

## Laboratorio del pane al Dottenfelderhof

---

Comunità Agricola Biodinamica in Germania  
dal 21 al 24 ottobre 2025



## Programma in breve :

- G 1: Viaggio in aereo **Venezia–Francoforte Am Main/cena e presentazione dell'azienda**
- G 2: Visita del **Dottenfelderhof/ Visita del Bingenheimer/ Corso del pane** prima parte
- G 3: **Corso del pane** seconda parte/ Escursione a **Francoforte** e visita ai **mercatini natalizi**
- G 4: Visita all'**Hessisches Museum** di Darmstadt

### GIORNO 1 - martedì 21 ottobre

#### Volo Venezia-Francoforte e... benvenuti al Dottenfelderhof!

Viaggio in aereo da **Venezia verso Francoforte sul Meno\***. Trasferimento e sistemazione nelle camere del Dottenfelderhof a Bad Vilbel, idilliaco paesino a pochi km da Francoforte. Cerchio di apertura e **presentazione del Dottenfelderhof**, azienda agricola biodinamica di antica fondazione, modello di virtuosa gestione agricola e sociale per le aziende di tutto il mondo. Cena presso l'azienda agricola. Pernottamento.



### GIORNO 2 - mercoledì 22 ottobre

#### Visita guidata del Dottenfelderhof, del Bingenheimer e introduzione al corso del pane

Colazione. **Visita guidata del Dottenfelderhof** con i campi di ortaggi, gli orti, l'antica stalla con tramezzi in legno che ospita circa 80 vacche alpine in lattazione, il caseificio, il maestoso fienile, la scuderia e molto altro ancora.

Trasferimento al **Bingenheimer**, virtuosa azienda che lavora per lo **sviluppo delle varietà di sementi Libere e Fertili**. Pranzo presso la mensa comunitaria dell'azienda e **visita guidata**.

Rientro al Dottenfelderhof. Cena.

**Prima parte del corso del pane.** Pernottamento.



## GIORNO 3 - giovedì 23 ottobre

### Il corso del pane e la città di Francoforte.

Colazione. **Corso del pane**: durante il corso, condotto dai maestri panettieri Monika e Thomas Leopold, apprenderete tutte le informazioni necessarie per ottenere pani e focacce leggere e digeribili, con l'impiego del "Backferment".

Pranzo presso l'azienda.

Trasferimento a **Francoforte** e visita libera della città. Cena, sullo sfondo del pittoresco Römer e delle case a graticcio.

Rientro al Dottenfelderhof e pernottamento.

Durante il corso apprenderete tutte le nozioni necessarie per ottenere **pani e focacce leggere e digeribili** con l'impiego del "Backferment". Questo fermento crea la lievitazione spontanea grazie ad una miscela a base di **fermenti lattici ed altri tipi di fermenti derivanti da miele e sale** che, se uniti alla farina, sono in grado di provocare **lievitazione naturale**. Esploreremo i processi di trasformazione degli ingredienti nell'impasto, durante la fermentazione, legati alla crescita del grano. Durante questo corso, guarderemo anche al significato dei quattro elementi terra, acqua, aria/luce e calore, che sono collegati alle **forze vitali** (forze eteriche, forze formative) nel processo di crescita del grano. Questo metodo di panificazione offre la possibilità di stimolare nuove forze vitali, con qualità di luce e calore, che nutrono l'uomo fisicamente ma anche spiritualmente.



## GIORNO 4 - venerdì 24 ottobre

### L'Hessisches Museum di Darmstadt e... si torna a casa!

Colazione. Trasferimento a **Darmstadt**. Visita guidata dell'**Hessischen Landesmuseum**, dove sono esposte le opere di **Joseph Beuys**. Il lavoro di questo artista è fondato sui concetti di umanesimo, filosofia sociale e antroposofia: culmina nella sua "definizione estesa d'arte" e l'idea di **scultura sociale** come "Gesamtkunstwerk", per la quale egli ha sostenuto un ruolo partecipativo creativo nel plasmare la società e la politica.

Pranzo in un ristorante situato nei pressi del museo.

Rientro al Dottenfelderhof. **Cerchio di chiusura e partenza per l'aeroporto** di Francoforte sul Meno.

Viaggio in aereo verso **Venezia Marco Polo**.



