

**Domenica 15 Giugno 2014 ore 9.30**  
**Presso la casa-studio cs376 località S.Martino a Bocena**

## **Farsi il pane**

Laboratorio di **panificazione casalinga** a Cortona Arezzo  
con la guida di **Claudio Pozzi**

**un' istruzione pratica con le conoscenze su cui si basa**  
per avere familiarità con materiali, ingredienti, ricette, attrezzature, operazioni e tempi del lavoro  
**e diffondere l'uso di farsi un buon pane nel forno di casa**

**Dalle 9.30 ritrovo** presentazioni, introduzione e **primo impasto**. Mani in pasta si chiacchiera di frumento, grani e loro composizione e struttura, glutine, farine di vario tipo e spessore, principi lievitanti e pasta madre, ricette e tecniche di impasto. Verrà dato a tutti un campione di pasta madre ultracentenaria, la farina da grani tradizionali e l'attrezzatura occorrente. Video su grano e pane. I partecipanti sono invitati a condividere altri modi di panificazione

**Alle 13** mentre l'impasto lievita **pranzo**

**Dalle 14 secondo impasto**, preparazione del forno a legna e **infornata** Intanto si parla di aspetti sociali, culturali, colturali, economici e nutrizionali dei grani tradizionali e anche di macinazione, lievitazione, forni e cottura, conservazione di grano, farina, pane e pasta madre.

Contributo incluso il pranzo **35 Euro. Minimo 8 iscritti** PRENOTA PER TEMPO!  
Dino 0575 612661, 328 9023672 [cs376cortona@gmail.com](mailto:cs376cortona@gmail.com)

**ore 17.30**

## **Disturbi nutritivi e industria agroalimentare**

relazione e discussione con **Matteo Giannattasio** agronomo, medico, nutrizionista  
INGRESSO LIBERO A TUTTI GLI INTERESSATI

**Claudio Pozzi**, fondatore di Wwoofitalia (volontari in agricoltura biologica), presidente di Rete Semi Rurali (per difendere e diffondere la biodiversità agricola), da anni impegnato nella reintroduzione dei grani tradizionali, tiene laboratori di panificazione naturale con scuole e adulti. *La mia attività rimane quella del padre di famiglia, che fa il pane nel forno di casa. Trasmetto i criteri base della panificazione in pasta madre, con particolare riferimento all'uso di farine da grano tradizionali.*

**Matteo Giannattasio**, medico, agronomo, autore di pubblicazioni scientifiche, insegnante: già professore di Biochimica vegetale e responsabile del Master in agricoltura biologica, Univ. Napoli. Docente del corso Alimenti e salute del consumatore, Univ. Padova, consulente del Servizio di Allergologia Ospedale dermatologico San Gallicano Roma. Cura la rubrica Alimenti e salute della rivista Valore Alimentare di cui è direttore scientifico. Autore di: Allergie e intolleranze alimentari, Conoscere le allergie e le intolleranze alimentari, Guida all'agricoltura biodinamica.

**cs376** Casa colonica, podere, casa-studio, struttura privata, in collina, 3 km da Cortona (AR), località S.Martino a Bocena, sulla SS71 Perugia-Arezzo. **COME SI ARRIVA:** Da Arezzo: 500 metri dopo Tavarnelle svolta a sin per Cortona e subito a sin per S.Martino a Bocena; da lì segui i cartellini indicanti cs376 per 1 km. Da Perugia: 2 km dopo Camucia (dopo ristorante il Melone) svolta a destra per Cortona ecc come sopra. Via Autostrada A1: uscita Valdichiana, seguire indicazioni per Cortona fino a Camucia e poi prosegui come da Perugia. In treno stazione Camucia-Cortona sulla Roma Firenze. Poi bus per Arezzo fermata Colonna del Sodo, da lì 1 km a piedi direzione S.Martino, indicazioni per cs376. E' possibile pernottare al cs376 con saccopelo