

## NAN-E-BARBARI

ciabatta persiana

Ingredienti per 4 pagnotte:

- 3 tazze di farina di frumento integrale
- 2 tazze di farina di mais
- 2 tazze di acqua calda (45°C)
- 1/4 di tazza di acqua calda (45°C)
- 1 pacchetto (1/4 di oncia) di lievito secco attivo
- 3 cucchiari da tavola di zucchero bianco
- 3 cucchiari da tavola di olio di girasole
- 1 cucchiaino da tè di cannella
- 1/4 di tazza di semi di sesamo latte

Mettere 1/4 di tazza di acqua calda in una ciotola e versarvi il lievito. Mescolare finché il lievito è sciolto.

Mescolare insieme la farina e la cannella. Poi fare un buco nel centro e mettervi il lievito disciolto, lo zucchero, l'olio e 2 tazze d'acqua calda. Incorporare gradualmente la farina nella miscela liquida fino a mescolare completamente la pasta che ora sarà appiccicosa.

Mettere la pasta sul tavolo infarinato. Impastare, aggiungendo ancora farina di frumento integrale, se necessario, finché la pasta non è liscia ed elastica. Disporre la pasta in una grande

ciotola leggermente oliata. Rotolare la pasta per oliarne tutti i lati. Coprire con un tovagliolo asciutto e lasciarla lievitare fino a che non sia raddoppiata di volume (circa 1 ora).

Sgonfiare la pasta perforandola e dividerla in 4 parti uguali. Modellare ognuna in una sfera. Oliare leggermente ciascuna pallina e metterle nuovamente dentro la grande ciotola. Coprire con il tovagliolo per 20 minuti.

Rotolare ogni pallina in modo da darle forma ovale (15x30cm). Disporre i panini ottenuti sopra carta da forno. Usando il lato del vostro pollice, fate qualche cresta longitudinale di un pollice su ciascuno. Spennellare ogni panino con latte e spargervi 1 cucchiaino di semi di sesamo.

Lasciarli riposare per 15 minuti. Cuocere a 160°C fino che sarà marrone dorato (20 - 30 minuti).

*pan de servitù  
el à sète croste*

*mèio paróni  
de 'n panet,  
che famei de 'n forno*

*de Nadàl tuti i fa pan  
e de Pasqua  
chi che à farina*

*chi che viù  
el magna pan,  
se po' l mor l'é so dan*

*quando che 'ndaròn  
in Paradis,  
cateróne mai che?  
panéti de oro  
e lugàneghe de séda!*

*sot a la néu pan,  
sot a la piova fam*

## KIFLIECE COL FORMAGGIO

Ingredienti:

- Per le kiflice col formaggio è necessario:  
Per la pasta:  
500 ml latte  
200 ml olio di semi  
25 g lievito di birra  
farina quanta basta perché la pasta sia morbida  
un po' di sale  
un po' di zucchero

Per il ripieno:

- 300 g formaggio fresco o ricotta  
un po' di sale  
albume

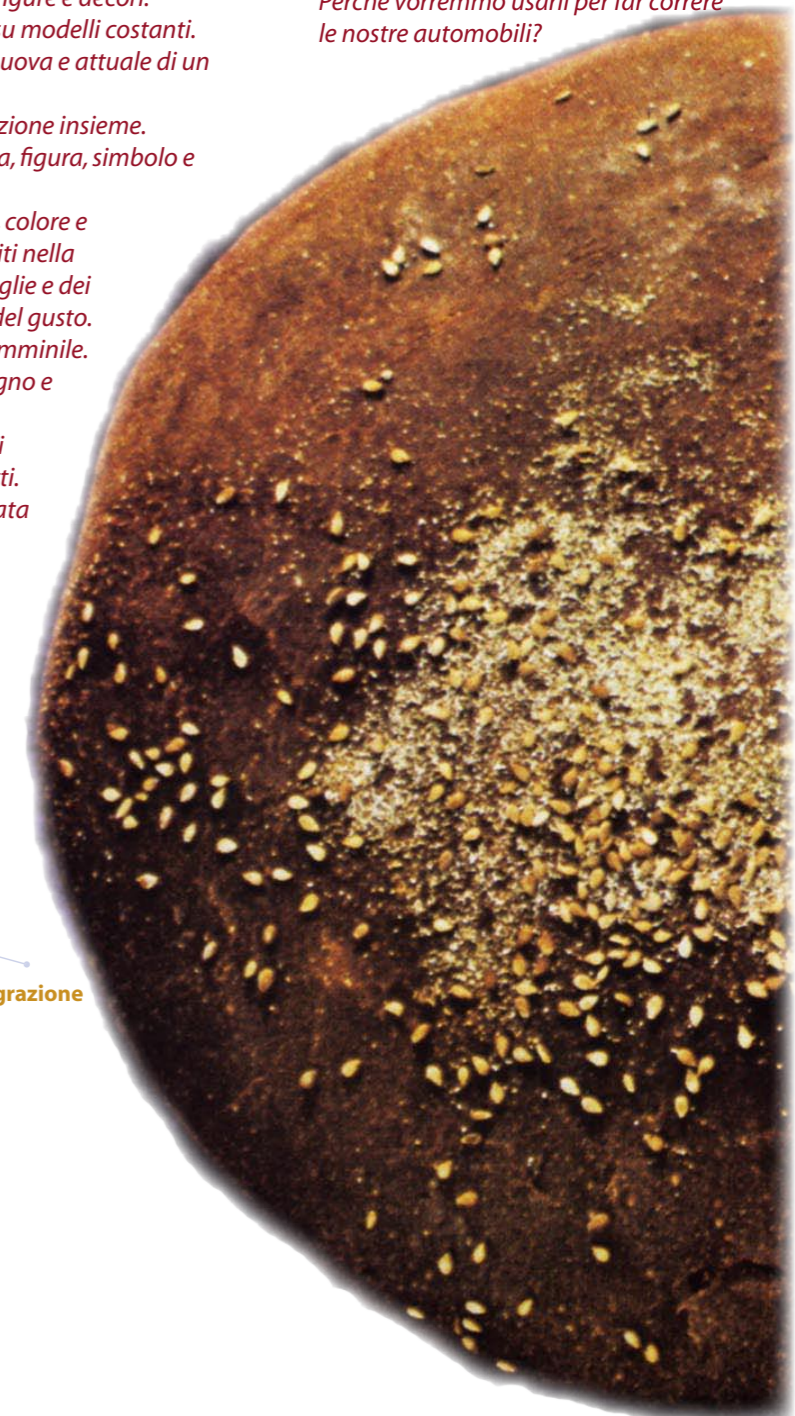
Unire il tutto, impastare bene e lasciar lievitare. Dividere il composto in 6 parti, ogni parte tirarla a cerchio e dividerla in 8 triangoli. Farcire con il ripieno e girarle in modo che abbiano la forma di piccole brioche. Spennellare con rosso d'uovo e cuocere a 180° C finché non iniziano a dorare.

## Cos'è il pane?

È farina, acqua e molto altro.  
È impasto, lievitazione, modellazione e cottura.  
È mollica e crosta in proporzioni precise.  
È la Passione del grano.  
È sapere pratico, trasmesso da madre a figlia.  
È arte di modellare figure e decori.  
È materia effimera su modelli costanti.  
È variante sempre nuova e attuale di un archetipo lontano.  
È tradizione e invenzione insieme.  
È sostanza plasmata, figura, simbolo e metafora.  
È sapore e profumo, colore e consistenza, custoditi nella memoria delle famiglie e dei singoli: un pilastro del gusto.  
È parola e poesia femminile.  
È cibo e bellezza, segno e alimento.  
È centro del pasto di molti, ma non di tutti.  
È quotidianità anelata e consuetudine raggiunta.  
È festa e cerimonia.  
È oggetto d'usi normali e d'usi ulteriori.

