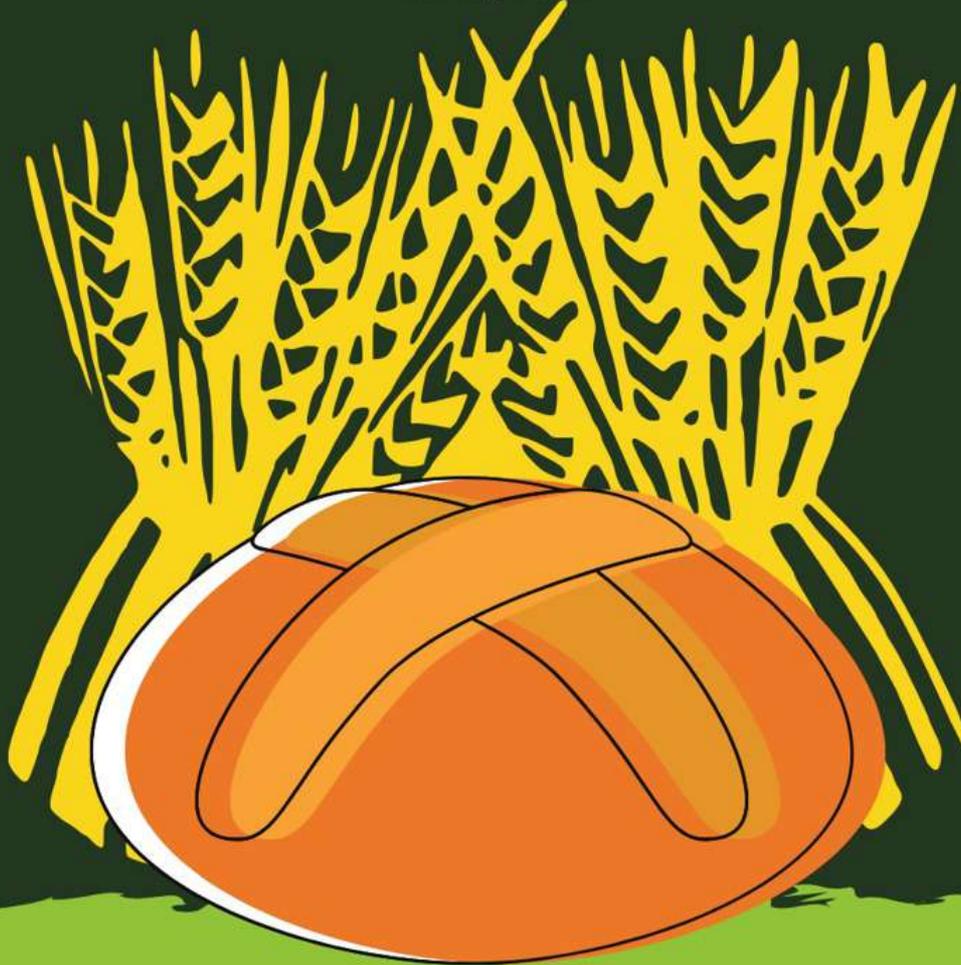


Laboratorio Didattico

 **OSTIA  
ANTICA**  
PARCO ARCHEOLOGICO

# DAL GRANO.....AL PANE

Activity Book



**Materiale Didattico  
di Approfondimento**

Servizio Educativo Parco Archeologico di Ostia Antica

LABORATORIO  
DIDATTICO  
DAL GRANO...  
AL PANE



# LABORATORI DIDATTICI SERVIZIO EDUCATIVO PARCO ARCHEOLOGICO OSTIA ANTICA

Associazione Culturale Darwin



## Cosa sono i laboratori didattici

18 laboratori differenti per scuola primaria dai 7 agli 11 anni

Da ottobre 2019 il Servizio Educativo del Parco Archeologico di Ostia Antica ha attivato 18 laboratori didattici rivolti agli alunni tra i 7 e gli 11 anni della Scuola Primaria. Tutti i laboratori sono fruibili GRATUITAMENTE dalle scuole che ne facciano richiesta. Per informazioni su tutti i laboratori contattare il Servizio Educativo del Parco Archeologico di Ostia Antica alla mail:

