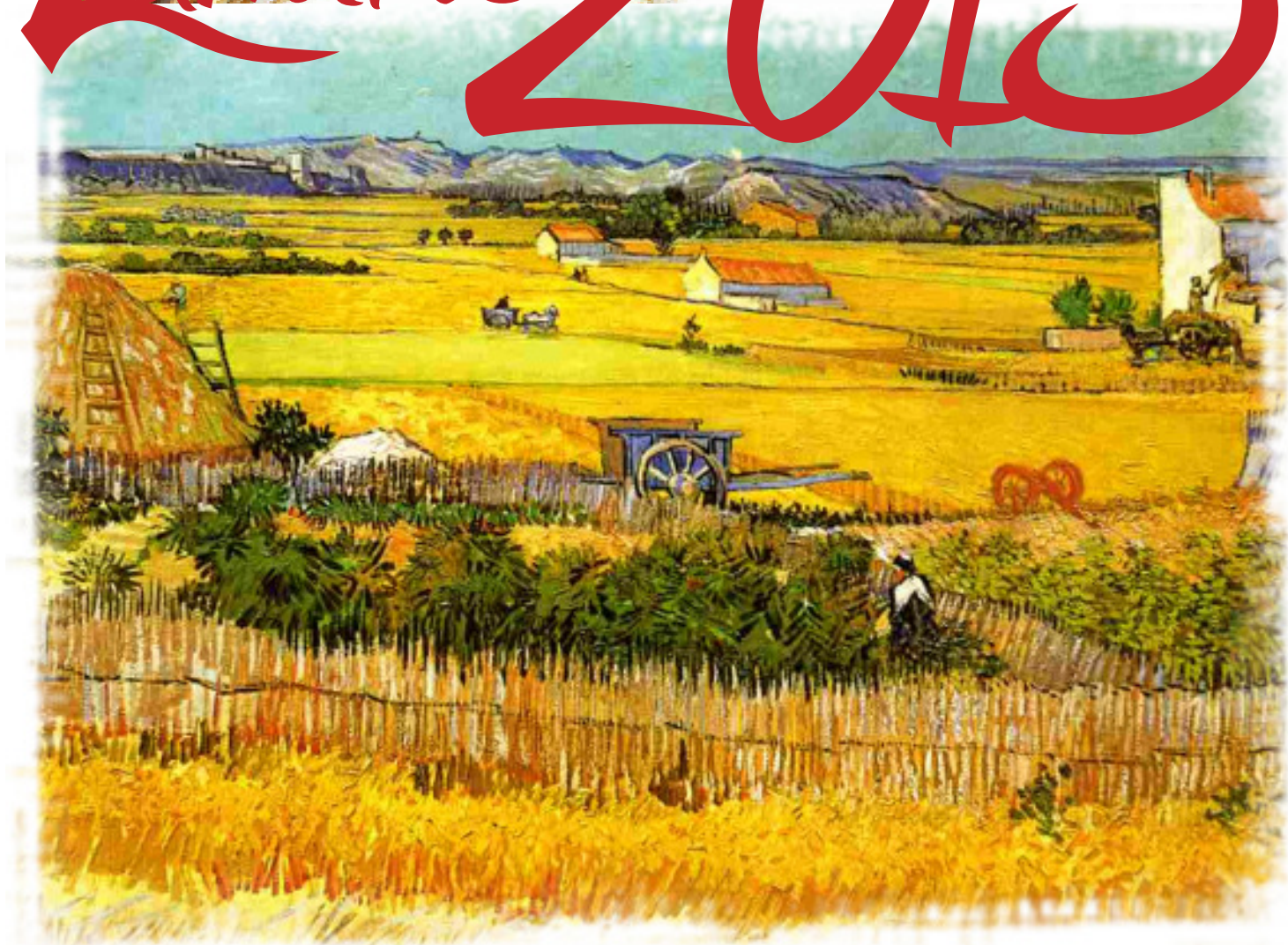


Buono come il *Pane* *Lunario 2015*



Nella storia del pane la storia dell'uomo



Pompei, "Il panificio - Casa del fornaio".
(I secolo d.C.)

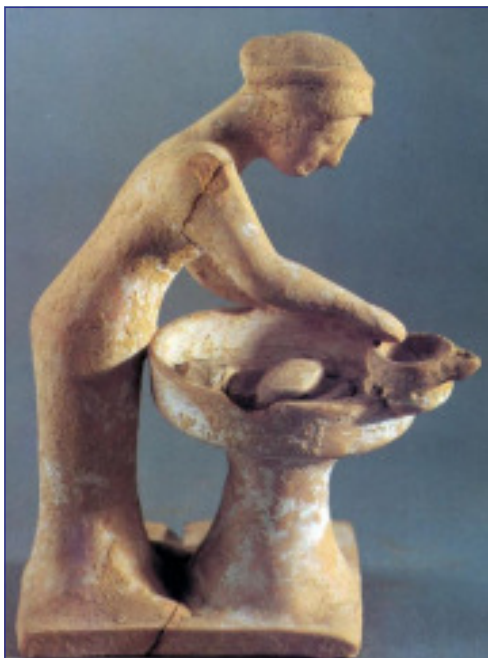
Una storia vecchia come il mondo

"Se dovessi possedere solo due soldi, con uno comprerei un pane, con l'altro un giglio"

(Antico proverbio cinese)



La storia del pane è storia universale. Non c'è paese del mondo, ricco o povero, sulle cui mense non si trovi una qualche forma di pane, o focaccia, o "schiacciata", lievitata o no, fatta con la farina di frumento o altro cereale affine, macinato e impastato con acqua e cotto al fuoco. Alimento apparentemente semplice, fatto di pochi elementi basilari che per millenni, e fino a pochi decenni fa, è stato l'alimento base per la sopravvivenza dei popoli. E' una storia che comincia in tempi lontanissimi, fin dal Neolitico e dall'Età del Bronzo (dal IX al VII millennio a.C.). Reperti di semi di cereali fossili e di utensili usati per impastare e cuocere il pane, scritti, incisioni e bassorilievi, soprattutto in decorazioni di tombe, che riferiscono della presenza di frumento e di pane sono stati rinvenuti in aree archeologiche dove si svilupparono le



Donna che impasta il pane. Statuetta in terracotta. Tanagra, III sec.a.C.
(Museo Archeologico Nazionale, Atene)

Il pane



antiche civiltà della Mesopotamia, dell'Egitto, del nord e centro Europa, in Grecia e in Italia. Parlando di pane, si potrebbe ripassare la storia dell'uomo dalle origini ai giorni nostri, la geografia dei continenti, l'agricoltura e l'economia delle nazioni, e persino le religioni, cominciando con le tante citazioni del pane nella Bibbia, continuando con l'uso anche religioso e rituale che ne facevano prima i greci poi gli ebrei (con pani azzimi, non lievitati, a Pasqua) e per finire con la preghiera più importante per i cristiani, che invoca "dacci oggi il nostro pane

quotidiano". Senza dimenticare che uno dei miracoli di Gesù più famosi fu la moltiplicazione dei pani e dei pesci, e il Sacramento dell'Eucarestia si basa sulla condivisione di pane e vino a memoria dell'ultima cena di Gesù, 2000 anni fa.

Il pane è stato anche un importante strumento politico usato dai governanti per mantenere il consenso dei sudditi. Gli imperatori romani avevano capito che per evitare rivolte e mantenere l'ordine, bisognava assicurare l'approvvigionamento di grano, soprattutto per gli abitanti concentrati nelle grandi città. Si provvedeva a tenerne scorte in magazzini pubblici, e, quando queste si esaurivano si inviavano emissari ad acquistarne in paesi anche molto lontani, a volte a spese degli stessi imperatori. Assicurare al popolo "panem et circenses", pane e giochi nei circhi, era una buona regola per restare al potere.

Associata alla storia del pane c'è la storia dei mulini, costruiti in ogni parte del mondo, azionati con la forza delle braccia degli uomini, o da animali, dal vento o dall'acqua, prima dell'invenzione dei motori, a vapore ed elettrici.

E c'è pure la storia dei forni, da quelli rudimentali preistorici presso le capanne nei villaggi, ai primi forni pubblici di città allestiti dai romani intorno al 168 a. C., per arrivare ai forni rurali, presenti

Non tutti sanno che...

GRANO (o FRUMENTO)

Dal latino *granum*; francese: *blé*; spagnolo: *trigo*; tedesco: *weizen*; inglese: *wheat*.

Si può accettare l'assunzione del grano a indice, per quanto non di esatta misura, del grado di civiltà raggiunto da un popolo; infatti, entrato nella coltivazione da tempi preistorici, il grano ha alimentato i popoli civilmente più evoluti dell'antichità.



Sepolcro del fornaio Marco Virgilio Eurisace (30 a.C. circa).

Il pane

e fumanti in ogni corte contadina dal medioevo fino a qualche decennio fa. E' dell'ultima metà del 1900 il passaggio definitivo, nei forni con bottega pubblica, dalla cottura con fuoco alimentato a legna al forno elettrico e alla produzione di pane artigianale e industriale in grandi quantità.

Partendo dalle primordiali poltiglie di semi di cereali (dapprima orzo, miglio e segale, poi frumento) schiacciati con pietra su pietra, impastati con l'acqua e cotti accanto al fuoco, l'uomo ha imparato nel tempo a migliorare il suo prodotto. Forse sono stati gli egiziani a scoprire gli effetti "magici" di una muffa prodotta da cibo andato a male, con la proprietà di far lievitare l'impasto che, cotto in piccoli forni a forma di cupola (che riuscivano a raggiungere e conservare alte temperature) portava a pane più soffice e digeribile. I greci perfezionarono la tecnica di impasto e cottura, aggiunsero spezie ed aromi con grande creatività, tanto che produssero ben 72 tipi di pane. I romani appresero dai greci e migliorarono la tecnica di macinazione producendo farine bianche e più raffinate ed allestendo forni pubblici dove si produceva e vendeva pane per gli abitanti di Roma e delle città. Nelle campagne invece si utilizzavano forni domestici.

Anche a Roma il pane non era uguale per tutti. Lo storico Plinio il vecchio citava il "panis streptipicius" (composto da farina, acqua, latte, olio, strutto e pepe e cotto rapidamente a sfoglia sottile), il pane "adipatus" (pane condito o "ingrassato", con lardo e pancetta), "l'artologalum" (una specie di "gnocco", diremmo noi, che faceva da antipasto), e il "panis testicius" (un'antesignano della piadina, o della "galletta", preparato e consumato dai soldati in marcia e negli accampamenti). Ma esistevano anche i pani poveri, gallette di farina d'orzo e farinate di farro e fave. Ai Romani si deve anche il passaggio alla macinazione con i primi mulini azionati dalla forza dell'acqua, i "pistores" o "pistrini".

Se dalla documentazione di fonte storico-archeologica si passa alla documentazione di fonte archivistica, si apprende che dal 1200 in poi Statuti e regola-

Non tutti sanno che...

