IGP (indicazione geografica protetta) proprio a testimoniare la relazione diretta che lega la loro produzione al territorio. Si tratta del pane di Altamura, della Coppia Ferrarese, del pane di Genzano, del pane di Matera e della Pagnotta del Dittaino.

**Procurati un una cartina dell'Italia, esegui una ricerca in internet e assegna a ogni regione un proprio pane tipico, incollandone sulla mappa l'immagine, completa del nome e della descrizione. Qui a fianco disegna invece la forma del pane tipico della tua zona e danne una descrizione**

Il pane tipico della mia zona

### attività 6 — Un viaggio mondiale



Come in Italia, anche in altri paesi del mondo la tradizione del pane ha trovato modo di esprimersi in armonia con il territorio, le tradizioni e la società.

**"Viaggia " nel mondo del pane, ricerca caratteristiche e curiosità di 5 tipologie differenti di pane e crea per ciascuna una scheda di presentazione con foto e descrizione.**

**Con i tuoi compagni di classe potrai così creare un atlante del pane, raccogliendo e classificando le schede in base al Paese di provenienza del pane descritto.**

#### LO SAPEVI CHE...

... per arricchire l'aroma e per rendere più gustoso il pane si possono aggiungere spezie all'impasto.

Il naan per esempio, diffuso in Asia centrale e meridionale, contiene in genere semi di cumino e semi di sesamo.

Il maneesh è invece un pane mediorientale, che può essere preparato sia in forme grandi o in piccoli dischi monoporzione, spalmando sull'impasto lo za'atar, un miscuglio di semi di sesamo, timo e maggiorana.

Quali sono le 2 tipologie di pane che ti hanno incuriosito di più? Incollane qui sotto le immagini, con una breve descrizione.

## COSA HO IMPARATO?

**Confrontati con i compagni e riporta qui sotto le tue idee e le tue conclusioni**

**Che cosa hai imparato di nuovo svolgendo le attività proposte nella scheda?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Che cosa ti ha particolarmente incuriosito o stupito e vorresti approfondire?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Quali attività hai preferito? Perché?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