[pa-oantservizieducativi@beniculturali.it](mailto:pa-oantservizieducativi@beniculturali.it)

## Laboratorio: Dal Grano...Al Pane

durata: 2 ore  
max 25 partecipanti

Una pianta conosciuta fin dall'antichità, alla scoperta di una lavorazione che, partendo dalla macinazione dei semi, grazie ad una piccola macina a pietra, arriva alla produzione della farina stessa. La scoperta e uso del lievito madre, la preparazione di una piccola pagnotta da portare via e cucinare a casa!!

## Che cos'è un Activity Book

L'activity book non è un sostituto del laboratorio, non vogliamo sostituire l'esperienza pratica! È un supporto didattico complementare al laboratorio stesso. Nell'activity book sono infatti presenti ulteriori attività di approfondimento ed attività ludodidattiche per ampliare l'argomento scelto.

Informazioni e Prenotazioni  
Laboratorio  
Dal Grano...Al Pane

[darwinassociazione@gmail.com](mailto:darwinassociazione@gmail.com)  
3899113340



# UN PO' DI STORIA

Servizio Educativo Parco Archeologico di Ostia Antica

## LA NASCITA DELL'AGRICOLTURA

L'agricoltura non nacque casualmente, fu il frutto dell'acquisizione di specifiche conoscenze. Tutto ebbe inizio quando gli uomini cominciarono a produrre il cibo di cui avevano bisogno. Alla fine dell'ultima glaciazione, circa 10.000 anni fa, le condizioni climatiche iniziarono a migliorare, favorendo il passaggio dalla raccolta intensiva alla coltivazione.

Le forme più antiche di selezione vegetale per la coltivazione risalgono a circa 8.500 anni fa con i frumenti "nudi", le vecchie, le cicerchie.

Gradualmente verranno aggiunte altre piante come orzo nudo, farro grande, segale, miglio, avena.

Dai villaggi della Siria, Palestina, Libano, Israele e Giordania, si arriverà, circa 7000 anni fa, ai primi villaggi di agricoltori produttivi in Puglia e Basilicata. L'area di coltivazione si espanderà poi al resto dell'Italia centro meridionale.

Vengono chiamati "grani antichi" le specie più antiche appartenenti al genere *Triticum* come il farro e il grano orientale (proveniente dal Khorasan nell'attuale Iran, oggi coltivato in Canada e conosciuto come Kamut)

In Puglia sono stati ritrovati resti carbonizzati di cereali destinati alla panificazione e al consumo: farro piccolo, farro, orzo, grano tenero, grano duro.



IN ALTO: LA MACINA DIDATTICA  
USATA DURANTE IL LABORATORIO

IN BASSO: MACINA ESPOSTA AL  
MUSEO

## LA STORIA DEL PANE

Sono stati rinvenuti resti di pane non lievitato in siti di villaggi risalenti al periodo neolitico: sulle rive del lago di Bracciano, a Castione dei Marchesi in provincia di Parma.

Nella produzione del pane si concentrano numerosi saperi dalla conoscenza dei cereali più appropriati, ai metodi di coltivazione, dalla raccolta, alla trasformazione fino alla cottura differenziata.

La leggenda vuole che il pane lievitato sia il frutto dell'errore di uno schiavo egizio che, dopo aver dimenticato da una parte l'impasto di farina ed acqua, si accorse che l'impasto era cresciuto in volume. Per evitare rimproveri provò lo stesso ad usarlo, creando un pane morbido e fragrante che da allora fu molto richiesto. Testimonianze sulla panificazione arrivano anche dalla Mesopotamia e dalla Grecia.