Il grano o frumento, detto anche tritico, è un genere della famiglia delle Graminacee o Poacee, tribù delle Triticeae. È un cereale di antica coltura. Esso cresce ovunque, tranne che nelle fasce tropicali. Tra specie e sottospecie esistono più di mille varianti di grano.

Nel 1974 fu ottenuta una mutazione di grano duro, il "Creso", irradiando con raggi X la varietà "Senatore Cappelli". Il fusto del Creso risulta più basso e dunque più resistente all'allettamento, determinato dal vento, che rende difficoltosa la mietitura compromettendone la resa.



Il pane

menti delle città e degli Stati prevedevano sempre norme riguardanti l'approvvigionamento del grano, la macinazione, i relativi dazi e tasse, la gestione delle acque dei canali utilizzati dai mulini, la vendita del pane con prezzi fissati dai governi.

Alla documentazione scritta si aggiunse poi anche la documentazione artistica, che ha tramandato in affreschi, quadri e bassorilievi scene agresti sulle varie fasi della lavorazione del frumento, sui forni, sui mulini, e con immagini di vita domestica in cui non mancava il pane sul tavolo della cucina.

Con l'invenzione della stampa, dal 1600 in poi si sono diffusi i testi di economia agraria, che parlavano della coltivazione del frumento e dell'importanza che rivestiva nel contesto economico-sociale da sempre; tanto che fu definita quella agricola, per secoli, "l'economia del pane e del vino", perchè l'agricoltura e l'alimentazione della famiglia contadina e bracciantile (che costituivano la stragrande maggioranza della popola-

zione) era basata soprattutto sulla coltivazione di frumento e vite e sul quasi esclusivo consumo dei rispettivi prodotti. Nel tempo cuochi, fornai e massaie hanno fatto del loro meglio per rendere sempre più gradevole e profumato il pane. Ogni regione e località ha sviluppato produzioni di pani tipici, con caratteristiche di forma, ingredienti e modalità di confezionamento diversi, per esigenze, gusti e consuetudini che si sono consolidati nel tempo nei vari luoghi. In Italia sono state censite 200 tipologie di pane diverse, con ben 1500 varianti.



Non tutti sanno che...

Nell'antica Roma esisteva una legge (*lex frumentaria*, 123 a.C.) con la quale si era istituito un servizio di distribuzione gratuita di grano alla plebe e ad prezzo molto inferiore del mercato al proletariato. Si è calcolato che in determinati momenti dell'impero si sia raggiunto il numero di 300.000 distribuzioni con una media di 200.000.



Frumento



Spiga di frumento "Mentana".

Antica varietà di frumento selezionata da Strampelli nei primi decenni del '900.
(Palagano, "Prima festa del grano", agosto 2014)

In Iraq, circa 5000 anni fa, si coltivava frumento. Recenti studi di genetica suggeriscono che l'origine della coltivazione del frumento è da condurre sui monti Karacadag, posti tra l'alveo del Tigri e quello dell'Eufrate. La coltivazione del frumento ha avuto grande importanza nel condurre le prime società umane a forme di organizzazione più complesse. Mentre gli ortaggi potevano essere coltivati anche attorno ad un campo di nomadi, il frumento spinse i primi coltivatori a realizzare reti di canali per estendere la coltura, edificare le prime città difese da mura per tutelare il raccolto e organizzare eserciti per difendere il territorio irrigato da canali faticosamente realizzati. In altri termini, il frumento ha indotto l'uomo a organizzare la società civile.

Non tutti sanno che...

Il grano possiede il quadruplo dei geni di un essere umano.

Un patrimonio genetico così ampio deriva dal fatto che il grano nasce dalla fusione di ben tre piante diverse, due graminacee e una pianta erbacea, delle quali, però, ha conservato tutti i corredi genetici.



Il chicco di frumento è ricoperto da un involucro esterno di più strati di cellule ricche in cellulosa e sali minerali; è la parte che va a costituire la crusca. Al di sotto uno strato di cellule di grandi dimensioni che separa il germe dai tegumenti esterni. Questo strato è ricco di proteine, lipidi, vitamine e sali minerali ma quantitativamente scarso e viene perso durante il processo di macinazione. In un lato c'è il germe (la porzione che dà origine alla nuova pianta quando seminata nel terreno); anche questa parte viene persa durante la macinazione. La maggior parte del chicco è occupata dall'endosperma: tessuto di riserva ricco di amido e proteine. Da questa porzione si ricava la farina.

GENNAIO

1	G	Capoda--o - Gior-ata della pace	1 365
2	V		2 364
3	S		3 363
4	D		4 362
5	L	LUNA PIENA	5 361
6	M	Epifa-ia	6 260
7	M	Festa del tricolore	7 359
8	G		8 358
9	V		9 357
10	S		10 356
11	D		11 355
12	L		12 354
13	M		13 353
14	M		14 352
15	G		15 351
16	V		16 350
17	S		17 349
18	D		18 348
19	L		19 347
20	M	LUNA NUOVA	20 346
21	M		21 345
22	G		22 344
23	V		23 343
24	S		24 342
25	D		25 341
26	L		26 340
27	M	Gior-o della memoria	27 339
28	M		28 338
29	G		29 337
30	V		30 336
31	S		31 335

D	F
i	e
c	b
d	1
1	l 2
2	m 3
3	m 4
4	g 5
5	v 6
6	s 7
7	d 8
8	l 9
9	m 10
10	m 11
11	g 12
12	v 13
13	s 14
14	d 15
15	l 16
16	m 17
17	m 18
18	g 19
19	v 20
20	s 21
21	d 22
22	l 23
23	m 24
24	m 25
25	g 26
26	v 27
27	s 28
28	d
29	l
30	m
31	m

Il giorno 1 il sole sorge alle 7.53 e cala alle 16,46; il giorno 16 il sole sorge alle 7.50 e cala alle 17,03. Nel mese il giorno cresce di 53 minuti.



LUNA CRESCENTE

Piantare e trapiantare gli alberi da frutto, seminare, al riparo dalle gelate, pomodori, cetrioli, melanzane, sedano, salvia, meloni. Si raccolgono cavoli, cavolfiori, lattuga e bietole.

LUNA CALANTE

Seminare a dimora cipolla, scalogno, aglio, potare meli e peri; concimare gli alberi da frutto. In gennaio si potano le rose e i rampicanti sempreverdi. Si tagliano i rami secchi. Si invasano ciclamini e crisantemi. Dare aria agli insaccati, travasare il vino.

Nazzareno Strampelli



Quando, nel 1906, il marchese Raffaele Cappelli decise di adibire alla coltivazione sperimentale uno dei propri poderi il ministro dell'agricoltura gli fece il nome di Nazareno Strampelli: agronomo e genetista, da anni impegnato nell'ibridazione delle specie di frumento sulla scia delle teorie di Mendel. Strampelli accettò con l'obiettivo di aumentare la resa dei raccolti creando varietà di frumento resistenti alle intemperie e alle siccità specifiche dei diversi climi. I primi grani che lo scienziato diffuse incontrarono forti resistenze, sia per una consuetudine radicata, sia per l'opposizione dei produttori di sementi. Il regime fascista mutò la situazione; Mussolini fece visita a Strampelli per valutare la portata delle sue scoperte. Il Duce avviò la "Battaglia del grano", passo decisivo per liberare l'Italia dalla dipendenza dell'importazione di grano dall'estero. In meno di sei anni l'Italia poté dirsi indipendente. L'impiego massiccio delle "sementi elette" fu uno dei fattori principali della vittoria. Il regime omaggiò abbondantemente Strampelli, nominandolo addirittura senatore. Ma l'agronomo, poco interessato alla politica, scrisse una lettera a Mussolini declinando l'offerta. La richiesta fu respinta e, malgrado la carica fosse stata ufficializzata, Strampelli continuò a dedicarsi assiduamente ai suoi studi. In poco tempo le varietà di grano da lui sviluppate si diffusero in tutto il mondo. Strampelli non brevettò mai i frutti del suo studio, operazione che lo avrebbe reso ricchissimo, e rifiutò i privilegi derivati dagli alti meriti conferiti dallo Stato. Benché fosse consapevole del valore della sua opera, non si dilungò nemmeno in pubblicazioni prolisse e autocelebrative. A tal proposito affermava: "L'uomo che allarga ogni giorno il suo dominio su tutto ciò che lo circonda non è padrone del tempo, il grande galantuomo che tutto mette a posto. E il tempo a me è mancato di fare tante cose che pure avrei voluto veder compiute. Le mie pubblicazioni, quelle a cui tengo veramente, sono i miei grani. Non conta se essi non portano il mio nome; ma ad essi è e resta affidata la modesta opera mia". Strampelli sviluppò più di

sessanta varietà di sementi dando loro nomi diversi: Carlotta, in onore della moglie che fu anche sua fedele assistente, Gregorio Mendel, Dante, Stamura, Apulia, Alalà... Non dimenticò il marchese, diventato nel frattempo anch'egli senatore, che anni prima gli aveva affidato un campo. Nacque così il grano "Senatore Cappelli" che divenne uno dei più diffusi.



Re Vittorio Emanuele III, Mussolini e Strampelli in visita presso un campo sperimentale.

FEBBRAIO

1	D		32 334
2	L		33 333
3	M		34 332
4	M	LUNA PIENA	35 331
5	G		36 330
6	V		37 329
7	S		38 328
8	D		39 327
9	L		40 326
10	M		41 325
11	M		42 324
12	G	Giovedì grasso	43 323
13	V		44 322
14	S		45 321
15	D		46 320
16	L		47 319
17	M	Martedì grasso	48 318
18	M		49 317
19	G	LUNA NUOVA	50 316
20	V		51 315
21	S		52 314
22	D		53 313
23	L		54 312
24	M		55 311
25	M		56 310
26	G		57 309
27	V	Gior-o della memoria	58 308
28	S		59 307

G	M
en	ar
1	g
2	v
3	s
4	d
5	l
6	m
7	m
8	g
9	v
10	s
11	d
12	l
13	m
14	m
15	g
16	v
17	s
18	d
19	l
20	m
21	m
22	g
23	v
24	s
25	d
26	l
27	m
28	m
29	g
30	v
31	s
	d
	l
	30
	m
	31

Il giorno 1 il sole sorge alle 7.36 e cala alle 17,25; il giorno 16 il sole sorge alle 7.16 e cala alle 17,46. Nel mese il giorno cresce di 76 minuti.



LUNA CRESCENTE

Seminare in letto caldo angurie, cetriolo, melanzana, melone, peperone, pisello, pomodoro, zuccina. A dimora seminare bietola da orto, prezzemolo e rucola.

LUNA CALANTE

Seminare cipolla, aglio, scalogno. Concimare gli alberi da frutto. Potare meli, peri, viti, erbe aromatiche. In febbraio si potano alberi, arbusti, sempreverdi rampicanti e rose; si regolano le siepi. Eliminare le foglie e i rami inutili.