È offerta, dono o merce.  
È metafora e sostanza.  
Nutre e dice.

Ma se il pane è tutto ciò, perché brevettiamo le sementi sottraendole agli agricoltori?  
Perché impieghiamo i cereali per nutrire il bestiame da carne?  
Perché vorremmo usarli per far correre le nostre automobili?



Hamid

IRAN

Vesna

BOSNIA

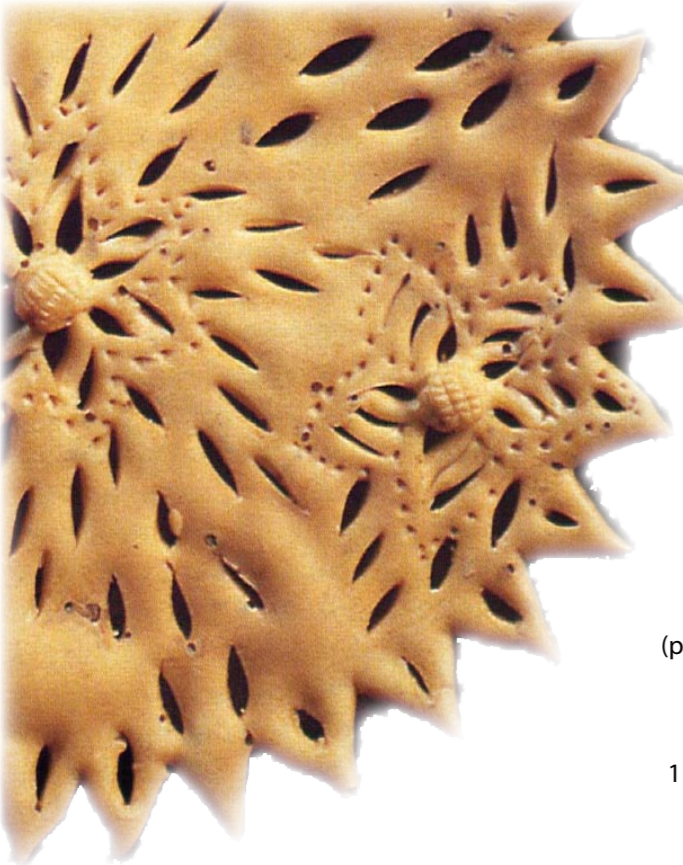


Ultima cena, XII sec.  
Chiesa di San Vittore a Tonadico

Slow Food\*  
Tolentino e Primitivo

leReti  
focus group Immigrazione

**Il Mondo in pan(n)e**  
farina, acqua e simboli del mondo



*croce  
col pane  
ben  
si porta*

## PÎINE

Ingredienti:  
(per circa 500 g di pane)  
500 g farina bianca  
25 g. lievito di birra  
50 g. olio  
1 cucchiaino raso di sale  
1/4 litro acqua circa

Raccogliete la farina sulla spianatoia, fate una conca e mettetevi un cucchiaino raso di sale. Sciogliete il lievito in poca acqua tiepida, versatelo al centro della farina e incominciate a impastare unendo l'acqua necessaria e l'olio. Continuate a lavorare la pasta energicamente sollevandola e ributtandola sulla spianatoia fin quando sarà liscia ed elastica. Raccogliete la palla così formata, mettetela in una terrina capiente e copritela con un canovaccio. Quando sarà raddoppiata di volume rimettetela sulla spianatoia, lavoratela ancora qualche minuto, formate le pagnotte e mettetele sulla placca del forno unta di olio. Lasciate lievitare ancora finché le pagnotte saranno raddoppiate di volume, poi mettetele a cuocere in forno preriscaldato a 200° per 45-50 min. circa.