I Romani arrivarono tardi alla produzione di pani lievitati, probabilmente appresero le tecniche da alcuni schiavi

La conquista dell'Egitto fu molto importante perchè da allora venne considerato il "granaio di Roma". Inizialmente i Romani usavano focacce non lievitate prodotte con il farro i cui grani venivano macinati producendo la "farrina" da cui il termine odierno di farina. Sappiamo inoltre, da testimonianze scritte e da alcuni resti ritrovati che venivano prodotti diversi tipi di pane: il panis cibarius, secundarius, plebeius, rusticus. Il panis militaris castrensis erano delle gallette riservate ai soldati e il panis nauticus per i marinai. Il panis parthicus o aquaticus era molto morbido in quanto spugnoso e in grado di assorbire una maggiore quantità d'acqua. Pani prodotti con elementi poveri come ghiande e castagne o più raffinati come miele e spezie, il panis furnaceus, cotto al forno, o il subcinerinus, cotto sotto la cenere o il clibanicus, una focaccia cotta sulla parete esterna di un vaso arroventato.

Utilizzavano due diversi tipi di lievito: uno era fatto con il miglio mescolato al vino dolce e lasciato a fermentare per un anno, l'altro con la crusca di frumento lasciata a macerare per almeno tre giorni nel vino dolce e poi fatta essiccare al sole. I primi panifici romani, le pistrine, risalgono al secondo secolo a.C. ed i fornai giunsero a creare una propria corporazione, corpus pistorum; potevano anche fare fortuna come dimostra la monumentale tomba di Marco Virgilio Eurysace a Porta Maggiore a Roma

Durante il laboratorio  
i bambini osserveranno i  
diversi tipi di grani, useranno  
la macina didattica ed  
impasteranno con il lievito  
naturale



In alto: lievito naturale in produzione  
Al centro: Molino della Semita dei Cippi  
In basso: alcune fasi del laboratorio



# RICETTA LIEVITO NATURALE

## ISTRUZIONI

### INGREDIENTI

- farina tipo 1 (per il lievito si usa sempre la stessa farina preferibilmente)
- 1 cucchiaino di miele
- acqua a temp ambiente



**PREP TIME: 30 MIN**  
**TOTAL TIME: 10/15 GIORNI**  
**CIRCA**

*1. Mettere 50 gr farina, 25 gr di acqua e 1 cucchiaino di miele in una ciotola e mescolare bene. Passare sul tavolo e impastare. Trasferire la pasta in un barattolo ricoperto solo con un piccolo telo. Mettere il barattolo in un angolo riparato. Lasciarlo riposare 48 ore*

*2. Prendere il barattolo, versare nel barattolo 30 gr di acqua e iniziare a sciogliere lentamente l'impasto che potrebbe anche presentare una superficie indurita. Aggiungere 30 gr di farina e mescolare bene.*

*Coprire con il telo e rimettere nell'angolo per altre 48 ore.*

*3. Aggiungere 30 gr di acqua all'impasto e lasciar sciogliere lentamente mescolando. Mettere 40 gr di farina, mescolare bene e riporre nuovamente il barattolo coperto con un telo nello stesso angolo per 24 ore*

*4. Aggiungere 25 gr di acqua e sciogliere mescolando bene, aggiungere 50 gr di farina e mescolare bene. Se si sente un leggero odore di aceto è normalissimo e l'impasto dovrebbe aver cominciato a produrre bolle più o meno grandi all'interno. Riporre coperto dal telo per altre 24 ore*

*5. Aggiungere 25 gr di acqua lasciar riposare un po' e mescolare bene. Mettere in una ciotola e aggiungere 65 gr di farina, mescolare bene. Trasferire sul tavolo e lavorarlo un po', se risulta appiccicoso aggiungere pochissima farina, ma senza fretta prima di aggiungere farina lavoratelo bene. Coprire con il telo e lasciar riposare per altre 24 ore*

*6. Aggiungere 70 gr di acqua e mescolare poi mescolare bene. Trasferire in ciotola e aggiungere 55 gr di acqua e mescolare. trasferire sul tavolo e lavorare fino ad avere un composto morbido e liscio. Mettere in un barattolo da 500 gr, lasciarlo aperto 2 ore e poi chiuderlo e metterlo in frigo per 3 giorni*