Farina

Il GRANO DURO

(*triticum durum*) è coltivato principalmente nell'Italia meridionale. Dalla macinazione si ricava uno sfarinato ambrato granuloso (semola) che viene utilizzato soprattutto per la produzione della pasta secca. Macinando una seconda volta si ottiene la semola rimacinata (farina di grano duro) che viene impiegata per la produzione del pane casereccio tipico delle regioni dell'Italia meridionale.

Il GRANO TENERO

(*triticum aestivum*), conosciuto anche con il nome di frumento comune, è caratterizzato da chicchi friabili che al loro interno conservano uno strato bianco e farinoso. Dal grano tenero si ricava farina con la quale si produce pasta fresca di pane, pizze, dolci e pasticceria.



Gramola, l'impastatrice di una volta.

MARZO

1	D	60 306
2	L	61 305
3	M	62 304
4	M	63 303
5	G	LUNA PIENA 64 302
6	V	65 301
7	S	66 300
8	D	67 299
9	L	68 298
10	M	69 297
11	M	70 296
12	G	71 295
13	V	72 294
14	S	73 293
15	D	74 292
16	L	75 291
17	M	76 290
18	M	77 289
19	G	78 288
20	V	LUNA NUOVA 79 287
21	S	80 286
22	D	81 285
23	L	82 284
24	M	83 283
25	M	84 282
26	G	85 281
27	V	86 280
28	S	87 279
29	D	88 278
30	L	89 277
31	M	90 276

Dome-ica delle Palme

F
e
b

A
p
r

1	d
2	l
3	m
4	m 1
5	g 2
6	v 3
7	s 4
8	d 5
9	l 6
10	m 7
11	m 8
12	g 9
13	v 10
14	s 11
15	d 12
16	l 13
17	m 14
18	m 15
19	g 16
20	v 17
21	s 18
22	d 19
23	l 20
24	m 21
25	m 22
26	g 23
27	v 24
28	s 25
	d 26
	l 27
	m 28
	m 29
	g 30

Il giorno 1 il sole sorge alle 6,55 e cala alle 18,04; il giorno 16 il sole sorge alle 6,28 e cala alle 18,23. Nel mese il giorno cresce di 93 minuti.



LUNA CRESCENTE

Seminare la cicoria e innestare prugni e ciliegi; seminare pomodori. Trapiantare la lattuga e le cipolle.

LUNA CALANTE

Mettere a dimora aglio, cipolle, carote, lattuga, radicchio, piselli e asparagi. Potare le rose, le ortensie, i lillà.

Lievitazione naturale



Sebbene ancora si producano pani che non la prevedono (pani azzimi) la maggior parte del pane prodotto ricorre alla lievitazione, processo che provoca un aumento del volume dell'impasto per effetto di gas prodotti al suo interno da **organismi viventi** o da una **reazione chimica**. Con la lievitazione il pane acquista sofficità, fragranza, masticabilità, digeribilità, aroma e gusto. Queste caratteristiche si presentano in diverse combinazioni a seconda del tipo di lievito utilizzato: **lievito chimico, lievito di birra o il lievito naturale (pasta madre)**. Il **lievito naturale** regala un sapore ed un aroma unici ed inconfondibili che possono variare secondo la sua età; infatti più viene utilizzato e nutrito maggiore è il suo potere lievitante ed il profumo delicato. Quello più apprezzato e ricercato è quello maturo, ossia che è attivo da tempo, ha un buon potere lievitante ed un'armonia di profumi unica. Questo lievito non scade mai, se trattato con cura (ne esistono che risalgono agli inizi del XX secolo e che vengono tutt'ora impiegati con ottimi risultati). Se paragonata a quello di birra, la pasta madre agisce con maggior lentezza ma garantisce prodotti di altissima qualità, tanto che viene impiegata in numerose lavorazioni tradizionali tutelate e riconosciute. Utilizzare questo tipo di lievito permette di avere un prodotto più naturale, più digeribile e ben lievitato, riducendo così problemi legati alla digestione o alle intolleranze. Inoltre, migliora anche la conservabilità, che si allunga notevolmente, permettendo di gustare, anche dopo giorni, un prodotto fragrante e saporito. Gli alimenti prodotti con questo prezioso lievito presentano un quadro nutrizionale più articolato e ricco, soprattutto per quanto riguarda i sali minerali ed alcune vitamine, come quelle appartenenti al gruppo B.



FARE LA PASTA MADRE

La pasta madre è un impasto di farina e acqua acidificato da un complesso di lieviti e batteri che sono in grado di avviare fermentazione e produzione di acidi organici. Tutto ciò porta, oltre alla lievitazione, ad una maggiore digeribilità e conservabilità e fa riscoprire i sapori e profumi tradizionali. Esistono diverse tipologie di paste madri: solide, liquide, a base di frumento o di segale, quelle prodotte utilizzando come starter buccia di mela, yogurt, frutta secca...

1° E 2° GIORNO

Fabbisogno: 200 grammi di farina tipo "0" integrale o semi-integrale, 100 gr di acqua tiepida, un cucchiaino di miele.

Miscelare gli ingredienti ed impastare fino ad ottenere un composto morbido. Fare un taglio a croce e riporre l'impasto in un contenitore, meglio se di vetro, coperto con un panno pulito ed umido. Lasciare riposare a temperatura ambiente per 48 ore.

3° E 4° GIORNO

Fabbisogno: 200 grammi del composto ottenuto precedentemente, 200 grammi di farina tipo "0" integrale o semi-integrale, 100 gr di acqua tiepida

Dopo il secondo giorno l'impasto è aumentato di volume. Pesare 200 grammi del composto ed eliminare il resto; aggiungere gli altri ingredienti ed impastare. Fare un taglio a croce e riporre il composto in un contenitore, meglio se di vetro, coperto con un panno pulito ed umido. Lasciare riposare a temperatura ambiente per 48 ore.

5° E 6° GIORNO

Fabbisogno: 200 grammi del composto ottenuto precedentemente, 200 grammi di farina tipo "0" integrale o semi-integrale, 100 gr di acqua tiepida

Ripetere l'operazione precedente.

DAL 7° AL 13° GIORNO

Fabbisogno: 200 grammi del composto ottenuto precedentemente, 200 grammi di farina tipo "0" integrale o semi-integrale, 100 gr di acqua tiepida

Ripetere l'operazione precedente ogni 24 ore sino al 13° giorno.

Al 14° giorno la pasta madre è pronta anche se molto giovane. I primi risultati potranno non essere soddisfacenti e probabilmente serve altro tempo per raggiun-

gere la stabilità dei microrganismi nella pasta e per ridurre l'eccesso di acidità, tipico di una pasta madre giovane. La pasta madre va conservata in ambiente fresco o in frigorifero, protetta da correnti d'aria.

RINFRESCO ED UTILIZZO DELLA PASTA MADRE

Questa procedura è necessaria per "nutrire" e mantenere in vita la pasta madre. La pasta madre è un composto vivente: è un impasto di farina e acqua dove proliferano lieviti e batteri, fondamentali per la lievitazione. È necessario, quindi, "rinfrescarla" con attenzione e costanza, fornendo ai microrganismi gli zuccheri necessari (attraverso gli amidi della farina) per la loro sopravvivenza. Se la pasta è conservata al fresco o in frigorifero il rinfresco va fatto ogni 4-7 giorni. Spesso il rinfresco si fa in occasione della panificazione.

Fabbisogno: una parte di pasta madre, lo stesso peso di farina tipo "0" integrale o semi-integrale, metà peso di acqua.

Portare la pasta madre a temperatura ambiente per almeno 15 minuti. Impastare gli ingredienti e riporre il composto in un contenitore, meglio se di vetro, coperto con un panno pulito ed umido.

Lasciate il composto a temperatura ambiente per 3-4 ore; la pasta deve quasi raddoppiare di volume.

Se si ha in programma la panificazione separare la quantità necessaria e la rimanente riporla al fresco o in frigorifero. Ripetere la procedura ogni 4-7 giorni.

L'ideale è procedere con il rinfresco la sera precedente al giorno in cui si vuole panificare e lasciare riposare la pasta madre a temperatura ambiente per tutta la notte. Il mattino successivo sarà pronta per essere utilizzata! La quantità di pasta madre da utilizzare per la panificazione dipende da vari fattori quali la maturità della pasta stessa e il tipo di farina; la percentuale di pasta madre rispetto alla farina utilizzata può variare dal 15 al 30%.

Fare il pane con il lievito naturale

Ingredienti

(per una pagnotta di circa 1 Kg)

800 grammi di farina di frumento

(Interessante è l'utilizzo di miscele di più farine che portano alla produzione di un pane diversamente profumato e saporito. A titolo di esempio: 60% di farina tipo "0", 30% di farina integrale setacciata, 10% di semola di grano duro. Ma sono possibili infinite combinazioni).

200 grammi di pasta madre già rinfrescata

(A seconda della qualità e maturazione della pasta madre la percentuale da utilizzare per la lievitazione dell'impasto varia dal 15 al 30% del peso della farina. Una buona pasta madre dopo il rinfresco deve raddoppiare il proprio volume in circa 4 ore).

1 cucchiaino scarso di sale

(La quantità di sale è personale. Esistono anche pani non salati. Il consiglio è quello di non eccedere).

Acqua

(L'ideale è utilizzare acqua di fonte o, comunque, senza cloro. Il cloro, presente nell'acqua degli acquedotti domestici, tende ad ostacolare la lievitazione. Non è un problema eccessivamente importante, ma i particolari fanno la qualità. Per migliorare la qualità dell'acqua domestica la si può lasciare riposare in un contenitore per alcune ore. Meglio utilizzare acqua intiepidita).

Dopo aver proceduto al "rinfresco" della pasta madre, lasciare riposare il composto per alcune ore a temperatura ambiente. Dopo 3-4 ore la pasta madre è utilizzabile per la panificazione; ancora meglio è aspettare una notte e procedere alla panificazione il mattino successivo.

Unire la pasta madre a circa 300 grammi di farina e impastare con acqua fino ad ottenere un impasto liscio, elastico ed omogeneo. Coprire l'impasto con un panno umido e lasciare lievitare per 3-4 ore al riparo da correnti d'aria. L'impasto deve raddoppiare di volume.

Trascorso questo tempo sciogliere il sale in acqua, incorporare il resto della farina, il sale sciolto e se necessario altra acqua ed impastare fino ad ottenere un impasto liscio, elastico ed omogeneo. Dare la forma di pagnotta all'impasto e lasciare riposare, coprendo con un panno, proteggendo da correnti d'aria, per circa 1 ora.

Una volta che la pagnotta è lievitata (l'impasto sarà circa raddoppiato di volume e leggermente screpolato, se si imprime con dito una leggera pressione la consistenza è teso-elastica e l'impronta rientra rapidamente). Infornare a circa 220-240 gradi. Dopo circa 10-15 minuti meglio abbassare la temperatura a 200 gradi. La cottura completa complessivamente richiede circa 50 minuti.

Le procedure e i tempi possono essere diversi da quelli descritti in questa ricetta che va considerata una base di partenza per "variazioni sul tema" personali.