**Laboratorio del pane**  
con Monika e Thomas Leopold

Al Dottenfelderhof vi coinvolgeremo in un seminario pratico di panificazione molto particolare, condotto dai maestri del pane Monika e Thomas Leopold. Durante il corso apprenderete tutte le informazioni necessarie per ottenere **pani e focacce leggere e digeribili con l'impiego del "Backferment"**, un prodotto che crea la fermentazione spontanea del pane, derivante da una miscela a **base di fermenti lattici ed altri tipi di fermenti derivanti da miele e sale** e che, se uniti alla farina, sono in grado di provocare la lievitazione naturale. Esploreremo i processi di trasformazione degli ingredienti nell'impasto, durante la fermentazione, legati alla crescita del grano. Durante questo corso, guarderemo anche al significato dei **quattro elementi terra, acqua, aria/luce e calore**, che sono collegati alle forze vitali (forze eteriche, forze formative) nel processo di crescita del grano. Questa nuova cultura di panificazione dà la possibilità di creare nuove forze vitali, e quindi qualità di luce e calore, che nutrono il corpo ma anche lo spirito dell'uomo.

Prepariamo un pane secondo la **ricetta miele-sale**, con ingredienti molto semplici, senza l'aggiunta di lievito. L'impasto viene lasciato lievitare molto a lungo, cosa che porta alla scomposizione dei componenti fermentabili del grano, e rende **il pane più digeribile**. Con questo tipo di fermento si possono preparare foccacie, baguette, panini, e altri impasti semi-integrali. Gli **ingredienti** stessi sono fondamentali per ottenere un pane buono e leggero, con una mollica ben sviluppata e una crosta ben dorata. Oltre ai buoni ingredienti, sono di fondamentale importanza **le forze vitali**. Durante il corso ci concentreremo in queste "forze vitali" (forze eteriche), con il loro potere di trasformazione e di strutturazione durante la crescita del chicco. Esploreremo anche l'effetto del sale di "**concentrazione**" e del miele di "**espansione**".

Quando si prepara il pane, l'**ordine dell'ambiente che ci circonda, la nostra attenzione e il nostro coinvolgimento interiore** sono gli "ingredienti segreti" che conferiscono qualità al pane. Un ulteriore beneficio è dato dai nostri **pensieri, dall'immagine** che ci poniamo davanti riguardo alle qualità del pane, e che oltre agli ingredienti, tiene conto anche della qualità della **luce e del calore**.

Il corso nel dettaglio:

**Mercoledì 22 ottobre dalle 20:00 circa:**

- Introduzione: **„I quattro eteri nei Cereali, nella Panificazione e nell'Uomo“**
- La **crescita dei cereali e le forze vitali** in relazione ai quattro elementi
- **Preparazione dell'impasto miele-sale** per il giorno successivo

**Giovedì 23 ottobre dalle 10 alle 16 circa**

- **Laboratorio pratico:** preparazione e cotture di pane, baguette e foccacie
- **Illustrazione delle ricette**
- **Esercizio sulla qualità del calore nel pane:**

"Il pane non è un insieme di ingredienti. È un organismo omogeneo, vitale, interconnesso in tutte le sue parti. La crosta, come parte esterna dura, e la parte interna morbida e soffice, formano un'unità armoniosa". (Heinz Grill, *I quattro eteri nel pane*)

- **Esercizio sensoriale** sugli effetti del miele e del sale

*Vieni con noi in Germania e vivrai delle esperienze indimenticabili!*

*Andremo al **Dottenfelderhof**, comunità agricola biodinamica di antichissima fondazione e premiata miglior azienda per l'agricoltura biologica della Germania nel 2018.*

*isiteremo poi il **Bingenheimer**, azienda che svolge l'importantissimo lavoro di selezione e distribuzione di Sementi Libere per la Biodinamica. Visiteremo poi **Francoforte**, il museo di **Darmstadt**, con una interessante collezione delle opere di **Joseph Beuys**! Ma soprattutto, parteciperemo ad un **corso di panificazione condotto dai maestri tedeschi del pane**, e impareremo ad utilizzare il **"Backferment"**, un prodotto che crea la fermentazione spontanea del pane senza l'aggiunta del lievito, per ottenere pani e focacce nutrienti e gustose, per il corpo e per lo spirito.*

*In questo viaggio presso il **Dottenfelderhof**, azienda agricola biodinamica situata nell'idilliaco e pittoresco quartiere di **Bad Vilbel**, con **Martin von Mackensen**, il fondatore, scopriremo come tanto tempo fa, **nel 1968**, delle persone nutrite da un forte carisma e spinte da un profondo ideale interiore, siano riuscite a dar vita ad un'**azienda modello dal punto di vista agricolo e sociale**.*