*7. Togliere dal frigo 4 ore prima. Raggiunta la temperatura ambiente pesare l'impasto ottenuto. Per tanto peso, aggiungere la metà del peso in acqua e mescolare e poi aggiungere lo stesso peso iniziale in farina. Esempio: se il lievito pesa 100, aggiungere 50 di acqua e 100 di farina. Trasferire in barattolo, lasciare aperto due ore e poi chiudere e mettere in frigo*



# RICETTA LIEVITO NATURALE

## RINFRESCO

8. A questo punto il procedimento per attivare il lievito dovrebbe essere completato se avete ottenuto un impasto che presenta delle bolle come quelle in foto, se ha un leggero sentore di aceto e se quando lo tirate fuori dal frigo inizia a crescere ulteriormente

9. Se le bolle sono piccoline, non demordete è possibile che il vostro lievito abbia bisogno di qualche giorno in più, anzi il consiglio in ogni caso è di ripetere l'ultimo passaggio per almeno tre giorni consecutivi, avendo però cura di eliminare l'eccesso di impasto che ovviamente non userete, per non avere una dose eccessiva da rinfrescare ogni volta

10. Dopo aver rinfrescato il lievito almeno tre volte come suggerito sopra potete tentare di realizzare la vostra pagnottina seguendo la ricetta che vi daremo. Ovviamente il lievito avanzato andrà lasciato riposare per due ore all'aperto e poi chiuso e messo in frigo e rinfrescato una volta settimana come descritto nel punto 7.

11. Ricordate che il lievito è vivo perchè ricco di lieviti e lattobacilli e non può sopravvivere a lungo se non viene rinfrescato periodicamente. Per il primo mese va rinfrescato almeno una volta a settimana e successivamente una volta ogni 15 giorni. Se in questo periodo non si usa per fare il pane, l'eccesso ahimè va eliminato

12. Il barattolo va conservato in frigorifero e tolto dal frigorifero almeno due ore prima di usarlo o rinfrescarlo per portarlo a temperatura ambiente **NON USATE IL LIEVITO SE L'ODORE IRRANCIDISCE**. L'odore acetato è normale anzi dimostra che il lievito sta lavorando, l'odore rancido, tipo burro o formaggio andato a male **NON VA BENE**.





# RICETTA PER FARE IL PANE

## ISTRUZIONI

## INGREDIENTI

- 60 gr lievito naturale
- farina tipo 1 per il lievito e 0 per il pane
- semola di grano duro rimacinata
- 1 cucchiaino di miele
- acqua a temperatura naturale



- 1. Togliere dal frigorifero il lievito naturale almeno due ore prima per portarlo a temperatura ambiente. Trascorse due ore, eliminare la superficie del lievito, prelevare 60 gr di lievito e rinfrescare il restante lievito come indicato nelle istruzioni per il rinfresco.*
- 2. Ai 60 gr di lievito aggiungere 30 gr di acqua e 60 grammi di farina 1, mettere in un barattolo coperto solo con un telo e lasciar raddoppiare il volume per almeno 3/4 ore*
- 3. Dopo circa due ore che il lievito sta raddoppiando, pesare 500 gr di farina 0 e 100 gr di semola rimacinata, mettere in una ciotola ed aggiungere 250 gr di acqua, mescolare per un po' per far assorbire l'acqua ma l'impasto deve restare a pezzettoni sgranati e lasciare coperto a riposare fino alla fine del raddoppio del lievito*
- 4. Quando il lievito ha raddoppiato il suo volume è pronto, aggiungere 120 ml di acqua e il miele e mescolare*
- 5. Aggiungerlo alla farina lasciata a riposare e iniziare ad impastare, va lavorato bene non ci devono essere grumi e l'impasto deve risultare morbido e non appiccicoso. Aiutarsi con un po' di semola sul piano di lavoro. Finito di lavorare l'impasto lasciarlo riposare sotto un contenitore per 20 minuti*
- 6. Prendere l'impasto e metterlo in una ciotola unta con un filo d'olio e iniziare a fare le pieghe, dai bordi tirare l'impasto verso il centro, chiudendo bene ogni piega. Ripetere su tutto il bordo e lasciar riposare 20 minuti. Ripetere questa azione altre due volte lasciando ogni volta riposare per 20 minuti.*
- 7. Lavorare leggermente l'impasto su un piano dandogli una forma rotonda e mettere in una ciotola pulita unta con un filo d'olio e coprire con la pellicola trasparente. Lasciare a lievitare per almeno 8 ore*
- 8. Trascorse 8 ore l'impasto deve aver raddoppiato il proprio volume. Capovolgete la ciotola delicatamente sul piano di lavoro cosparso di un po' di semola e con i polpastrelli allargate molto delicatamente l'impasto, **NON SGONFIATELO**, allargatelo solo.*