La buona riuscita dipende da molti fattori: maturità della pasta madre, tipo (o tipi) di farina, qualità dell'acqua, temperatura dell'ambiente, tipo di forno. Oltre alla tecnica sono fondamentali la fantasia e l'abilità personale che si acquisiscono con l'esperienza.



APRILE

1	M	91 275
2	G	92 274
3	V	93 273
4	S	LUNA PIENA 94 272
5	D	Pasqua 95 271
6	L	Lu-edì dell'A-gelo 96 270
7	M	97 269
8	M	98 268
9	G	99 267
10	V	100 266
11	S	101 265
12	D	102 264
13	L	103 263
14	M	104 262
15	M	105 261
16	G	106 260
17	V	107 259
18	S	108 258
19	D	LUNA NUOVA 109 257
20	L	110 256
21	M	111 255
22	M	112 254
23	G	113 253
24	V	114 252
25	S	A--iversario della liberazio-e 115 251
26	D	116 250
27	L	117 249
28	M	118 248
29	M	119 247
30	G	120 246

M a r

M a g

v 1
s 2
1 d 3
2 l 4
3 m 5
4 m 6
5 g 7
6 v 8
7 s 9
8 d 10
9 l 11
10 m 12
11 m 13
12 g 14
13 v 15
14 s 16
15 d 17
16 l 18
17 m 19
18 m 20
19 g 21
20 v 22
21 s 23
22 d 24
23 l 25
24 m 26
25 m 27
26 g 28
27 v 29
28 s 30
29 d 31
30 l
31 m

Il giorno 1 il sole sorge alle 6,54 e cala alle 19,35; il giorno 16 il sole sorge alle 6,29 e cala alle 19,52. Nel mese il giorno cresce di 78 minuti.



LUNA CRESCENTE

Mettere a dimora radicchio, spinaci, fagioli e fagiolini, melanzane, zucchine, piselli, pomodori, cetrioli, lattuga, meloni, ravanelli.

LUNA CALANTE

Mettere a dimora cicoria, scarola, cetrioli, asparagi. Seminare cavolo a cappuccio estivo, porro, indivia riccia, scarola. innestare peri e meli. Trapiantare tuberi di dalia, gladiolo, anemoni, iris e giglio. Concimare gli alberi da frutto. Si innestano le ultime drupacee, melo cotogno e vite. In aprile si possono portare all'esterno le gardenie e i gerani.

Rogazioni



Palagano,
Montespino,
1947

ROGAZIONI A MONTESPINO

Le Rogazioni erano un ciclo di preghiere mattutine per ottenere la fertilità dei campi e l'abbondanza dei raccolti. La prima si celebrava il giorno di S. Marco (25 aprile), un'altra per S. Giovanni (24 giugno). Altre quattro rogazioni nella settimana dell'Ascensione: le prime tre, dal lunedì al mercoledì, dalle 6 alle 8 del mattino con percorsi; la quarta il giorno dell'Ascensione che, tra le 8 e le 11, portava i fedeli fino a Montespino per poi ricondurli in chiesa alla Messa solenne. Lo stesso giorno venivano piantate, tra le spighe ancora verdi, croci improvvisate di rami e frasche su cui si intrecciavano ramoscelli d'ulivo ricevuti la Domenica delle Palme, per proteggere il raccolto fino alla sua completa maturazione.

M A G G I O

1	V	Festa del lavoro	121 245
2	S		122 244
3	D		123 243
4	L	LUNA PIENA	124 242
5	M		125 241
6	M		126 240
7	G		127 239
8	V		128 238
9	S		129 237
10	D		130 236
11	L		131 235
12	M		132 234
13	M		133 233
14	G		134 232
15	V		135 231
16	S		136 230
17	D		137 229
18	L	LUNA NUOVA	138 228
19	M		139 227
20	M		140 226
21	G		141 225
22	V		142 224
23	S		143 223
24	D	Pe-tecoste	144 222
25	L		145 221
26	M		146 220
27	M		147 219
28	G		148 218
29	V		149 217
30	S		150 216
31	D		151 215

A	G
p	i
r	u
l	1
m	2
1	3
2	4
3	5
4	6
5	d 7
6	l 8
7	m 9
8	m 10
9	g 11
10	v 12
11	s 13
12	d 14
13	l 15
14	m 16
15	m 17
16	g 18
17	v 19
18	s 20
19	d 21
20	l 22
21	m 23
22	m 24
23	g 25
24	v 26
25	s 27
26	d 28
27	l 29
28	m 30
29	m
30	g

Il giorno 1 il sole sorge alle 6,07 e cala alle 20,20; il giorno 16 il sole sorge alle 5,48 e cala alle 20,38. Nel mese il giorno cresce di 65 minuti.

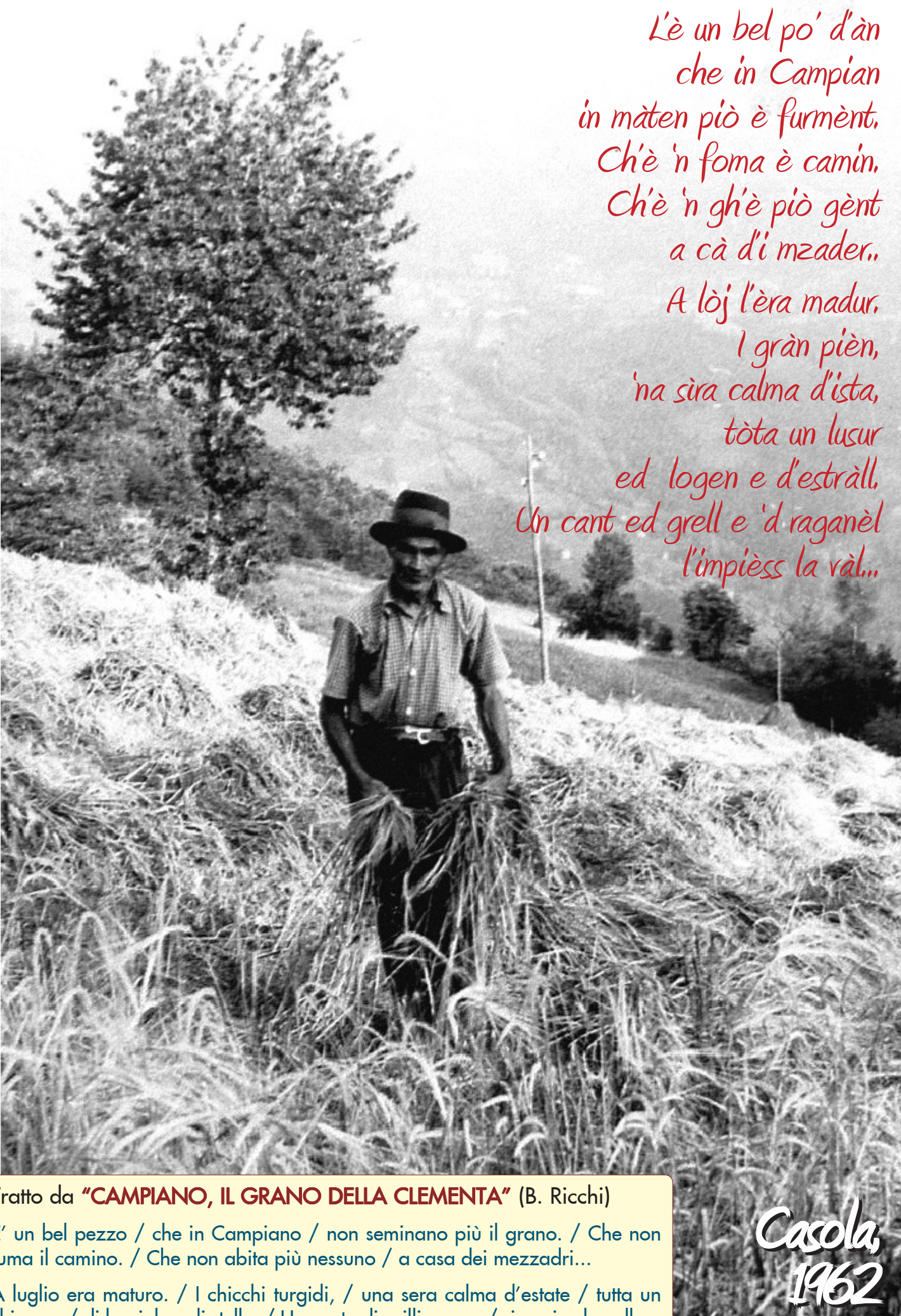


LUNA CRESCENTE

Mettere a dimora zucca, sedano, rape, carote, cicoria, scarola, radicchio, fagioli, fagiolini, spinaci. Trapiantare peperoni, melanzane e pomodori.

LUNA CALANTE

Potare le piante da frutto; seminare cetrioli, angurie, meloni, innestare meli e peri. In maggio si mettono a dimora dalie e gerani. Fare talee di crisantemi e dalie.



L'è un bel po' d'àn
che in Campian
in mäten piò è furmènt,
Ch'è 'n foma è camìn,
Ch'è 'n gh'è piò gènt
a cà d'i mzader.,
A lòj l'era madur,
I gràn pièn,
'na sira calma d'ista,
tòta un lusur
ed logen e d'estràll,
Un cant ed grell e 'd raganèl
l'impiess la vâl...

Tratto da **"CAMPIANO, IL GRANO DELLA CLEMENTA"** (B. Ricchi)

E' un bel pezzo / che in Campiano / non seminano più il grano. / Che non
fuma il camino. / Che non abita più nessuno / a casa dei mezzadri...

A luglio era maturo. / I chicchi turgidi, / una sera calma d'estate / tutta un
chiarore / di lucciole e di stelle. / Un canto di grilli e rane / riempiva la valle...

Casola,
1962

GIUGNO

1	L	152 214
2	M	Festa della Repubblica LUNA PIENA 153 213
3	M	154 212
4	G	155 211
5	V	156 210
6	S	157 209
7	D	158 208
8	L	159 207
9	M	160 206
10	M	161 205
11	G	162 204
12	V	163 203
13	S	164 202
14	D	165 201
15	L	166 200
16	M	LUNA NUOVA 167 199
17	M	168 198
18	G	169 197
19	V	170 196
20	S	171 195
21	D	172 194
22	L	173 193
23	M	174 192
24	M	175 191
25	G	176 190
26	V	177 189
27	S	178 188
28	D	179 187
29	L	180 186
30	M	181 185

M	L
a	u
g	g
m	1
g	2
1	v 3
2	s 4
3	d 5
4	l 6
5	m 7
6	m 8
7	g 9
8	v 10
9	s 11
10	d 12
11	l 13
12	m 14
13	m 15
14	g 16
15	v 17
16	s 18
17	d 19
18	l 20
19	m 21
20	m 22
21	g 23
22	v 24
23	s 25
24	d 26
25	l 27
26	m 28
27	m 29
28	g 30
29	v 31
30	s
31	d

Il giorno 1 il sole sorge alle 5,34 e cala alle 20,54; il giorno 16 il sole sorge alle 5,30 e cala alle 21,04. Nel mese il giorno cresce di 12 minuti.



