



Diario

Pasta

Madre

Intro

Questo diario è un piccolo spazio di documentazione e riflessione sul rinfresco e il nutrimento della pasta madre nelle prossime settimane. *Cosa osservi? Che aspetto ha il lievito e che odore ha? Come ti senti? Cosa pensi?*

In caso di grande disperazione scrivici un messaggio:

fornovagabondo@gmail.com

Nome

Appena te la senti, puoi dare al tuo lievito un nome.

.....

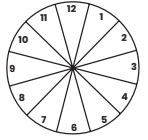
Comunità

Con chi condividi questo (primo) esperimento di fermentazione? Qui puoi trovare dello spazio per appunti, disegni o pensieri sulla comunità con cui fermenti.

Data:

Rinfresco:

Ora:

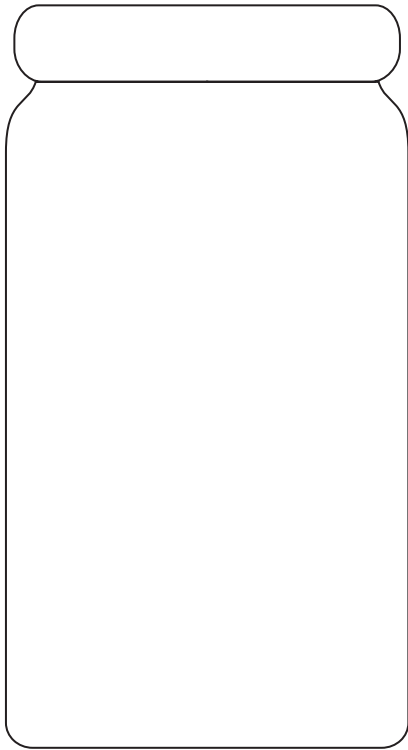


Luogo:

Sì

No

Lievito:



Meteo:



Umore:



Riflessione del Giorno:

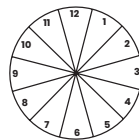
Quali sentimenti associ al pane?

Osservazioni:

Data:

Rinfresco:

Ora:

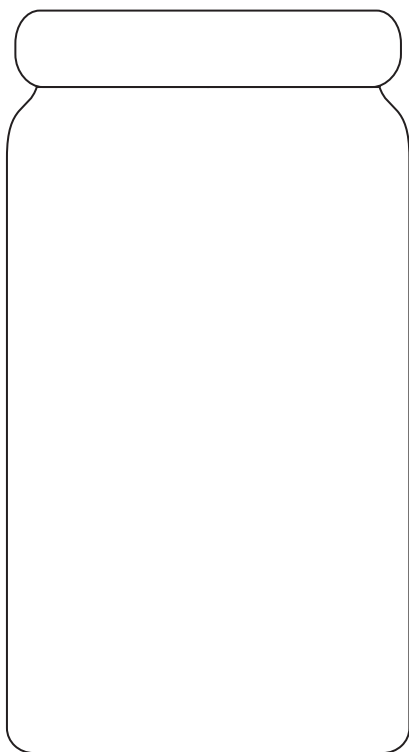


Luogo:

Sì

No

Lievito:



Meteo:



Umore:



Riflessione del Giorno:

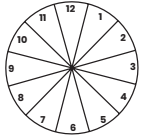
Quali storie legate al pane ti vengono in mente?

Osservazioni:

Data:

Rinfresco:

Ora:



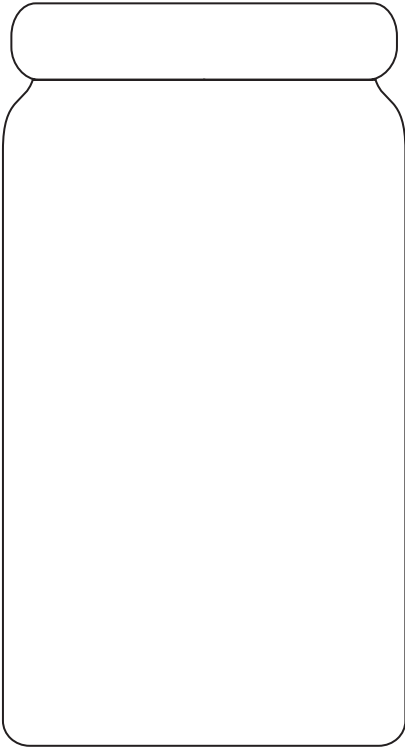
Luogo:

Sì

No

Lievito:

Meteo:



Umore:



Riflessione del Giorno:

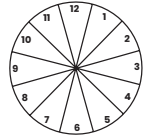
Descrivi o disegna il luogo dove tieni il lievito.

Osservazioni:

Data:

Rinfresco:

Ora:

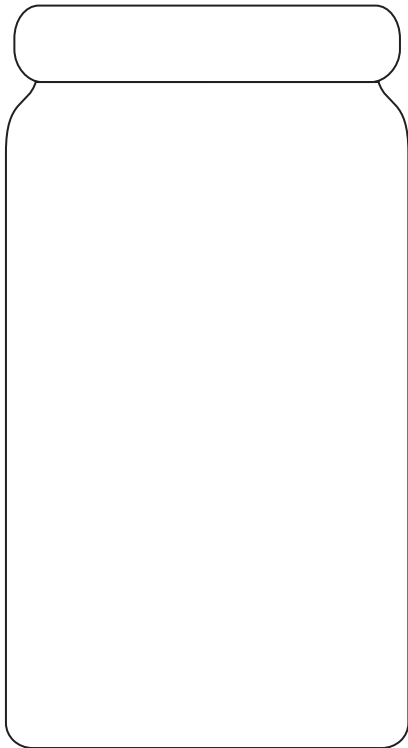


Luogo:

Sì

No

Lievito:



Meteo:



Umore:



Riflessione del Giorno:

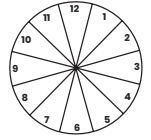
“Far fermentare il cibo significa mettere in atto un eloquente protesta - dei sensi - contro l'omogeneizzazione dei sapori e delle esperienze alimentari. E' un modo di interagire con il mondo.....” [Michael Pollan, giornalista]

Osservazioni:

Data:

Rinfresco:

Ora:



Luogo:

Sì

No

Lievito:

Meteo:



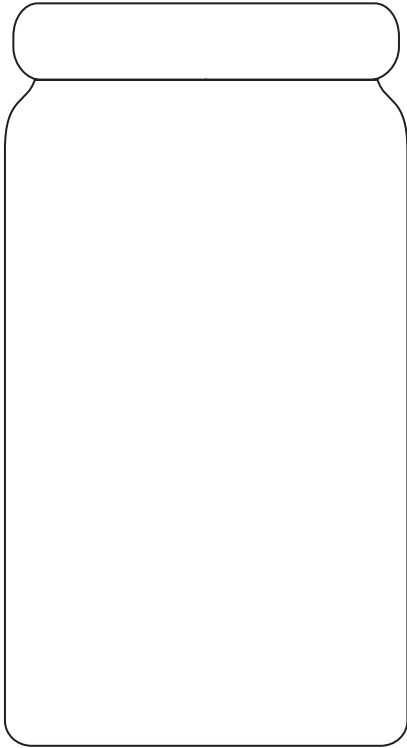
Umore:



Libro del Giorno:

Il mondo della fermentazione. Il sapore, le qualità nutrizionali e la produzione di cibi vivi fermentati. [Sandor Ellix Katz, 2018]

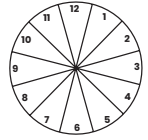
Osservazioni:



Data:

Rinfresco:

Ora:



Luogo:

Sì

No

Lievito:

Meteo:



Umore:



Ricetta del Giorno [Grissini]:

- 200 g Esubero di lievito madre
- 60 g Acqua
- 40 g Olio extravergine d'oliva
- 160 g Farina 0 e 8 g Sale

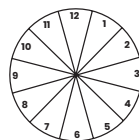
Mescolate gli ingredienti, preriscaldate il forno a 200°, sagomate l'impasto dandogli la forma di un rettangolo, tagliate l'impasto a strisce di circa 1 cm, mettete le strisce su una teglia rivestita di carta forno e cuocete i grissini per circa 20-25 minuti.