# RICETTA PER FARE IL PANE

## ISTRUZIONI

### INGREDIENTI

- 60 gr lievito naturale
- farina tipo 1 per il lievito e 0 per il pane
- semola di grano duro rimacinata
- 1 cucchiaino di miele
- acqua a temperatura naturale



9. Procedete a fare 4 pieghe dai bordi verso il centro, e poi altre 4 pieghe. Sigillate bene tutte le pieghe. Date una forma rotonda all'impasto molto delicatamente. Cospargetelo di semola e mettetelo in una ciotola pulita rivestita con un panno cosperso di semola. Coprite l'impasto e lasciatelo rilievitare per altre 4 ore

10. Al termine della seconda lievitazione, fate riscaldare il forno in modalità statica a 250 °C per almeno dieci minuti.

11. Nel frattempo capovolgete l'impasto su una placca da forno cosparsa di semola, date di nuovo leggermente la forma rotonda al pane. incidetelo a croce e mettetelo in forno

12. Nel forno, in basso, mettete anche un contenitore con circa 250 ml di acqua, servirà a mantenere l'umidità costante.

13. Il pane dovrà cuocere i primi dieci minuti a 250°C, altri dieci minuti a 220°C, 10 minuti a 200°C e 20 minuti a 180°C

14. Sarà ben cotto quando la crosta sarà dorata e croccante e lo lascerete raffreddare prima di consumarlo appoggiato in verticale per far evaporare l'umidità

**FARE IL PANE  
RICHIEDE TANTA  
PAZIENZA MA  
VOLETE METTERE  
IL GUSTO DI  
MANGIARNE UNO  
FATTO DA VOI!!!**



CREA il TUO STAMPO  
Con materiali di recupero!