LUNA CRESCENTE

Seminare in vivaio i cavoli; seminare in terra basilico, biette, cardi, carote, cetrioli, cicorie, fagioli, lattughe, meloni, prezzemolo, rucola, scarole, zucchine.

LUNA CALANTE

Seminare lattuga, radicchio, cicoria, scarola, indivia, barbabietole, bietole, carote, cavolfiori, cavolo broccolo, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo rapa, cavolini di Bruxelles, finocchi. Cimare pomodori, cetrioli e melanzane. In giugno si raccolgono le piante aromatiche da essicare.

Pane PUGLIESE



INGREDIENTI

(Per una pagnotta di circa 1400 grammi)

Per la BIGA

Farina, 400 grammi

Lievito di birra, 20 grammi

Acqua tiepida

Per l'IMPASTO

Farina, 600 grammi

Lievito di birra, 20 grammi

Sale, 25 grammi

Acqua tiepida

La sera preparare la **biga**: unire la farina e il lievito con acqua fino ad ottenere un impasto consistente, elastico ed omogeneo. Lasciare riposare in una ciotola per 12 ore, al riparo di correnti d'aria.

Il mattino successivo preparare l'**impasto**: amalgamare con acqua la farina e il lievito quindi aggiungere la biga preparata la sera precedente e il sale. Impastare energicamente fino ad otte-

nere un impasto elastico ed omogeneo. Lasciare lievitare per un paio d'ore fino a quando il volume non è raddoppiato. Dare all'impasto la forma rotondeggiante della pagnotta. Lasciare lievitare per circa 60-90 minuti finché il volume non è quasi raddoppiato. Spolverizzare la pagnotta con un po' di farina, incidere la superficie con tre tagli paralleli ed infornare a 200-220 gradi per 50 minuti circa (meglio a 220 per i primi 15 minuti, poi abbassare a 200).

BIGA

E' un impasto di farina, acqua e lievito piuttosto consistente, con un'alta percentuale di farina. E' anche detto "lievito serale" perché si prepara la sera prima per il giorno dopo. Principalmente è utilizzato nella realizzazione di pagnotte grosse, con una alveolatura leggera

PAN CARRE'



Sciogliere nel latte tiepido il lievito, unire la farina e il sale, impastare fino ad ottenere un composto omogeneo e di media consistenza. Dividere l'impasto in due parti, dare la forma e riporli in due stampi a cassetta preventivamente unti con burro ed infarinati. Coprire con un canovaccio e lasciare lievitare per 30 minuti. Terminata la lievitazione coprire con un foglio di alluminio infornare a 180 gradi per 45 minuti, quindi togliere il foglio di alluminio e lasciare dorare la superficie.

INGREDIENTI

Farina, 600 grammi

Lievito di birra, 25 grammi

Latte tiepido, 5 dl

Burro

Sale, 1/2 cucchiaino



COPPIE FERRARESI

INGREDIENTI

(Per 6 coppie)

Farina, 1 Kg

Lievito madre, 100 grammi
(o lievito di birra, 25 grammi)

Strutto, 60 grammi

Olio di oliva, 40 grammi

Sale, 20 grammi

Acqua tiepida

Sciogliere il lievito in acqua tiepida. Disporre la farina a fontana e al centro versare il lievito sciolto, lo strutto, il sale e impastare lentamente fino ad ottenere una pasta liscia e compatta.

Coprire l'impasto con un telo e lasciare riposare per 20-30 minuti. Dividere l'impasto in 6 parti e lasciare riposare ancora per 20

minuti. Riprendere i panetti e stenderli con il mattarello in strisce larghe circa 10 centimetri, spesse 1 centimetro. Arrotolare ciascuna striscia dai due lati lasciando la parte centrale piana, ruotare i due cornetti ed avvicinare, con una leggera pressione, le due parti in modo da formare la coppia. Adagiare i panini in una teglia e lasciare riposare per circa un'ora. Infornare a 220 gradi per circa 30 minuti.



GRISSINI TIRATI



Amalgamare tutti gli ingredienti, tranne il sale.

Quando il lievito si sarà sciolto unire il sale ed impastare. Lasciare lievitare per circa un'ora quindi tagliare l'impasto a strisce che verranno tirate a mano per formare i grissini.

Facoltativamente si possono bagnare i grissini e passarli nella semola.

Sistemare i grissini in una teglia e lasciare lievitare per 30 minuti. Infornare a 220 gradi per 10 minuti.

INGREDIENTI

Farina, 500 grammi

Lievito di birra, 20 grammi

Olio di oliva, 6 cucchiaini

Sale, 15 grammi

Zucchero, 10 grammi

Acqua tiepida

Mietitura



Palagano,
Prima festa del grano
(2014)

LUGLIO

1	M	182 184
2	G	LUNA PIENA 183 183
3	V	184 182
4	S	185 181
5	D	186 180
6	L	187 179
7	M	188 178
8	M	189 177
9	G	190 176
10	V	191 175
11	S	192 174
12	D	193 173
13	L	194 172
14	M	195 171
15	M	196 170
16	G	LUNA NUOVA 197 169
17	V	198 168
18	S	199 167
19	D	200 166
20	L	201 165
21	M	202 164
22	M	203 163
23	G	204 162
24	V	205 161
25	S	206 160
26	D	207 159
27	L	208 158
28	M	209 157
29	M	201 156
30	G	211 155
31	V	LUNA PIENA 212 154

G
i
u

A
g
o

s 1
d 2
1 l 3
2 m 4
3 m 5
4 g 6
5 v 7
6 s 8
7 d 9
8 l 10
9 m 11
10 m 12
11 g 13
12 v 14
13 s 15
14 d 16
15 l 17
16 m 18
17 m 19
18 g 20
19 v 21
20 s 22
21 d 23
22 l 24
23 m 25
24 m 26
25 g 27
26 v 28
27 s 29
28 d 30
29 l 31
30 m

Il giorno 1 il sole sorge alle 5,38 e cala alle 20,49; il giorno 16 il sole sorge alle 5,48 e cala alle 20,43. Nel mese il giorno cala di 43 minuti.



LUNA CRESCENTE

Seminare a dimora radicchio e spinaci estivi, rape, piselli tardivi, fagioli, fagiolini. Seminare bietole, rape, ravanelli, rucola, zucchini.

LUNA CALANTE

Potare alberi da frutto; innestare ciliegi e pruni. In luglio si raccolgono ravanelli, carote, cipolle, albicocche, pesche, susine, pere, mele, pomodori, melanzane, peperoni, finocchi, zucchine, cetrioli, lattuga.

Trebbiatura



1952, Palagano: TREBBIATURA

AGOSTO

1	S	213 153
2	D	214 152
3	L	215 151
4	M	216 150
5	M	217 149
6	G	218 148
7	V	219 147
8	S	220 146
9	D	221 145
10	L	222 144
11	M	223 143
12	M	224 142
13	G	225 141
14	V	LUNA NUOVA 226 140
15	S	Assunzione di Maria 227 139
16	D	228 138
17	L	229 137
18	M	230 136
19	M	231 135
20	G	232 134
21	V	233 133
22	S	234 132
23	D	235 131
24	L	236 130
25	M	237 129
26	M	238 128
27	G	239 127
28	V	240 126
29	S	LUNA PIENA 241 125
30	D	242 124
31	L	243 123

Lug
Set

m 1
1 m 2
2 g 3
3 v 4
4 s 5
5 d 6
6 l 7
7 m 8
8 m 9
9 g 10
10 v 11
11 s 12
12 d 13
13 l 14
14 m 15
15 m 16
16 g 17
17 v 18
18 s 19
19 d 20
20 l 21
21 m 22
22 m 23
23 g 24
24 v 25
25 s 26
26 d 27
27 l 28
28 m 29
29 m 30
30 g
31 v

Il giorno 1 il sole sorge alle 6,20 e cala alle 20,43; il giorno 16 il sole sorge alle 6,19 e cala alle 20,21. Nel mese il giorno cala di 82 minuti.



LUNA CRESCENTE

Seminare ortaggi invernali e autunnali. Trapiantare finocchi, cavolfiori, cicoria invernale. Innestare peschi, meli e peri.

LUNA CALANTE

Raccogliere patate e cipolle. Cimare pomodori, peperoni, cetrioli, melanzane, zucchine. Preparare le talee di gerani e ortensie. In agosto si raccolgono angurie, meloni, mele, pere, uva da tavola, fichi, mandorle e nocciole.



*Boccassuolo,
Gli antichi
mestieri
(1992)*



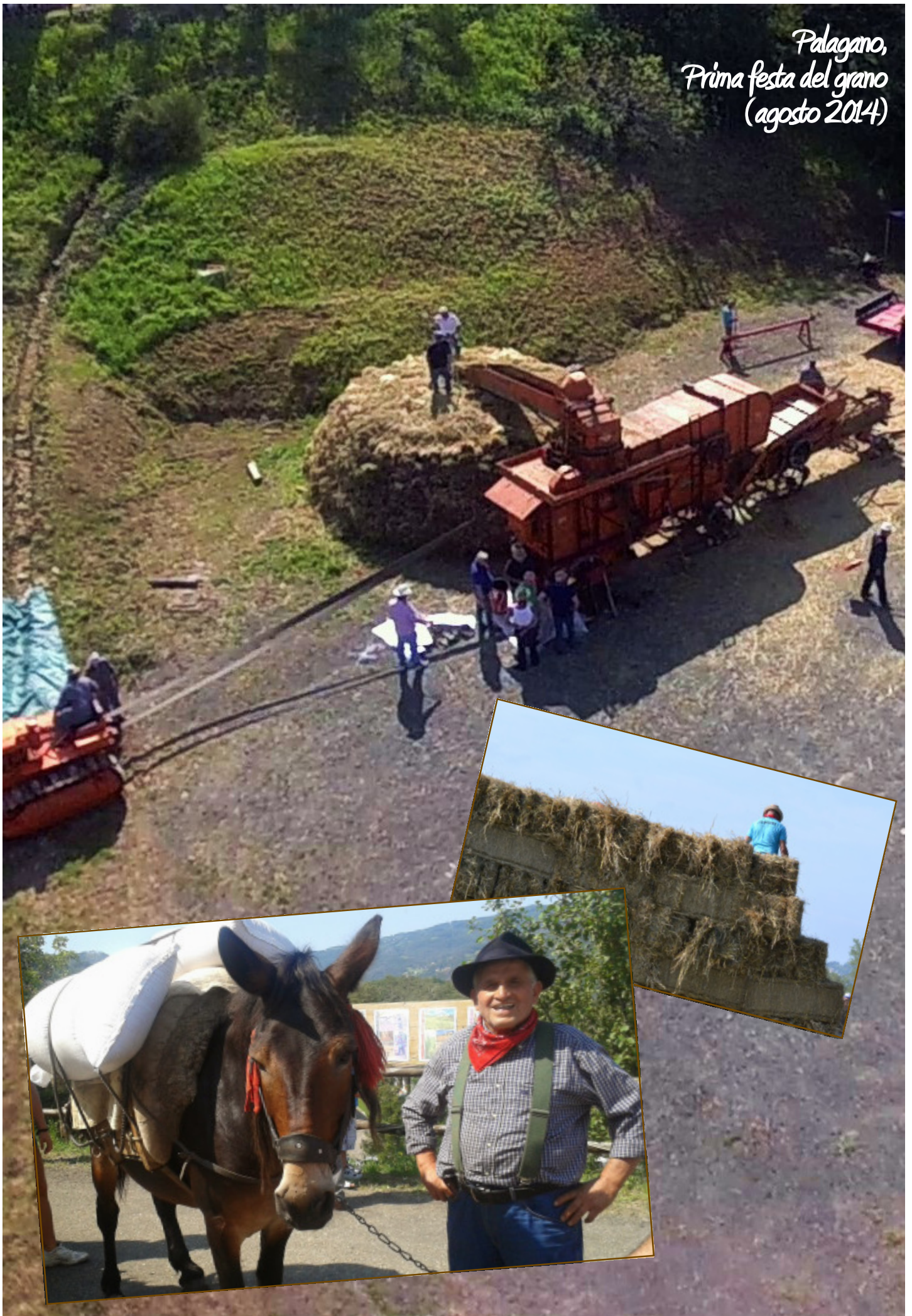
*Boccassuolo,
Gli antichi mestieri
(2006)*





