

Studi e Ricerche

la medicina non convenzionale e lo sport all'Hotel Palace di Prato

Convegno sport e salute 2016

Il Kinesio Taping Method... storia ed applicazioni

Patellofemorale Pain Syndrome: un approccio più globale

Convegno di medicina dello sport 2015

Maratona di Prato... ci siamo!

DANIELE MELUCCI CAMPIONE EUROPEO MARATONA A PRATO

Il convegno medico organizzato dalla Associazione medico sportiva di Prato sulla maratona di Prato

L'alimentazione del runner... 5 luoghi comuni da sfatare

appuntamento con la medicina sportiva e ciclismo il 20 novembre

CERTIFICAZIONE MEDICO SPORTIVA CHE CACS II

Convegno di medicina dello sport in collaborazione con i farmacisti all'Hotel Palace il 2 luglio

Medici sportivi a convegno all'Hotel Palace

Medici sportivi a convegno all'Hotel Palace

Appuntamento il 24 maggio con la medicina dello sport all'Hotel Palace di Prato

L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE NELL'ATLETA INFORTUNATO

Serata di aggiornamento sul Piede alla Medicalsport

Serata con Gliozzi per la preparazione della Maratona di Prato

Appuntamento con il Piede alla Medicalsport

Anche quest'anno con le vacanze di Pasqua si rinnova l'appuntamento con la Maratona di Prato

Appuntamento all'Hotel Palace per affrontare al meglio la Maratona di Prato

convegno di Medicina dello sport ad emergenza sabato 15 febbraio al teatro Magnifico di Prato

Come affrontare l'emergenza in campo sportivo?

Il ginocchio del podista

Convegno di medicina dello Sport alla Medicalsport

Functional Movement Screen: innovativa metodologia di valutazione motorio-funzionale nelle disabili

il kinesiotaping... moda o realtà?

Legge Balduzzi sui certificati sportivi... ma che cosa?!!

Parliamo di Fitwalking...

CONDROPATIE E INTEGRATORI

SPORT E STRESS OSSIDATIVO

INTEGRATORI NELLO SPORT INQUADRAMENTO

ALIMENTAZIONE... INTEGRATORI E INFORTUNI

INTEGRATORI ALIMENTARI

La Associazione Medico Sportiva di Prato alla Note bianca di Prato

L'ipoterma nel podismo

CONVEGNO DI MEDICINA DELLO SPORT "BENEFICI E DANNI DA SPORT" IL 23 MARZO 2013

CONVEGNO SPORT E SALUTE A PRATO IL 28 FEBBRAIO

Medici e Infermieri a rischio influenza II Ma attenzione il picco è in agguato per tutti!

Italiani... popolo di maratona!

Le vibrazioni in medicina

AGLIO E CIPOLLE... STOP ALL'ARTROSI

Una vecchia nuova novità per l'atleta... i bagni di ghiaccio

Alimentazione dello sportivo: Alimentazione a pans e acqua

L'enciclopedia della fisioterapia strumentale

Correre fa bene al sesso?

ELIZIONI REGIONALI DELLA FMSI TOSCANA

Convegno Alimentazione e Infortuni all'Easo France Marathon 2012

Serata sulla Lombalgia alla Medicalsport

Maratona di Firenze non solo corsa! I

Serata di spessore al Panathlon Prato sullo Sport integrato fra disabili e normodotati

La pubalgia... Il Congresso Nazionale Kinesiocenter

...ma il kinesiotaping funziona davvero?

Il ginocchio del runner

Viene confermato come presidente della Associazione Medico Sportiva di Prato il Dr. Luca Magni

INFORTUNI DEL PODISTA... I BENEFICI DELL'ACQUILONE

si è concluso con un gran successo il 2° CONGRESSO MONDIALE DI MEDICINA DELLO SPORT

Certificato medico sportivo per tutti?

CERTIFICATI PER L'ATTIVITA' SPORTIVA AMATORIALE

la corsa allunga la vita!!

L'ULTRAMARATONA - FA BENE O FA MALE?

Sport e fitness protagonisti al giardino Buonamici

CONSIDERAZIONI SUL DOPING

Gli atleti hanno una maggiore tolleranza al dolore!

Successo di partecipazione anche nel terzo incontro del ciclo Prevenzione e Sport

Siamo nati per correre II

Doping: positivo 3% dilettanti

Grande partecipazione anche alla seconda serata del ciclo Informativo Prevenzione e sport

Grande soddisfazione della Ams Prato per la riuscita del 2° evento informativo del 7 e 8 maggio 2012

Chi corre vive più a lungo!

Prevenzione infortuni e il protocollo 11+

Quanti malori diventati tragedia nello sport!!!