Osservazioni:

Data:

Rinfresco:

Ora:

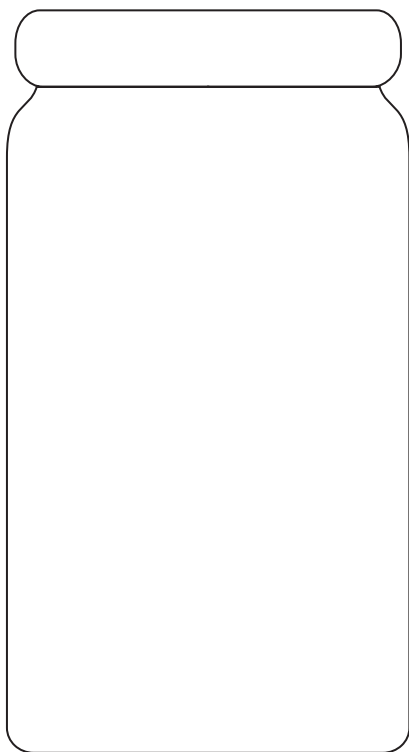


Luogo:

Sì

No

Lievito:



Meteo:



Umore:



Riflessione del Giorno:

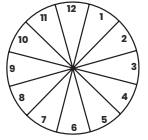
“La fermentazione costituisce un interessante esperimento di pensiero in cui il potere è distribuito in una rete di relazioni. Invece di concentrare il potere in un unico attore umano, la fermentazione sparge il potere attraverso i corpi umani, gli ingredienti alimentari, i microbi, le temperature ambientali, l’umidità ambientale e altro ancora.” [Maya Hey, ricercatore, foodmarker ed educatore]

Osservazioni:

Data:

Rinfresco:

Ora:



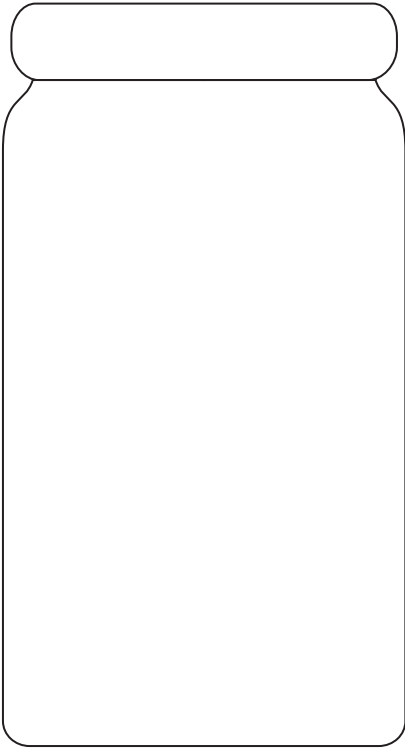
Luogo:

Sì

No

Lievito:

Meteo:



Umore:



Riflessione del Giorno:

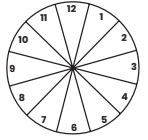
Cosa significa per te curarsi di qualcuno/
qualcosa?