Palagano,
Prima festa del grano
(agosto 2014)

*Palagano,
Prima festa del grano
(agosto 2014)*



Saggezza popolare



**Madùnina du Signur
prega Iddio che végnna ù sùl
Madùnina da la macchia
prega Iddio che vègnna l'acqua**

Madonnina del Signore
prega Iddio che venga il sole
Madonnina della macchia
prega Iddio che venga l'acqua



**A mater la paja
bsin a e fègh la brusa**

Mettendo la paglia vicina
al fuoco, brucia

Si dice di quando due ragazzi
si frequentano da un po' di
tempo e sono costretti a
sposarsi per un... "incidente
di percorso".

Stesso significato:

**Andare a e mùlin
senza infarinas...**

Andare al mulino senza
infarinarsi...



**Pan d'un dì
vin d'un an
dunna d'vint an**
Pane di un giorno
vino di un anno
donna di vent'anni



**el chiacar
le n fan farina**

Le chiacchiere
non fanno farina



**Madunina bēnadētta,
posse ton n'altra palētta?**

Madonnina benedetta posso
prenderne un'altra paletta?

(Frase fatta pronunciare al
mugnaio disonesto che dopo aver
macinato il grano di un cliente
rubava alcune palette di farina.
Sulla porta del mulino era affissa
un'immagine della Madonna e
mentre il mugnaio prelevava la
farina dava un calcio alla porta
provocando un movimento
dell'immagine che appariva come
un gesto di assenso da parte
della Madonna).



**T'è lent cumma la
mashna d'sutta**

Sei lento come
la macina di sotto

Si dice di un individuo di
una lentezza esasperante
o i cui discorsi non
giungono mai a
conclusione: questi viene
paragonato alla macina
inferiore del mulino a pietra
che è ferma (quella che
ruota è la macina
superiore)



**Pan e nush
un manghiar da spus**

Pane e noci
un cibo da sposi

Boccassuolo

Palagano

Fassinoro

SETTEMBRE

1	M	244 122
2	M	245 121
3	G	246 120
4	V	247 119
5	S	248 118
6	D	249 117
7	L	250 116
8	M	251 115
9	M	252 114
10	G	253 113
11	V	254 112
12	S	255 111
13	D	LUNA NUOVA 256 110
14	L	257 109
15	M	258 108
16	M	259 107
17	G	260 106
18	V	261 105
19	S	262 104
20	D	263 103
21	L	264 102
22	M	265 101
23	M	266 100
24	G	267 99
25	V	268 98
26	S	269 97
27	D	270 96
28	L	LUNA PIENA 271 95
29	M	272 94
30	M	273 93

Ago
Ott

g 1
v 2
1 s 3
2 d 4
3 l 5
4 m 6
5 m 7
6 g 8
7 v 9
8 s 10
9 d 11
10 l 12
11 m 13
12 m 14
13 g 15
14 v 16
15 s 17
16 d 18
17 l 19
18 m 20
19 m 21
20 g 22
21 v 23
22 s 24
23 d 25
24 l 26
25 m 27
26 m 28
27 g 29
28 v 30
29 s 31
30 d
31 l

Il giorno 1 il sole sorge alle 6,38 e cala alle 19,54; il giorno 16 il sole sorge alle 7.50 e cala alle 19,26. Nel mese il giorno cala di 88 minuti.



LUNA CRESCENTE

Seminare le leguminose da interrare a primavera, prezzemolo e ravanella. Piantare all'aperto le fragole. Si piantano i bulbi delle specie che fioriranno a fine inverno e inizio primavera.

LUNA CALANTE

Trapiantare finocchio, radicchio e cicoria. Cimare pomodori, peperoni, cetrioli, melanzane, zucchine. Preparare il terreno per gli impianti autunnali. Potare rose e arbusti. In settembre si raccolgono mele, pere, uva da tavola, fichi, cipolle, patate, nocciole e le verdure da conservare.

Semina



Palagano,
Prima festa del grano
(settembre - ottobre 2013)

OTTOBRE

1	G	274 92
2	V	275 91
3	S	276 90
4	D	277 89
5	L	278 88
6	M	279 87
7	M	280 86
8	G	281 85
9	V	282 84
10	S	283 83
11	D	284 82
12	L	285 81
13	M	LUNA NUOVA 286 80
14	M	287 79
15	G	288 78
16	V	289 77
17	S	290 76
18	D	291 75
19	L	292 74
20	M	293 73
21	M	294 72
22	G	295 71
23	V	296 70
24	S	ORA SOLARE 297 69
25	D	298 68
26	L	299 67
27	M	LUNA PIENA 300 66
28	M	301 65
29	G	302 64
30	V	303 63
31	S	304 62

S
e
t

N
o
v

d 1
l 2
1 m 3
2 m 4
3 g 5
4 v 6
5 s 7
6 d 8
7 l 9
8 m 10
9 m 11
10 g 12
11 v 13
12 s 14
13 d 15
14 l 16
15 m 17
16 m 18
17 g 19
18 v 20
19 s 21
20 d 22
21 l 23
22 m 24
23 m 25
24 g 26
25 v 27
26 s 28
27 d 29
28 l 30
29 m
30 m

Il giorno 1 il sole sorge alle 7,14 e cala alle 18,58; il giorno 16 il sole sorge alle 7,32 e cala alle 18,31. Nel mese il giorno cala di 99 minuti.



LUNA CRESCENTE

Seminare il ravanella, piantare le fragole. Preparare i tunnel invernali per insalate, spinaci e altri ortaggi a foglia.

LUNA CALANTE

Raccogliere sedano e rape. Cimare pomodori, peperoni, cetrioli, melanzane, zucchine. Piantare alberi da frutto. In ottobre in previsione dell'arrivo del freddo coprire con teli di plastica trasparente oleandri e gelsomini. Si raccolgono cipolle, patate, nocchie.

PANETTONE MILANESE

INGREDIENTI

(per un panettone di 1 Kg)

Farina, 500 grammi
Zucchero, 200 grammi
Burro, 160 grammi
Lievito di birra, 12 grammi
Uova, 4
Tuorli d'uovo, 3
Sale, un pizzico
Uva sultanina, 150 grammi
Canditi di arancia e limone, 80 grammi
Scorza grattugiata di 1 limone
Vaniglia, una bacca
Latte



Sciogliere 10 grammi di lievito di birra con latte tiepido e unire a 75 grammi di farina. Impastare fino ad ottenere un composto non appiccicoso ed omogeneo; dare la forma di una palla, incidere la superficie a croce col coltello, porre in una ciotola chiusa con pellicola trasparente e lasciare lievitare per almeno 30-40 minuti in luogo tiepido.

Nel frattempo mettere a bagno l'uvetta in una ciotola piena d'acqua per farla rinvenire. Servirà successivamente.

Quando il primo impasto avrà raddoppiato il volume rimpastare insieme a 250 grammi di farina, 2 uova intere e altri 2 grammi di lievito di birra fino a che il composto non sarà diventato omogeneo. Aggiungere 100 gr di zucchero e farlo assorbire bene. Solo a questo punto unite 60 grammi di burro ben ammorbidito. Impastare fino a quando il burro non si sarà incorporato completamente: l'impasto avrà una consistenza elastica, omogenea e non appiccicosa. Porre a lievitare, sempre in una ciotola coperta da pellicola, in luogo tiepido. Dovrebbe raddoppiare il suo volume in circa 90-120 minuti.

Una volta lievitato aggiungere 2 uova intere, 3 tuorli e la farina rimasta. Impastare fino ad ottenere un impasto omogeneo; aggiungere lo zucchero rimasto e un pizzico di sale. Assorbito lo zucchero incorporare il burro rimasto, sempre molto morbido. Impastare fino ad ottenere un composto liscio, non appiccicoso ed elastico. Aggiungere i canditi, l'uvetta ben strizzata, la scorza del limone grattugiata e la vaniglia. Amalgamare il tutto e mettete nuovamente a lievitare fino a che non raddoppi di volume (2-3 ore).

Una volta lievitato porre l'impasto nello stampo da panettone. Lasciare lievitare per l'ultima volta fino a che non avrà raggiunto più o meno il bordo dello stampo.

Infernare nel piano più basso del forno preriscaldato a 200 gradi insieme ad una ciotolina piena d'acqua (per produrre vapore).

Passati 5 minuti fate un taglio a croce sulla sommità del panettone e nel centro del taglio mettere una noce di burro. Reinfernare e dopo circa 10 minuti abbassare a 180 gradi.

Fare cuocere per 45 minuti circa.

Non e' venuto bene!

*Perché il pane non è lievitato?
Perché è duro come una ciabatta?*

*Perché si sbriciola?...
Per avere una pagnotta alta,
soffice e friabile ci sono piccoli
segreti e alcuni errori da evitare.*



L'IMPASTO NON CRESCE

Impasto troppo duro? Dimenticato il lievito? Lievito scaduto? Uno degli errori più comuni è la non corretta consistenza dell'impasto; un buon impasto deve essere morbido ma compatto. Attenzione però a non farlo troppo duro o fatterà a lievitare. Temperatura e tempo di lievitazione sono i due ingredienti segreti del pane fatto in casa. Per attivare la lievitazione coprire l'impasto con un canovaccio in una zona umida e calda della casa. Non esiste lievitazione veloce: ci vuole tempo per far lievitare bene il pane. Nel forno prosegue il processo di lievitazione: cuocere in due fasi aiuta ad aumentare il volume del pane. I primi 15-20 minuti cuocere il pane a 230 gradi, inserendo nel forno un pentolino di acqua per creare l'ambiente umido che favorisce la lievitazione. Proseguire poi la cottura a una temperatura che si aggiri intorno ai 200 gradi.

I LATI E IL FONDO DEL PANE SONO TROPPO PALLIDI

La temperatura del forno è troppo bassa.