Le verifiche importanti... a partire dall'elettrocardiogramma per l'Atleta

Appuntamento con lo sport dall'8 maggio alla Villa Smiles di Montale

LA RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE COME PREVENZIONE SECONDARIA

Appuntamento il 7 maggio con il CONVEGNO LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

NOVITA' seminario della SCUOLA DELLO SPORT CONI A FIRENZE IL 21 04 2012

La nuova frontiera del Doping... gli ORMONI PEPTIDICI

Chi può utilizzare il Defibrillatore Automatico?

Morosini... medici sportivi... una tragedia ma evitare allarmismi

La morte di un calciatore

GALANTI... SFATIAMO un mito... I controlli sugli sportivi in Italia non sono i migliori del mondo

LA DIETA A ZONA NEL BASKET

Il trauma cranico sportivo

Traumi cranici recidivanti... quali conseguenze?

28 03 2012 ALLA MEDICALSPORT CORSO TEORICO PRATICO DI TRAZIONI LOMBARI ATTIVE

PER GLI ATLETI... Un braccialetto per il cuore degli sportivi

Cosa è la Sindrome di Brugada?

Ma il pompelmo aiuta davvero a perdere peso?

Il massaggio... che toccasana!!!!

Il medico e il dramma di Muamba... «Morto» per 73 minuti... Poi mi ha parlato»

la Medicalsport sarà l'uno degli sponsor della MARATONA DI PRATO 2012

CHI FA L'ORTO CONSUMA PIU' FRUTTA E VERDURA!!!

racqua... anche la memoria migliora!!!!

Colpo della strega... Italiani scoprono molecola responsabile

a che ritmo devo o posso correre al km?

Per un recupero ottimale lesioni dello sportivo non è necessario ricorrere " AI MAGHI "!!!!

La corsa nel cardiopatico

Hai un dolore? puoi risolverlo con l'AUTOMASSAGGIO!!!

Correre nelle ore di buio... consigli per il podista

CRAMPI... Mamma mia che dolore!!!!

Il Ghiaccio... consigli per l'uso!

Riabilitazione delle amputazioni dell'arto inferiore

sport negli amputati di arto inferiore e superiori

valvolopatie e sport di squadra

Artrite e sport di squadra

OBESITA' E SPORT DI SQUADRA

DIABETE E SPORT DI SQUADRA

Iperensione e sport di squadra

Il basket in carrozzina

2° incontro medicalsport-INFORMA Functional movement systems

La Disabilità... negli sport di squadra: le cardiopatie

La Disabilità... negli sport di squadra

La laserterapia di ultima generazione... L'FPS system

15 dicembre 2011 Convegno

una terapia MISTERIOSA... LA CRM TERAPIA!!

NORMATIVE DELLA MEDICINA SPORTIVA NEL DISABILE

...l'improvvisa passione per la maratona è il nuovo segno ineludibile del rincretimento pre-

handicap e sport

handicap e sport 2 parte

STORIA DEL CIP COMITATO ITALIANO PARACALIMPICO

Wheelchair rugby

Mamma mia!!!! Ho il bacino spostato!!!!

311 2011 Incontro alla Medicalsport sulla nuova tecnica ARP THERAPY

...un dolore alla caviglia che non migliora... e se fosse una MIOSITE GIGLIANTE?

La laserterapia questa sconosciuta!!!!

Gli integratori nello sport... questi sconosciuti!

Cosa sono gli OMEGA 3?

Lombalgia: meglio il pilates o il metodo mc Kenzie?

Un dolore al ginocchio un po' particolare... l'Hotfitte!!!

ARP THERAPY arriva dall'America! la nuova terapia che riduce i tempi di recupero da infortunio nei

il podismo... sport popolato da atleti anziani...

l'influenza dei sali nell'insorgenza della tendinite rotulea

la rotula... questa sconosciuta!!!!

la sindrome del piriforme

SETTEMBRE...TEMPO DI VISITE DI IDONEITA' SPORTIVA

il superallernamento

La fascite plantare... un problema sportivo per tutti gli atleti

IL PANE E LO SPORT... consigli per l'uso

Supplementazione con leucina durante esercizio fisico

«a la zucca e il CAFFE' contro la fatica fisica... ma a proprio rischio?»

DOMS (delayed-onset muscle soreness) o DOLORE MUSCOLARE TARDIVO

Estate... la stagione della FRUTTA!

la Maratona

la maratona 2

esercizi per la core stability

core stability

lo stretching

L'APPORTO IDRICO NELLO SPORTIVO

La rotula d'urto

Plantari si... plantari no?

Share

IL PANE E LO SPORT : consigli per l'uso

se lo "stivale " d'Italia fosse fatto di pane lo potremmo mangiare in più di 200 modi diversi! |

◆

...da sempre il pane è l'alimento fondamentale dell'uomo!!!