Osservazioni:

Data:

Rinfresco:

Ora:



Luogo:

Sì

No

Lievito:

Meteo:



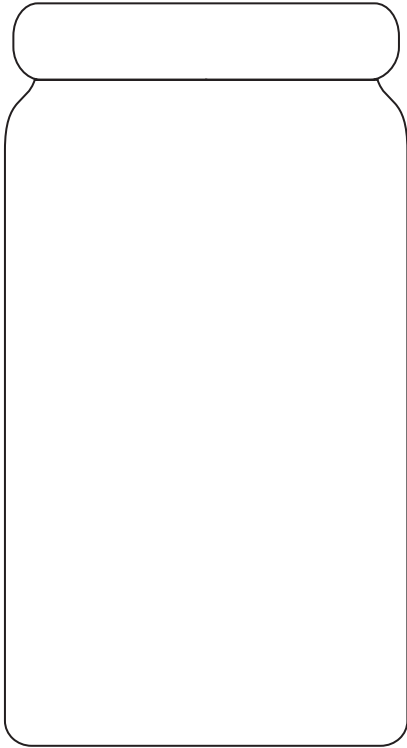
Umore:



Riflessione del Giorno:

Quali sono i tuoi rituali legati al cibo?

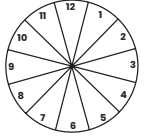
Osservazioni:



Data:

Rinfresco:

Ora:



Luogo:

Sì

No

Lievito:

Meteo:



Umore:



Riflessione del Giorno:

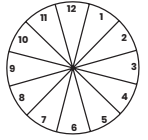
Descrivi l'odore della pasta madre.

Osservazioni:

Data:

Rinfresco:

Ora:

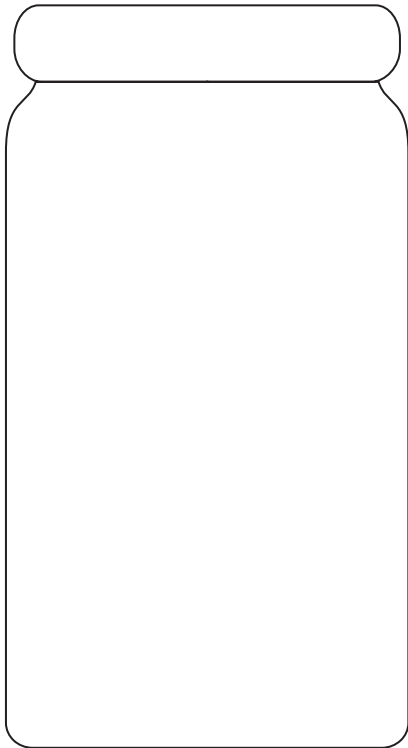


Luogo:

Sì

No

Lievito:



Meteo:



Umore:



Libro del Giorno:

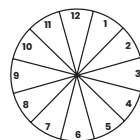
Il pane & la madre. [Chiara Spadaro, 2014]

Osservazioni:

Data:

Rinfresco:

Ora:

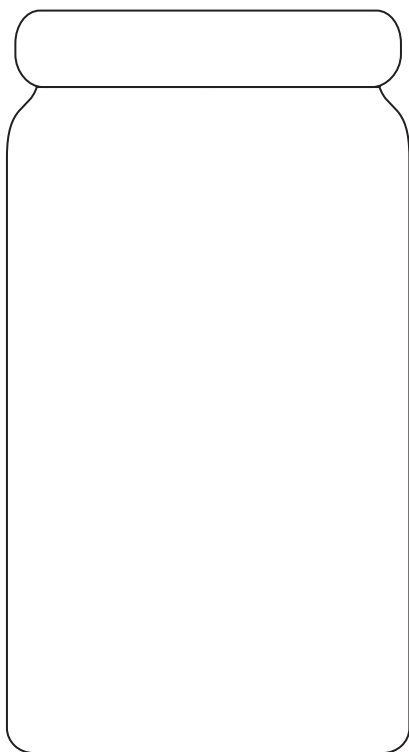


Luogo:

Sì

No

Lievito:



Meteo:



Umore:



Ricetta del Giorno [Cracker]:

- 60 g di scarto di lievito madre
- 25 g di farina di grano tenero integrale
- 20 ml di olio d'oliva
- 2 g di sale marino e 1 cucchiaio di semi

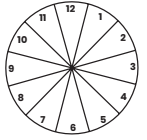
Preriscaldate il forno a 180°, mescolate tutti gli ingredienti, lasciate lievitare l'impasto per 30 minuti, stendete la pasta in un rettangolo sottile sulla carta da forno leggermente oliata, tagliate dei rettangoli, completate con sale grosso e un filo d'olio, cuocere da 15 a 18 minuti.