LA CROSTA È SEPARATA DALLA MOLLICA

L'impasto è seccato durante la lievitazione.
La temperatura del forno è troppo bassa.

LA CROSTA È TROPPO SOFFICE

C'è poco vapore nel forno. Il segreto per avere una crosta croccante è il vapore. Per rimediare si può porre un contenitore di acqua sul fondo del forno durante la cottura oppure spruzzare d'acqua la superficie delle pagnotte subito prima di infornarle.

LA CROSTA È TROPPO DURA

Troppo vapore nel forno. Per rimediare lasciare riposare una notte il pane in un sacchetto di plastica.

LA PAGNOTTA È TROPPO CROCCANTE

Il pane è stato cotto troppo a lungo oppure il forno era troppo caldo.

IL PANE SI SBRICIOLA

L'impasto era troppo duro e secco o ha subito una cottura eccessiva.

LA CROSTA È PALLIDA E SOFFICE

Pane non sufficientemente cotto. Per verificare se il pane è cotto "bussare" sul fondo: deve suonare a vuoto.

GRANDI BUCHI NELLA PAGNOTTA

L'impasto non è stato manipolato a sufficienza.

IL PANE HA SAPORE DI LIEVITO

Si è usato troppo lievito. Non mettere troppo lievito nell'intento di accelerare la lievitazione o rimediare ad una bassa temperatura ambientale; piuttosto aspettare di più: alla fine l'impasto lieviterà.

LA PAGNOTTA SI SGONFIA NEL FORNO

L'impasto è lievitato troppo.
Durante la lievitazione l'impasto dovrebbe raddoppiare di volume, non di più.

LA PAGNOTTA È DENSA E PIATTA

Troppa acqua nell'impasto.

Molino



Arént a Rasana,
a l'aibasìn, sòta é Cantér
e gh'é un mulìn a aqua 'd quij' 'd na volta,
cun baroç e strascìn
t'é 'gh rir pr'u sintér
ch'ù 's perd in t' l'ara 'd piastrùn.
Burtlìn é münar, cun la bréta infarinada
ù riva 'd longa in céma a l'üs
a scargar la tirada.
Furmént, castégn e furmentun,
tot é masna da cent an:
é mòla la chiùsa, un cuip 'd cingùn,
el masen é par ch'el tàchen 'na canzun...

Tratto da **"IL MULINO DI BORTOLINO"** (B. Ricchi)

Vicino al fiume Rossenna / a nord verso il monte Cantiere / c'è un vecchio mulino ad acqua, / con birocci e traini / si raggiunge per la carreggiata / che sfocia nell'aia di lastre d'arenaria. / Bortolino, il mugnaio con il berretto infarinato / s'affaccia subito sull'uscio / per scaricare la "tirata". / Grano, castagne e granoturco, / macina tutto da tempo immemorabile: / toglie la chiusa, dà un tiro alla cinghia, le macine sembrano cantare....

Boccassuolo,
"Gli antichi mestieri".
(2006)

NOVEMBRE

1	D	Tutti i Sa-ti	305 61
2	L	Commemorazio-e defu-ti	306 60
3	M		307 59
4	M	Gior-o dell'u-ità -azio-ale	308 58
5	G		309 57
6	V		310 56
7	S		311 55
8	D		312 54
9	L		313 53
10	M		314 52
11	M	LUNA NUOVA	315 51
12	G		316 50
13	V		317 49
14	S		318 48
15	D		319 47
16	L		320 46
17	M		321 45
18	M		322 44
19	G		323 43
20	V		324 42
21	S		325 41
22	D		326 40
23	L		327 39
24	M		328 38
25	M	LUNA PIENA	329 37
26	G		330 36
27	V		331 35
28	S		332 34
29	D	Prima dome-ica d'Awve-to	333 33
30	L		334 32

O	t	D	c
	m	1	
	m	2	
1	g	3	
2	v	4	
3	s	5	
4	d	6	
5	l	7	
6	m	8	
7	m	9	
8	g	10	
9	v	11	
10	s	12	
11	d	13	
12	l	14	
13	m	15	
14	m	16	
15	g	17	
16	v	18	
17	s	19	
18	d	20	
19	l	21	
20	m	22	
21	m	23	
22	g	24	
23	v	25	
24	s	26	
25	d	27	
26	l	28	
27	m	29	
28	m	30	
29	g	31	
30	v		
31	s		

Il giorno 1 il sole sorge alle 6,53 e cala alle 17,06; il giorno 16 il sole sorge alle 7,14 e cala alle 16,48. Nel mese il giorno cala di 66 minuti.



LUNA CRESCENTE

Piantare e trapiantare alberi da frutto, mettere a dimora le piante di ravanella, piantare gli alberi da frutto, raccogliere le mele cotogne e le castagne. Seminare il grano. Si piantano melo, pero, cotogno e drupacee, lamponi, more, ribes, uva spina.

LUNA CALANTE

Concimare gli alberi da frutto, potare meli e peri. Cimare peperoni, pomodori, cetrioli, melanzane e zucchine. Raccogliere carote, cipolle, nocciole, patate. Seminare in coltura protetta lattuga, radicchio da taglio. In novembre si raccolgono i crisantemi.



Il pane per gli Ebrei aveva un valore sacro e trascendente. Un significato particolare aveva il pane azzimo, consumato durante la Pasqua a ricordo della fuga dall'Egitto, quando non avevano avuto il tempo di far lievitare il pane, secondo l'uso egizio; così avevano mangiato focacce azzime, cioè di pasta non lievitata; ancora oggi, per tutta la settimana di Pasqua, gli ebrei non mangiano pane lievitato. Il pane azzimo è anche ricordo dell'antica festa delle primizie quando si faceva il nuovo lievito con il nuovo raccolto e si eliminava quello vecchio. Secondo il linguaggio biblico il gusto del pane caratterizza le diverse situazioni della vita: mangiare un pane di "lacrime" o di "cenere" definisce una circostanza triste (Sal 42,4; Is 30,20) il contrario è un pane di "gioia" (Qo 9,7). Il pane è segno di ospitalità e di condivisione. Mangiare il pane regolarmente con qualcuno significa essere suo amico, godere della sua intimità (Gv 13,18). Il pane è un segno dell'amore di Dio. Abbondanza di pane indica la pienezza della sua "benedizione". Il pane è la Parola di Dio. Il parallelo tra il pane e la Parola di Dio è di antichissima tradizione biblica (Am 8,11). La mancanza di pane è segno del silenzio di Dio. Nel Nuovo Testamento il pane, il grano ed il lievito ricorrono spesso. Gesù vi fa più volte riferimento nelle sue parabole; né si deve dimenticare che uno dei suoi miracoli fu proprio quello della moltiplicazione dei pani e dei pesci. Gesù insegnò a chiedere a Dio Padre il "pane quotidiano" riconoscendo così la sua provvidenza (Mt 6,9-15). Gesù affermò di essere Egli stesso la Parola di Dio (il Verbo) e si identificò con il pane (Gv 6,1-15). Ripetutamente Gesù parla del "Regno di Dio" come di un campo di grano. In Lc 8,4-8 e 11-15, il seme gettato rappresenta la Parola di Dio. I cristiani ricordano che Gesù nell'ultima cena prese il pane, lo spezzò, lo diede ai discepoli dicendo: "Prendete e mangiate: questo è il mio corpo" (Mt 26,26). "Spezzare il pane" significava pranzare, ma spesso nei libri cristiani della Bibbia significa celebrare insieme l'Eucaristia (At 2,46), cioè la "cena del Signore" (At 2,42). L'apostolo Paolo attribuisce un forte significato al pane Eucaristico: "Il pane che spezziamo ci mette in comunione con il corpo di Cristo. Vi è un solo pane e quindi formiamo un solo corpo anche se siamo molti, perché tutti mangiamo quell'unico Pane".



Pane
azzimo ebraico

DICEMBRE

1	M		335	31
2	M		336	30
3	G		337	29
4	V		338	28
5	S		339	27
6	D		340	26
7	L		341	25
8	M	Immacolata Co-cezio-e	342	24
9	M		343	23
10	G		344	22
11	V	LUNA NUOVA	345	21
12	S		346	20
13	D		347	19
14	L		348	18
15	M		349	17
16	M		350	16
17	G		351	15
18	V		352	14
19	S		352	13
20	D		354	12
21	L		355	11
22	M		356	10
23	M		357	9
24	G		358	8
25	V	Natale	LUNA PIENA	359 7
26	S	S. Stefa-o		360 6
27	D			361 5
28	L			362 4
29	M			363 3
30	M			364 2
31	G			365 1

**N
o
v**

**G
e
n**

v 1
s 2
1 d 3
2 l 4
3 m 5
4 m 6
5 g 7
6 v 8
7 s 9
8 d 10
9 l 11
10 m 12
11 m 13
12 g 14
13 v 15
14 s 16
15 d 17
16 l 18
17 m 19
18 m 20
19 g 21
20 v 22
21 s 23
22 d 24
23 l 25
24 m 26
25 m 27
26 g 28
27 v 29
28 s 30
29 d 31
30 l

Il giorno 1 il sole sorge alle 7,33 e cala alle 16,38; il giorno 16 il sole sorge alle 7,47 e cala alle 16,37. Nel mese il giorno cala di 7 minuti.



LUNA CRESCENTE

Piantare e trapiantare alberi da frutto, raccogliere cicoria, verza, spinaci, radicchio rosso. Potare castagni e rovi.

LUNA CALANTE

Concimare gli alberi da frutto, potare meli e peri. Preparare il terreno per le semine primaverili. Mettere a dimora in zone protette lattuga, radicchio da taglio.



L'imponente campagna lanciata da Benito Mussolini per perseguire l'autosufficienza produttiva di frumento dell'Italia portò all'aumento della produzione di grano, fino quasi a raggiungere l'autonomia nazionale, ma danneggiò altre colture, specie quelle dell'industria zootecnica, e un armonico sviluppo dell'agricoltura nazionale.



Propaganda della "Battaglia del grano" a Umbertide (PG))

LA BATTAGLIA DEL GRANO

Nel 1925 il Regno d'Italia importava, soprattutto da Stati Uniti e Unione Sovietica, 25 milioni di quintali di frumento, su un consumo totale di 75 milioni di quintali. Per ribaltare questa situazione venne studiata la "Battaglia del grano" (proclamata durante la seduta notturna della Camera dei deputati del 20 giugno 1925), campagna che aveva lo scopo di far raggiungere la completa autosufficienza dall'estero di questa fondamentale fonte alimentare, nell'ambito della politica autarchica inaugurata dal regime.

Il 4 luglio venne costituito, con regio decreto, il Comitato permanente del grano. Questo era presieduto da Mussolini e ne facevano parte Giuseppe Belluzzo (ministro per l'economia nazionale), Alessandro Brizi (direttore generale dei servizi dell'agricoltura), Gino Cacciari,



Propaganda per la
"Battaglia del grano".
Mussolini era impegnato in
prima persona.