Personalizza il tuo pane  
**MATERIALI**

Bottoni di metallo, tappo di sughero, colla a caldo



Gioca con NOI

## TROVA L'OMBRA GIUSTA

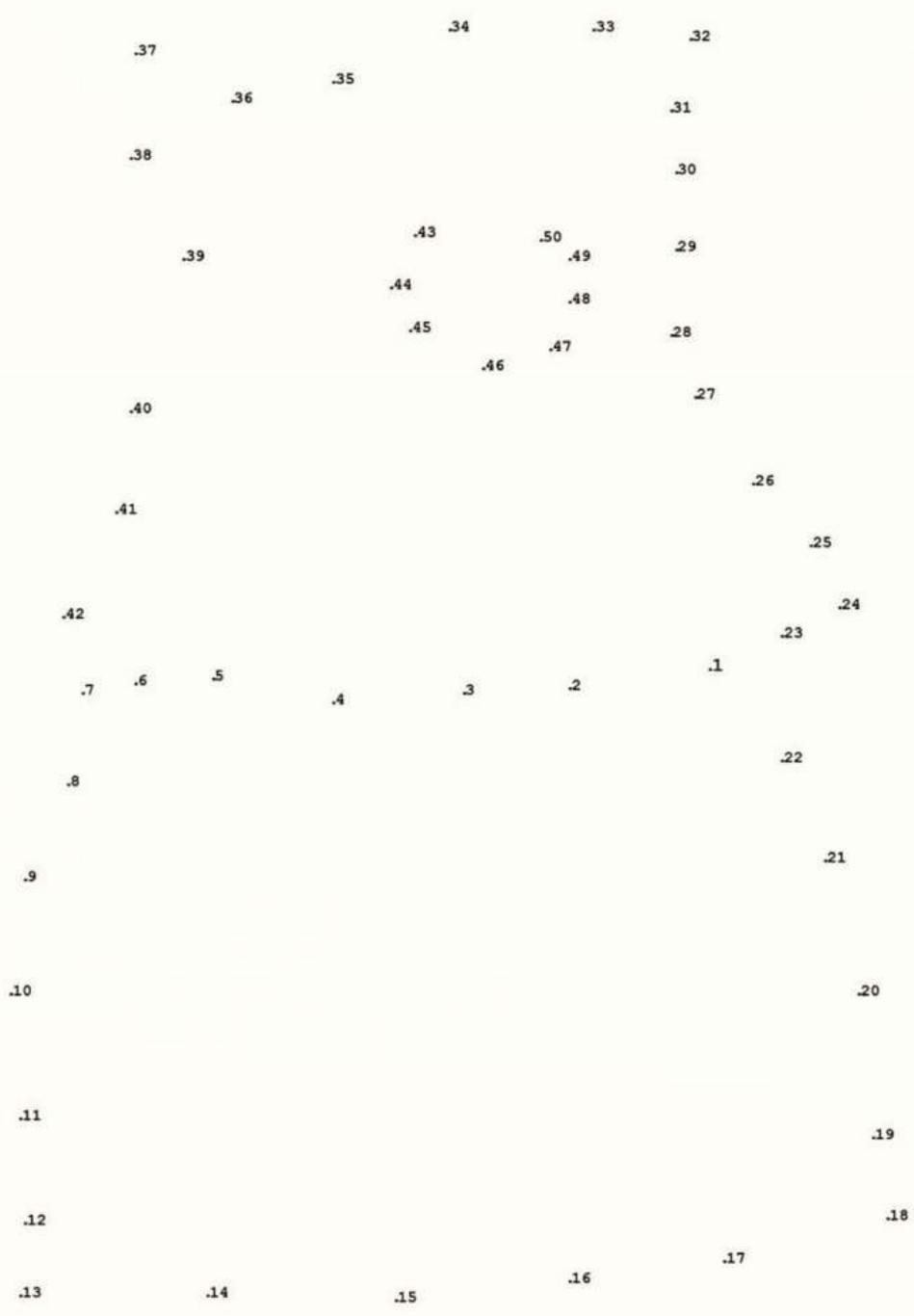


Guarda attentamente il sacco di farina  
trova l'ombra giusta, solo una corrisponde!

soluzione: grigia



# Gioca con NOI UNISCI I PUNTINI



Che immagine appare?

IL QUIZ



# OPTIMI PISTORES

CHI HA  
"INVENTATO"  
IL LIEVITO?

COME  
SI  
CHIAMA  
LA PARTE  
SUPERIORE  
DELLA  
MACINA?

INDICA  
ALMENO 3  
TIPI DI  
PANE

QUALI  
SONO  
I GRANI  
"ANTICHI"?

VEDI IL VIDEO

QUANTI  
TIPI DI  
LIEVITO  
USAVANO?

QUANDO  
E'  
NATA  
LA  
AGRICOLTURA?

KAMUT  
E  
FAVBO

DUE  
ALMENO

FA  
ANNI  
10.000  
CIRCA

S  
U  
L  
L  
I  
T  
A  
C

ECIZIA  
O UNA SCHIAVA  
UNO SCHIAVO

PEBEIUS  
NAVAGIS,  
CIVARIUS,

OSTIA HISTORICUS

SOLUZIONI



Laboratorio Didattico

# DAL GRANO.....AL PANE

Activity Book

**Materiale Didattico  
di Approfondimento**

Servizio Educativo Parco Archeologico di Ostia Antica

**OSTIA  
ANTICA**  
PARCO ARCHEOLOGICO

Associazione Culturale  
Charles Darwin

Testi Impostazione Grafica  
Claudia Parente

Foto: Archivio Parco Archeologico  
Ostia Antica  
A.Marinelli