Osservazioni:

Data:

Rinfresco:

Ora:



Luogo:

Sì

No

Lievito:

Meteo:



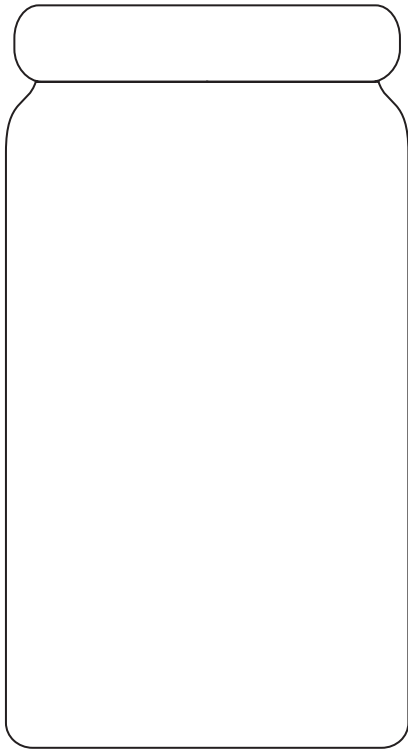
Umore:



Riflessione del Giorno:

Quali ritmi della natura puoi osservare?

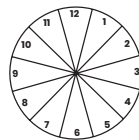
Osservazioni:



Data:

Rinfresco:

Ora:

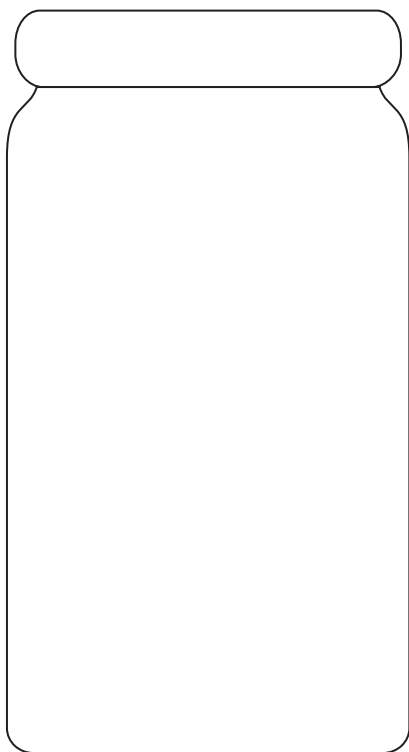


Luogo:

Sì

No

Lievito:



Meteo:



Umore:



Riflessione del Giorno:

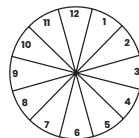
“Mentre guardi il tuo cibo fermentante schiumare e i batteri e i lieviti mettere in atto la loro magia trasformativa, immagina te stesso come agente di cambiamento, creando agitazione, rilasciando bolle di trasformazione nell'ordine sociale.” [Sandor Katz, attivista alimentare fai da te, fermentatore]

Osservazioni:

Data:

Rinfresco:

Ora:

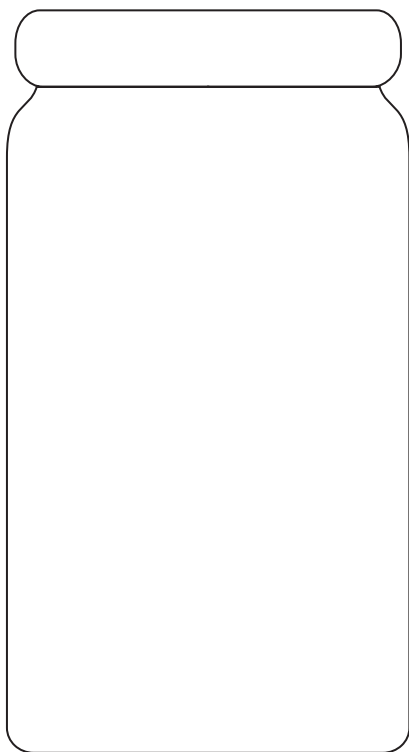


Luogo:

Sì

No

Lievito:



Meteo:



Umore:



Riflessione del Giorno:

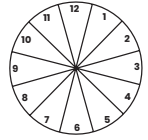
Quali parole associ oggi al tuo lievito madre?

Osservazioni:

Data:

Rinfresco:

Ora:

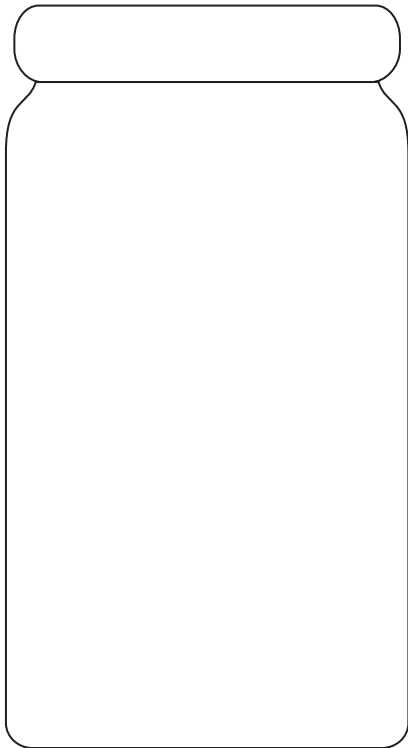


Luogo:

Sì

No

Lievito:



Meteo:



Umore:



Riflessione del Giorno:

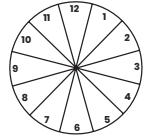
“Esploro la fermentazione nella mia pratica artistica perché rivela come funziona un processo culturale vivo e mostra gli ingredienti chiave di cui abbiamo bisogno per coltivare culture sostenibili per il futuro: tempo, condizioni (calore), nutrimento e condivisione, materiali di buona qualità e un tocco di magia.” [Eva Bakkeslett, artista]

Osservazioni:

Data:

Rinfresco:

Ora:



Luogo:

Sì

No

Lievito:

Meteo:



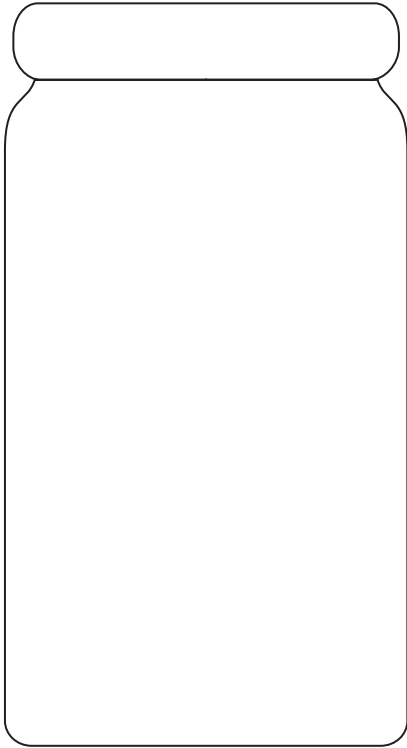
Umore:



Libro del Giorno:

Forni in terra cruda. Manuale pratico illustrato di autocostruzione. [Andrea Magnolini, 2014]

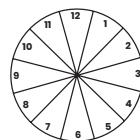
Osservazioni:



Data:

Rinfresco:

Ora:

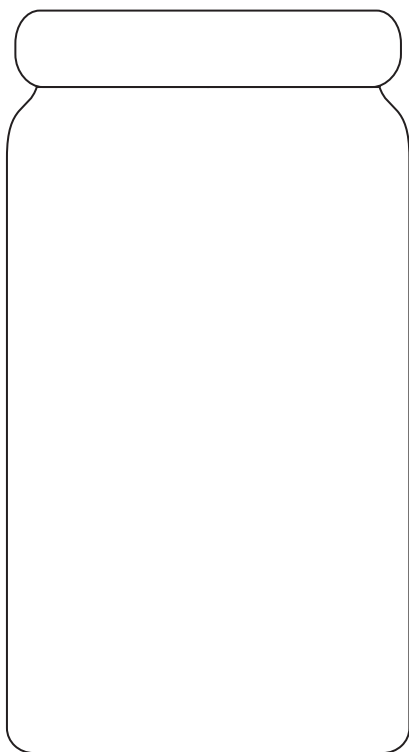


Luogo:

Sì

No

Lievito:



Meteo:



Umore:



Ricetta del Giorno [Piadine]:

- 100 g esubero di pasta madre
- 40 g di latte
- 2 cucchiaini di olio evo e 3 g di sale
- 150 g farina 0 (o altra farina)

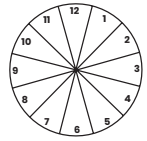
Mescolate gli ingredienti, l'impasto deve risultare morbido ed elastico, lasciate riposare per 30 min., stendete l'impasto con il mattarello dandogli una forma sottile e circolare, mettete a cuocere le piadine sulla padella antiaderente senza olio, pochi minuti da entrambi i lati.

Osservazioni:

Data:

Rinfresco:

Ora:

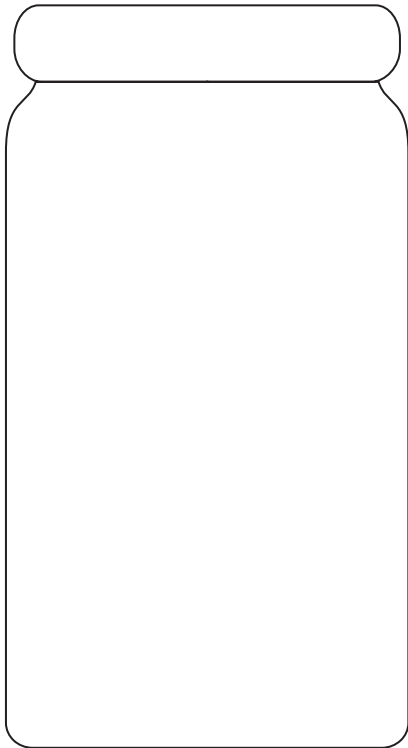


Luogo:

Sì

No

Lievito:



Meteo:



Umore:



Riflessione del Giorno:

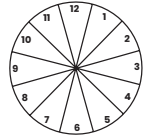
"I fermenti attivi possono essere annusati e sentiti; fanno bolle e si rovesciano sui loro contenitori - sono vivi. Questo è un rapporto simbiotico tra specie in cui gli esseri umani non esercitano la loro superiorità, ma semplicemente collaborano." [Marta Álvarez, a-desk]

Osservazioni:

Data:

Rinfresco:

Ora:

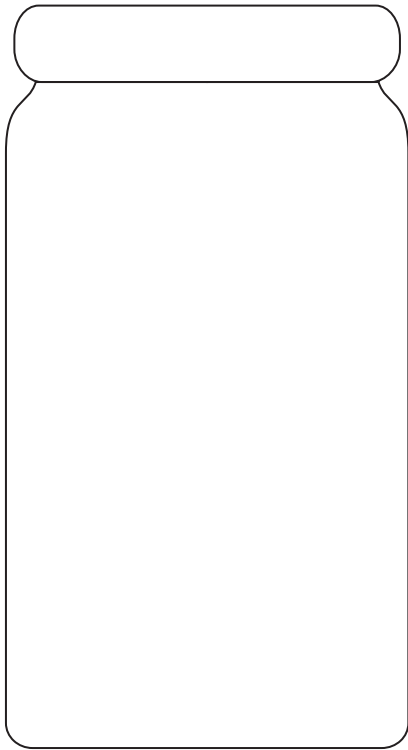


Luogo:

Sì

No

Lievito:



Meteo:



Umore:



Libro del Giorno:

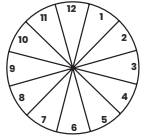
Il pane di pasta madre. Suggestioni e ricette per un pane sano e gustoso. [Vanessa Kimbell, 2018]

Osservazioni:

Data:

Rinfresco:

Ora:



Luogo:

Sì

No

Lievito:

Meteo:



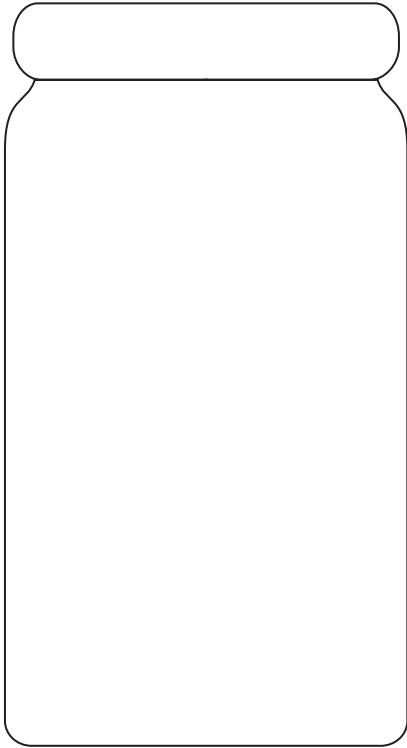
Umore:



Riflessione del Giorno:

Cosa hai imparato da questa esperienza?

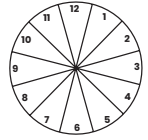
Osservazioni:



Data:

Rinfresco:

Ora:

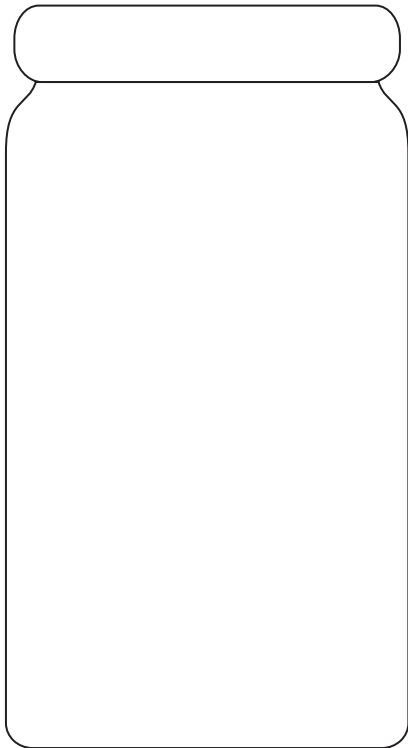


Luogo:

Sì

No

Lievito:



Meteo:



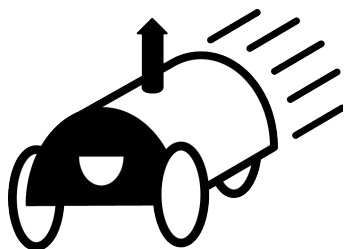
Umore:



Riflessione del Giorno:

“La fermentazione avviene a causa dei molteplici fattori ambientali, non necessariamente a causa di motivazioni umane. Se pensiamo alla fermentazione in questo modo, la fermentazione può insegnarci a lavorare con, invece di lavorare su, sostanze viventi.” [Maya Hey, ricercatore, foodmaker ed educatore]

Osservazioni:



*Questo è un progetto di rete di cui
è il capofila l'associazione Italia-Ni-
caragua ed è sostenuto da sVOLTA.*

fornovagabondo@gmail.com



forno vagabondo



forno_vagabondo