Enrico Fileni, Antonio Marozzi (in rappresentanza della Confederazione nazionale fascista degli agricoltori), Franco Angelini, Novello Novelli, Luigi Razza (rappresentanti della Federazione nazionale sindacati fascisti dell'agricoltura), Antonio Bartoli, Emanuele de Cillis e Nazzareno Strampelli.

Mussolini tracciò le linee generali d'intervento: si indicava non strettamente necessario aumentare la superficie coltivata a grano, soprattutto per non togliere terreno a quelle colture che potevano essere più redditizie e, in ogni caso, necessarie al complesso dell'economia nazionale.

L'intervento doveva rivolgersi principalmente all'aumento del rendimento medio di grano per ettaro.

Il Comitato affrontò tre questioni principali: selezione dei semi, concimi e perfezionamenti tecnici, prezzi. Mussolini si rivolse a tutte le Cattedre ambulanti sul territorio nazionale per avere un riscontro sulla situazione reale, ma soprattutto per coinvolgerle nella battaglia del grano. Ebbe risposte principalmente condizionate dalla necessità di procedere a cambiamenti importanti. Il Nord Italia, che aveva già intrapreso la strada dell'agricoltura intensiva, richiedeva l'intervento pubblico in termini di migliori fertilizzanti e razionalizzazione delle colture, mentre il Sud, più arretrato ed ancora legato ai problemi del latifondo, richiedeva radicali interventi di trasformazione fondiaria.

Con il decreto 1314 del 29 luglio venne data vita a

"La battaglia è semplice perché l'obiettivo è preciso. [...] Ho letto con molto interesse tutte le risposte date dai direttori delle Cattedre ambulanti di agricoltura i quali rispondevano alla mia precisa domanda: 'È possibile nella vostra giurisdizione aumentare il rendimento agricolo?'. La risposta è stata unanime; dal monte al piano, dalle regioni impervie alle zone fertili: dovunque è possibile aumentare il rendimento medio per ettaro del grano. Allora, se questo è possibile, questo deve essere fatto!"

(Benito Mussolini, 11 ottobre 1925)

Nazareno Strampelli con la moglie Carlotta, che le faceva da assistente, intenti in prove di ibridazione del frumento.



Rieti all'Associazione riproduttori sementi, dalla già esistente Associazione reatina sementi, ed altri sei stabilimenti simili in Sicilia, Sardegna, Calabria, Puglia, Basilicata e Toscana, che beneficiarono di un contributo fino al 50% per le strutture d'impianto per la produzione e la diffusione delle sementi scelte, che costituivano uno dei fattori centrali su cui poggiò tutta l'impalcatura della battaglia del grano. Furono incrementati i finanziamenti per la cattedre ambulanti, aumentandone il numero, soprattutto al Sud, e affidando loro il compito di istituire campi dimostrativi di almeno un ettaro in ogni comune. Altri finanziamenti vennero concessi alle regie stazioni agrarie ed ai vari istituti agrari, mentre in ogni provincia venne istituita una commissione per la propaganda granaria. Vennero assunti alcuni provvedimenti per il credito agrario, rivolti ad incoraggiare dissodamenti e l'elettrocoltura soprattutto per le aree a coltura estensiva del Sud e per quelle appena bonificate. Un altro decreto introdusse i concorsi a premi tra gli agricoltori per la produzione frumentaria. Le autorità fasciste, nell'intento di aumentare la produzione di frumento, arrivarono ad osteggiare apertamente coltivazioni di vegetali ritenuti vili e minori. Tra questi i broccoli, le cime di rapa, il farro, le lenticchie e le rape. Tentarono quindi in maniera sistematica di convincere i coltivatori a sostituirle con il grano. L'aumento totale della produzione venne realizzato sviluppando due fattori principali: la su-

CATTEDRE AMBULANTI DI AGRICOLTURA

Furono per quasi un secolo la più importante istituzione di istruzione agraria, rivolta in particolare ai piccoli agricoltori, con l'apporto delle istanze più avanzate degli ambienti intellettuali e dal mondo della docenza, prima libera, poi di ruolo, proveniente dalle scuole e dagli istituti tecnici.

La necessità di diffondere e applicare le conoscenze agronomiche al mondo rurale fu avanzata per la prima volta durante un convegno tenutosi a Pisa nel 1839, in occasione della Prima riunione degli scienziati italiani. Furono istituite come cattedre promosse dallo Stato con la speranza che contribuissero al miglioramento dell'agricoltura delle province meridionali (la fondazione di queste cattedre ambulanti infatti si inseriva nel quadro dei primi interventi speciali per il Mezzogiorno promossi dal governo di Zanardelli e va legata alla cosiddetta inchiesta Faina sulle condizioni dei contadini nelle province meridionali del 1907-1911). In base a tali normative il compito delle cattedre ambulanti veniva indicato nel "diffondere l'istruzione tecnica fra gli agricoltori, di promuovere in ogni ramo il progresso in agricoltura e disimpegnare i servizi agrari loro attribuiti". Si rivolgevano tanto ai proprietari terrieri, quanto alle masse dei contadini e costituivano in Italia il primo esempio in cui una organizzazione si impegnava direttamente ad insegnare le nuove tecniche agricole. A reggere le cattedre stava un direttore (col titolo di professore) e uno o due assistenti, tutti laureati in scienze agrarie. Ad essi si affiancavano aiutanti con varie qualifiche. Le attività di istruzione si svolgevano mediante conferenze tenute in luoghi pubblici, sopralluoghi presso aziende agricole, consultati dati soprattutto nei giorni di mercato a chi lo richiedesse. Inoltre molte delle cattedre pubblicavano opuscoli e giornali.

Le cattedre ambulanti svolsero un ruolo fondamentale di propaganda delle tecniche e delle sementi nuove durante la Battaglia del grano.

perficie coltivata e la produttività per ettaro. Lo sviluppo della superficie coltivata venne portato avanti soprattutto grazie a bonifiche realizzate su tutto il territorio nazionale ma, in parte, anche con la destinazione alla cerealicoltura di terreni prima destinati ad altre colture. L'aumento delle rese fu ricercato con una scelta più accurata delle sementi, con un importante ruolo svolto dall'Istituto di Granicoltura di Rieti, diretto da Nazzareno Strampelli. Nacque il concetto di sementi elette, poi ripreso da un apposito Ente Nazionale Sementi Elette e con un maggiore ricorso a fertilizzanti, naturali e chimici (un ruolo importante fu assunto dall'azienda Montecatini) ed alla meccanizzazione.

Inoltre la cultura agraria delle masse contadine fu affidata alle cattedre ambulanti di agricoltura curate dalla Federconsorzi che, attraverso i Consorzi Agrari provinciali, assunse un importante ruolo nella distribuzione dei mezzi per l'agricoltura e per l'ammasso dei prodotti. A partire dal 1927 però il mercato mondiale fu caratterizzato da un crollo repentino dei prezzi ed il governo fu costretto, per continuare a seguire la propria linea economica basata sull'autarchia, a difendere il reddito degli agricoltori imponendo dazi protettivi all'importazione del grano.

Nel 1931, solo sei anni dopo il lancio della battaglia del grano, il Regno d'Italia riuscì a soddisfare quasi a pieno il suo fabbisogno di frumento, arrivando ad una produzione di 81 milioni di quintali (nel frattempo si era reso necessario un piccolo quantitativo di frumento in più, per via dell'aumento della popolazione). Nello stesso anno per l'Italia si registra anche il primato per la produzione di frumento per ettaro: la produzione statunitense, fino ad allora considerata la prima, raggiungeva infatti 8,9 quintali di frumento per ettaro, mentre quella italiana era quasi doppia, contando 16,1 quintali per ettaro.

Secondo l'economista Domenico Preti, la Battaglia del grano andrebbe inquadrata in una politica intesa ad operare una generalizzata compressione dei consumi primari, che venne realizzata sia riducendo nel corso del Ventennio il consumo pro-capite di grano degli italiani, sia peggiorando la loro dieta alimentare, lasciando cioè che i cereali (meno costosi di altri generi alimentari più ricchi come carne, latte, grassi, vino ecc.) andassero a coprire una quota più ampia del loro fabbisogno calorico e proteico. Secondo tale autore, si può sinteticamente definire come una politica alimentare destinata a fornire alla gran massa della popolazione calorie al più basso costo possibile, il che si tradusse in pratica in un grave scadimento dell'alimentazione delle larghe masse soprattutto contadine.



1927, timbro postale. Concorso Nazionale per la Vittoria del Grano. 1.500.000 Lire di premio.



Lunario 2015

GENNAIO					
L		5	12	19	26
M		6	13	20	27
M		7	14	21	28
G	1	8	15	22	29
V	2	9	16	23	30
S	3	10	17	24	31
D	4	11	18	25	

FEBBRAIO					
L		2	9	16	23
M		3	10	17	24
M		4	11	18	25
G		5	12	19	26
V		6	13	20	27
S		7	14	21	28
D	1	8	15	22	

MARZO					
L	30		9	16	23
M	31		10	17	24
M			11	18	25
G			12	19	26
V			13	20	27
S			15	21	28
D	1	8	15	22	29

APRILE					
L		6	13	20	27
M		7	14	21	28
M	1	8	15	22	29
G	2	9	16	23	30
V	3	10	17	24	
S	4	11	18	25	
D	5	12	19	26	

MAGGIO					
L		4	11	18	25
M		5	12	19	26
M		6	13	20	27
G		7	14	21	28
V	1	8	15	22	29
S	2	9	16	23	30
D	3	10	17	24	31

GIUGNO					
L	1	8	15	22	29
M	2	9	16	23	30
M	3	10	17	24	
G	4	11	18	25	
V	5	12	19	26	
S	6	13	20	27	
D	7	14	21	28	

LUGLIO					
L		6	13	20	27
M		7	14	21	28
M	1	8	15	22	29
G	2	9	16	23	30
V	3	10	17	24	31
S	4	11	18	25	
D	5	12	19	26	

AGOSTO					
L	31	3	10	17	24
M		4	11	18	25
M		5	12	19	26
G		6	13	20	27
V		7	14	21	28
S	1	8	15	22	29
D	2	9	16	23	30

SETTEMBRE					
L		7	14	21	28
M	1	8	15	22	29
M	2	9	16	23	30
G	3	10	17	24	
V	4	11	18	25	
S	5	12	19	26	
D	6	13	20	27	

OTTOBRE					
L		5	12	19	26
M		6	13	20	27
M		7	14	21	28
G	1	8	15	22	29
V	2	9	16	23	30
S	3	10	17	24	31
D	4	11	18	25	

NOVEMBRE					
L	30	2	9	16	23
M		3	10	17	24
M		4	11	18	25
G		5	12	19	26
V		6	13	20	27
S		7	14	21	28
D	1	8	15	22	29

DICEMBRE					
L		7	14	21	28
M	1	8	15	22	29
M	2	9	16	23	30
G	3	10	17	24	31
V	4	11	18	25	
S	5	12	19	26	
D	6	13	20	27	



Associazione

la Lu-a

Via Palazzo Pierotti, 4/a - 41046 Palagiano (MO) - www.luna-nuova.it