Le origini del pane si perdono nel lontanissimo neolitico quando i primi rudimentali tentativi di lavorare i cereali producevano poltiglie di farine granulose e sode che accanto al fuoco si cuoceva lentamente, senza una forma definita.

◆

Nelle caverne degli uomini primitivi gli archeologi hanno ritrovato chicchi di cereali che venivano utilizzati come alimento integrale della carne, i chicchi o i cereali venivano frantumati fra due pietre e poi mescolati con acqua per preparare una pappa cruda molto nutriente.

Si pensa che la scoperta del pane avvenne casualmente, quando lasciata della poltiglia di cereali vicino ad un fuoco ci si accorse che si induriva cambiando sapore.

◆

Il pane dell'uomo antico non aveva sicuramente nulla in comune con quello dell'uomo di oggi, ma da quel momento è iniziato il cammino e l'evoluzione di questo alimento.

◆

Gli Egiziani segnarono la prima grande rivoluzione mettendo a punto dei forni in cui cuocere le pagnotte a temperature maggiori e scoprendo la magica trasformazione del glutine che si formava lasciando la farina a contatto con l'acqua.

◆

Dagli egiziani le tecniche di preparazione e cottura del pane furono proseguite dai Greci che dipinsero sui loro forni terribili facce di demoni affinché tenessero lontani

◆

coloro che volevano provare ad aprirli. La civiltà greca iniziò ad aggiungere nuove spezie e nuovi aromi al pane, arrivando a creare circa 72 tipi diversi di pani.

I greci raggiunsero una grande abilità nella preparazione di pane e focacce che condivano con olio, ammorbidivano con latte, aromatizzavano con pepe e altre erbe, impastavano con il vino e il miele. All'inizio erano le donne che si occupavano della panificazione poi furono gli uomini. I forni greci furono i primi a lavorare il pane di notte, in modo che la gente al mattino, lo trovasse cotto, fresco e croccante.

Dai Greci ai Romani, l'altra grande tappa della panificazione. Gli antichi popoli italiani vivevano in un territorio fertile che coltivavano a cereali, tra cui il farro, allora molto diffuso e da cui deriva la parola farina. I Romani utilizzavano il farro anche sotto forma di focacce salate. Solo dopo aver conquistato i greci scoprirono il pane di frumento levitato. I Romani allestirono nel 166 a.C. i primi forni pubblici in città dove lavoravano molti fornai greci portati a Roma come schiavi, e diedero inizio all'era artigianale del pane, utilizzando farine bianche e più raffinate.

◆

I romani utilizzavano due diversi tipi di lievito: uno era fatto con il miglio mescolato al vino dolce e lasciato a fermentare per un anno, l'altro con crusca di frumento lasciata a macerare per tre giorni nel vino dolce e poi fatta essiccare al sole. I romani producevano molti tipi di pane e di focacce unendo alla pasta vari ingredienti. Ai romani il pane piaceva molto, al mattino lo inzuppavano nel vino, a pranzo lo mangiavano con verdure e olive, a cena anche con le mele. Le macchine fatte di pietra di lava venivano fatte ruotare grazie allo sforzo degli schiavi o degli animali. Durante l'impero romano Vitruvio inventò un mulino ad acqua che macinava i chicchi di cereali ma la sua invenzione non si diffuse. Solo più tardi in Francia Quinto Candido Benigno fece costruire otto mulini mossi contemporaneamente da un forte getto d'acqua che producevano una grande quantità di farina.

◆

NEL MEDIOEVO Nel IX e X non era facile trovare farina e pane perché i campi erano stati abbandonati durante le invasioni barbariche e non producevano raccolti sufficienti per sfamare la popolazione. Nei conventi però i monaci continuavano a coltivare i cereali e la vite. Nei feudi che a quel epoca si diffusero in tutta Europa i contadini lavoravano nelle terre dei feudatari e in cambio ricevevano una parte del raccolto e il pane che erano obbligati a cuocere nel forno del padrone. Il pane del contadino era fatto con poca farina e molta crusca e spesso venivano utilizzati cereali meno pregiati come il miglio. Al castello invece il feudatario aveva cibo pregiato e pane in abbondanza. Nel Medioevo il sistema più diffuso per macinare il grano era quello romano con i mulini ad acqua. Il mulino era protetto da leggi severe perché era molto costoso costruire uno tutti coloro che lo utilizzavano dovevano pagare una tassa. Il mugnaio doveva sempre pesare il grano prima di macinarlo per restituire al proprietario la giusta quantità di farina. Il suo lavoro veniva pagato in natura cioè in farina. I fornai potevano esercitare il loro mestiere dopo un lungo tirocinio come garzoni. Dopo il tirocinio il garzone giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava davanti alle autorità di cuocere pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane. La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una gerla. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" delle spese. Il fornaio giurava