



Progetto S.I.M.P.O.S.I.O
Spazio Interdisciplinare Museale per
Obiettivi Sociali di Inclusione e Orientamento
CUP G35B19001760003
"Fondo Politiche Giovanili" Anno 2014 – 2015 – 2016

Laboratorio "A banchetto con i Greci"

Il pane e la maza

I cereali e le farine avevano un ruolo importantissimo nella alimentazione greca, improntata alla semplicità e a volte alla frugalità. I cereali usati erano il grano tenero, il grano duro, ma molto più spesso l'orzo e il farro. Si realizzavano vari tipi di pane e di *maza*, ovvero una schiacciata povera non lievitata. Esistevano pani prelibati, come il *nastos*, realizzato con farina setacciata condita con latte, miele, mandorle e uvetta, e pani poveri, di farine integrali a bassa lievitazione. Spesso i pani prendevano il nome dal tipo di cottura o dalla forma che assumevano come il *boletinos*, una sorta di brioche a forma di fungo. Di seguito, trovate la descrizione di alcuni impasti.



Boletinos: a forma di boleto (fungo), pane morbido simile ad una moderna brioche il cui colore sembrava quello del formaggio affumicato.

Ingredienti: farina di semola, semi di papavero, strutto e miele, sale, lievito.



Plakitas: sorta di focaccia di farro.

Ingredienti: farina di farro, sale, lievito, sesamo,

accompagnato da **Crhysokolla:** probabilmente alimento cremoso che si accompagnava ai pani, colla dorata, a base di miele e lino. La farina di lino mescolata al miele e cotta passava per avere virtù afrodisiache.

Ingredienti: miele e farina di lino.



Progetto S.I.M.P.O.S.I.O
Spazio Interdisciplinare Museale per
Obiettivi Sociali di Inclusione e Orientamento
CUP G35B19001760003
"Fondo Politiche Giovanili" Anno 2014 – 2015 – 2016



Maza di orzo: pane povero non lievitato, che assumeva forme diverse come ad esempio la mezzaluna.

Ingredienti: farina di orzo, miele, latte, olio.



Laganon o itrion: sfoglia usata sia in preparazioni dolci che salate, quindi si sperimentano diverse versioni, sorta di crostolo, dolcetto simile alle chiacchiere da consumare da solo, preparato con sesamo e miele o come pasticcio dolce costituito da strati di crostoli irrorati di latte e miele.

Ingredienti: Farina, acqua, miele, latte, sesamo.

Nastos: grosso pane lievitato bianco. Poteva essere farcito con miele uva passa e mandorle, o con salse varie. È considerato tra i cibi prelibati. *“Un nastos di tal grandezza, padrone, bianco; per la sua larghezza, usciva fuori dal cesto. Il profumo, poi, quando il coperchio fu sollevato, andava su, e, mescolato al miele, un vapore saliva fino alle narici; era ancora caldo.”*

Ingredienti: farina bianca, miele, uva passa, mandorle, lievito, sale.