

## FORNO GARBO: BONTÀ ANTICHE PER UN PROGETTO NUOVO

*Nomen omen*, dicevano gli antichi, credendo che nel nome fosse racchiuso il destino della persona a cui era stato dato, quasi esistesse una corrispondenza diretta tra il suono delle lettere combinate insieme e le vicende umane che avrebbero fatto risuonare quel nome magico nel mondo. Nel caso del Forno Garbo la magia si è avverata.

### Garbo Progetto Bontà

Il Forno Garbo è una storica bottega incastonata tra la pietra bigia dei palazzi fiorentini, del resto, l'eleganza ce l'ha inscritta nel dna. Situato nella via dedicata a Dino del Garbo, celebre medico vissuto nella metà del Trecento, il forno esiste da tanti anni, ma è solo nel 2010, con la riattivazione della panificazione, che inizia per Silvia e Carlo un percorso di ricerca che li porterà a *tornare indietro per andare avanti*.



### Forno Garbo Progetto Bontà

Nel 2010 il primo lievito madre, ottenuto facendo macerare mele biologiche, miele, ma soprattutto acqua e farine antiche, che restano gli unici, preziosi ingredienti del lievito madre prodotto oggi. Nel 2013 l'evoluzione importante, segnata, non a caso, dal cambiamento del nome: Forno Garbo Progetto Bontà, un connubio che racconta la scelta di fare le cose a modo, con garbo, appunto, e farle buone, puntando su materie prime d'alta gamma, semplici e naturali, frutto di attenta selezione e di rispetto per i cicli naturali di produzione.



Fondamentale nella fase di ricerca delle farine antiche è stata la sinergia con l'Università di Firenze, in particolare con il professore Stefano Benedettelli, docente di Genetica Agraria, che a partire dagli anni Ottanta ha condotto in via sperimentale varie semine con sementi antiche, avviando un'operazione che mira alla riscoperta di varietà locali di grano con proprietà nutritive in grado di ripristinare gli equilibri alimentari alterati dal consumo di prodotti di origine industriale.

Dietro al Progetto Bontà vi è dunque uno studio importante, collaborazioni prestigiose, voglia di mettersi in gioco per realizzare un prodotto che sia buono e diverso da quelli disponibili in commercio, un prodotto che Silvia porta orgogliosa a tavola e fa mangiare ai propri figli e che, insieme a Carlo, offre al consumatore finale, con la certezza di vendere non solo un prodotto, ma anche la sua storia e la sua bontà dal punto di vista qualitativo, organolettico e della salute.



A confermare la strada intrapresa, i contributi del professore Francesco Sofi, nutrizionista e ricercatore dell'Azienda ospedaliero-universitaria di Careggi, che periodicamente partecipa agli incontri promossi dal Forno Garbo per sensibilizzare i propri clienti a quella che per Carlo è un'arte, oltre che un mestiere, che richiede cura costante e dialoga tanto con la scienza quanto con la poesia.

## Lievito madre e grani antichi

*"Il lievito madre è una cosa viva, è una cosa della terra. Non è mio - ci spiega con estrema naturalezza e una difesa spontanea della libertà della sua creatura più bella - ma appartiene un po' a tutti, dai nonni, attraverso i racconti, a quello che teniamo nelle mani. Il mio lievito è una tradizione che continua, è acqua e farina e cura, per così dire, personale, perché deve essere alimentato continuamente: qualcuno farà in un modo, qualcuno in un altro. È molto importante - sottolinea - che quando tocchi acqua e farina tu sia con lei, con loro, un tutt'uno con quello che stai facendo. Questo fa sì che tutto riesca."*



Ancora oggi Carlo controlla a tasto, assaggiandola, il grado di acidità dell'acqua filtrata che utilizza per produrre il lievito madre, scegliendo di volta in volta la farina in base al risultato che desidera ottenere. Il suo sogno, confessa, sarebbe quello di avere un lievito madre per ogni tipo di pane e sicuramente vi riuscirà. Parola di TuscanyPeople.