Elena

## MOLDAVIA

## DUL PIE DJUL POGACA

Ingredienti:  
1 kg di farina  
1 bustina di lievito  
3 cucchiaini di sale  
mezza bustina di cumino  
3 uova  
1 tazza di olio  
1 / 2 l di latte  
250 g di margarina

Mescolare il lievito con lo zucchero e dell'acqua tiepida e lasciare in un luogo caldo a lievitare. Sbattere il burro con due uova e una manciata di farina. Impastare la farina con il lievito rimanente, un uovo, olio, sale, cumino e il latte tiepido. Bisogna ottenere un impasto morbido, come per le ciambelle. Impastarlo bene e lasciare in un posto tiepido a lievitare. Impastarlo di nuovo, metterlo in una teglia unta con l'olio e lasciarlo lievitare per 60 minuti. Impastare di nuovo, crearne due impasti e stenderli in rettangoli dello spessore di un dito. Ricoprire tutto con margarina, uova e farina. Ora tagliare ogni pezzo di pasta in due metà. Arrotolare tutti e quattro i pezzi. Tagliare il rotolo a pezzi per lo spessore di strato di 2 dita, in modo che si riempia la padella rotonda prima al centro e dopo verso i bordi. Lasciare la pasta in un luogo tiepido per un'altra ora. Spalmare con la margarina rimanente e mettere in forno preriscaldato a 250 gradi. Dopo 15 minuti abbassare la temperatura del forno a 200 gradi e cuocere per almeno un'altra mezz'ora.

Jovanka

## SERBIA

## MKATE WA MCHELE

Ingredienti:  
500g farina 00  
200g farina di riso  
140g di pasta di pane del giorno  
prima (in alternativa aumentare di  
100g farina 00, 5g il lievito di birra e  
0,5 dl l'acqua)  
25g lievito di birra  
1 cucchiaino di zucchero  
16 g di sale  
olio

Setacciare le farine sulla spianatoia e formare la fontana. Versare nel centro il lievito (stemperato con lo zucchero in 2 dl d'acqua tiepida), 2 dl di acqua e la pasta già pronta. Cominciare a intridere con la punta delle dita, poi incorporare il sale e impastare vigorosamente per almeno 10 min.

Formare una palla e farla lievitare per circa 45 min in una ciotola infarinata, coperta con un canovaccio inumidito. Lavorare ancora brevemente l'impasto, porzionarlo in panetti del peso di 100g ca. Modellarli a piacere e poi trasferirli su una teglia foderata con carta forno, spennellarli con un po' d'olio e farli riposare ancora per mezz'ora.

Cuocerli infine nel forno preriscaldato a 240° per circa 15 min.

Zeituni

## TANZANIA

*chi ha i denti  
non ha il pane  
e chi ha il pane  
non ha i denti*

## PANE ALLE NOCI

Ingredienti:  
900 g farina 0  
100 g farina di segale  
550 g acqua  
50 g lievito  
10 g malto  
40 g burro  
400 g noci tritate grossolanamente  
25 g sale

Impastare tutti gli ingredienti, tranne il sale che sarà aggiunto a metà impasto e le noci che saranno incorporate a fine impasto, fino ad ottenere una pasta liscia e omogenea. Lasciar riposare 20 min circa, poi dividere in pezzi del peso desiderato, formare in filoni, posare nelle forme prescelte e porre a lievitare a 27° C° fino a raggiungere il bordo dello stampo. Infornare a 220° C° circa. Il tempo di cottura è determinato dalla pezzatura.

Il pane alle noci si accosta molto bene alle insalate e ai formaggi stagionati.

Simonetta

## ITALIA



*pan e nós,  
magnar dei spós*

*pan e lat,  
magnàr del gat*

*pan e vin  
fa bel bambìn*

*pan e vólþ*

*tu proverai  
siccome sa di sale  
lo pane altrui!*

*per chi è affamato,  
il pane  
cuoce sempre  
lentamente*

*è come  
un pezzo di pane*

*è buono  
come il pane*

*sono come  
pane e cacio*

*non di solo pane  
vive l'uomo...*

*se ci fosse il pane  
e non ci fossero  
i furbi,  
le preghiere  
sarebbero inutili*

*dire pane al pane,  
e vino al vino*

*cossì,  
a pan e formài!*