*Al **Bingenheimer**, invece **esploreremo il tema del miglioramento genetico delle sementi per la biodinamica**. Nata con l'obiettivo di salvaguardare la ricchezza varietale e di produrre e distribuire Sementi Libere e Fertili, il Bingenheimer fornisce in questo modo un immenso contributo all'agricoltura sostenibile, alla biodiversità e alla sovranità alimentare. Scopriremo nei dettagli il minuzioso lavoro degli agronomi, agricoltori e genetisti del Bingenheimer che lavorano con passione da molti anni con l'obiettivo di preservare tantissime varietà tipiche del luogo e a rischio di estinzione.*

*Il **corso di panificazione** con l'impiego del backferment condotto da **Monika e Thomas Leopold** sarà occasione per esplorare una **nuova cultura del fare il pane, che guarda ai processi di trasformazione durante la fermentazione come possibilità per l'essere umano di creare nuove forze vitali**.*

*Presso il **museo di Darmstadt** conosceremo lo straordinario lavoro di **Block Beuyes**, pittore, scultore e artista tedesco a cui si deve il concetto di scultura sociale. E visitare il centro storico di **Francoforte** resta un'esperienza imperdibile!*

#### **Note di viaggio:**

*Il presente programma può essere soggetto a variazioni per garantire la buona riuscita dell'esperienza e la sicurezza dei partecipanti.*

*Si prega di comunicare tempestivamente eventuali intolleranze, allergie ed altre esigenze alimentari.*

*ViandantiSi declina ogni responsabilità nel caso tale comunicazione non sia fatta al momento dell'iscrizione.*

*Il viaggiatore sarà informato entro il termine d'iscrizione riguardo l'attivazione del viaggio.*

*La non attivazione del pacchetto comporterà la completa restituzione dell'acconto versato.*

*Ulteriori informazioni dettagliate di programma verranno comunicate dopo la conferma della prenotazione.*

#### **Condizioni di attivazione:**

**Il costo di 690€ a persona** è valido per un gruppo minimo di 20 persone, con pernottamento in camera doppia o quadrupla con bagno condiviso.

Supplemento per camera singola con bagno condiviso: 15€ a notte.

Supplemento per camera doppia con bagno privato in hotel: 30€ a notte.

Il viaggio verrà attivato anche per un gruppo dalle 10 alle 15 persone al costo di 750€.

## La sistemazione

### Il soggiorno presso il Dottenfelderhof

Il soggiorno viene organizzato all'interno del Dottenfelderhof, nelle camere in legno, arredate in modo semplice ma confortevole, affacciate sul tranquillo cortile interno. Queste sistemazioni sono senz'altro meno pretenziose ma non per questo meno confortevoli, se ci si adatta al bagno condiviso tra 2 o più partecipanti al gruppo. Disponibilità limitata di stanze singole con bagno condiviso (supplemento di 15€ circa). Disponibilità maggiore di stanze presso l'Hotel della cittadina Bad Vilbel con bagno privato (supplemento di 150€ totali). Se scegliete l'Hotel, bisogna organizzare con i taxi dei nostri collaboratori i trasferimenti giornalieri da e per il Dottenfelderhof.



## Le vostre guide

Durante l'esperienza vi accompagnerà **Arianna Rigoni**, fidata collaboratrice di ViandantiSi.

La visita guidata del Dottenfelderhof verrà condotta da uno dei fondatori dell'azienda, **Martin Von Mackensen**.

**Thomas e Monika Leopold** invece terranno il corso del pane.

## Il pacchetto comprende:

- **Assistenza e accompagnamento** durante tutto il soggiorno
- **Compensi di intermediazione**
- **3 pernottamenti** nelle camere arredate in legno nei locali della comunità agricola
- La **visita guidata in italiano delle aziende Dottenfelderhof e Bingenheimer**
- **Tutti i pasti a menù fisso** organizzati in programma
- Il **corso del pane guidato da Monika e Thomas Leopold**
- **Le dispense e le ricette** fornite dai maestri
- I trasferimenti in metro **da e per l'aeroporto di Francoforte e a Francoforte il terzo giorno**
- Il trasferimento **in pulmino privato all'azienda Bingenheimer**
- **Assicurazione medico-bagagli**

## Il pacchetto non comprende

- la cena libera del terzo giorno a Francoforte
- Il trasferimento al museo di Darmstadt e il biglietto d'ingresso
- il volo aereo dall'Italia – Contattateci per informazioni sulle partenze dalla vostra città!
- tutto quanto non espressamente indicato nella voce "il pacchetto comprende"

Buon Viaggio!