Al momento i lieviti madre sono due. Quello sodo è usato per impasti più classici, come pane toscano e panaccio, che seguono una lievitazione naturale e vengono impastati con l'impastatrice. Per i pani speciali, realizzati con grani antichi, viene invece utilizzato il lievito madre in crema e l'impasto passa esclusivamente nelle mani di Carlo *"perché da una mano all'altra cambia dal giorno alla notte e ancora - ammette - non sono riuscito ancora a tramandare il mio know how a un'altra persona per avere più tempo e sperimentare come vorrei."*



Per fortuna, possiamo confermarlo, Carlo è molto attento, guarda, assaggia, si confronta e alle prese con un apparente problema ha il piglio pragmatico di chi prosegue per avvicinarsi sempre di più a toccare il suo sogno.

Intanto ha realizzato una sua personale farina, il Tris della Salute, fatta con il 70% di farina di kamut, il 20% di farina di riso e il 10% di farina di grano saraceno senese e/o umbro, una miscela da cui si ottiene un pane a basso contenuto di glutine, che si affianca alle tre varietà di farina provenienti da antiche colture italiane.

Il fiore all'occhiello rimane la farina di grano Verna, da un seme toscano dell'area senese, macinato a pietra, ricco di proteine, sali minerali e fibre alimentari non più presenti nelle nuove varietà. Dal Trentino e da una piccola coltivazione biologica umbra, che ancora utilizza la vecchia macina ed è seguita dall'équipe del professor Benedettelli, proviene la farina integrale Segale, mentre il Timilia ( in dialetto siciliano Tumminia) è un antico grano siciliano, la cui farina scura, macinata a pietra e anch'essa integrale, conserva l'incon-

fondibile profumo della camomilla selvatica tra cui cresce.



Si tratta di farine dal contenuto decisamente meno concentrato di glutine, dunque meno tossiche per l'organismo e molto adatte a persone con problemi di glicemia, diabete e celiachia, ma anche a chi desidera nutrirsi in maniera sana e considera l'alimentazione un'esperienza a tutto tondo, da gustare con i cinque sensi.

Sensi che sicuramente saranno appagati appena varcata la soglia del Forno Garbo, che coccola i clienti con una molteplicità di prodotti sempre di stagione. Oltre ai pani, non mancano mai gli altri lievitati, *tutto quel che è vivo e si modifica*, dai panettoni alle brioches, per cui vengono selezionati i migliori ingredienti del territorio toscano e nazionale, tra cui una menzione speciale meritano il sale integrale marino di Sicilia, l'olio extra vergine di oliva e un burro favoloso. Banditi, invece, margarine e strutto.

Tra i salati, un posto d'onore lo occupa la focaccia, preparata in tre varianti, la pizza nella versione *pizzeria*, cotta nel refrattario, croccante e bassa, e quella in teglia *da fornaio*, poi ancora grissini e sfoglie.



## La Gastronomia del Forno Garbo

La stessa filosofia alla base del Progetto Bontà e della scelta delle farine si estende anche alle altre materie prime e si ritrova, immutata, nella selezione di prodotti utilizzati e in vendita nella gastronomia. Le verdure provengono da una dinamica realtà biologica fiorentina, l'[Orto Biologico Palmi](#), mentre succhi di mirtillo e frutti di bosco, carne e formaggio sprigionano i profumi della Montagna Pistoiese. Le carni e i salumi sono prodotte da *“un ragazzo che come noi si è messo in discussione - racconta Silvia - e ha un rispetto dell'animale fortissimo, già evidente al momento del macello: tutte accortezze che si traducono in una maggiore sicurezza e qualità per noi che prima di venderle quelle carni le consumiamo. Il martedì e il giovedì arrivano poi i formaggi - ci informa e noi prendiamo nota - mozzarella toscana, stracchino, raveggiolo, primo sale e un burro fatto a mano a cui non siamo più abituati.”*



Il Forno Garbo ama viziare i suoi clienti, nutrendone l'appetito e la curiosità, e per rispondere alle esigenze di una città in movimento ha iniziato ad aprire anche la notte, dal martedì al sabato, sfornando bomboloni caldi, brioches e pizza. Per il giorno e chi lavora, invece, oltre al punto pranzo e alla possibilità del take away da consumare in ufficio o a casa, sono in corso i lavori di ampliamento della zona caffetteria, con tavolini e sedie per indulgere ancora un po' nella bontà. Perché la ricerca continua.

## Garbo Progetto Bontà

Forno Garbo - Via Dino del Garbo, 2/r Firenze - Tel: +39.055 4378740

Reportage fotografico realizzato da [David Glausio](#) per Tuscanypeople.com