

3° CONGRESSO NAZIONALE SIMPeSV / 70° Congresso FIMMG

DALLA MEDICINA DI PREVENZIONE ALL'AMBULATORIO DEGLI STILI DI VITA

Il pane, strumento di salute e fonte di sapere e sapori

**Il pane nella gastronomia:
classificazione e produzione**

EZIO MARINATO

6 – 11 ottobre 2014

Santa Margherita di Pula (CA) - Forte Village

SIMP^eSV
Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

FIMMG
Federazione Italiana
Medici di Famiglia



Il pane...un microcosmo

Sbagliamo a credere che la nobiltà del pane risieda nel fatto che basta a sé stesso e al contempo accompagna qualsiasi pietanza. Se il pane "basta a sé stesso" è perché è molteplice, non nel senso delle sue tante tipologie, ma per la sua essenza stessa giacché il pane è ricco, è vario, il pane è un microcosmo.

Da *Estasi Culinarie*, Muriel Barbery

Il pane, se paragonato ad altre preparazioni culinarie, è piuttosto semplice, eppure i pensieri, le emozioni e il fascino che l'odore e la fragranza del pane appena sfornato possono evocare in ognuno di noi non sono suscitate da nessun altro alimento. Questo lo rende senz'altro speciale e unico, come in effetti è.

La sua versatilità

Nella sua apparente semplicità, il pane è certamente uno dei più importanti patrimoni dell'intera umanità, una vera ricchezza e una straordinaria risorsa. Quello che è certo è che il pane ha subito uno sviluppo durante il corso dei secoli, ma fondamentalmente, i suoi ingredienti sono praticamente rimasti gli stessi.

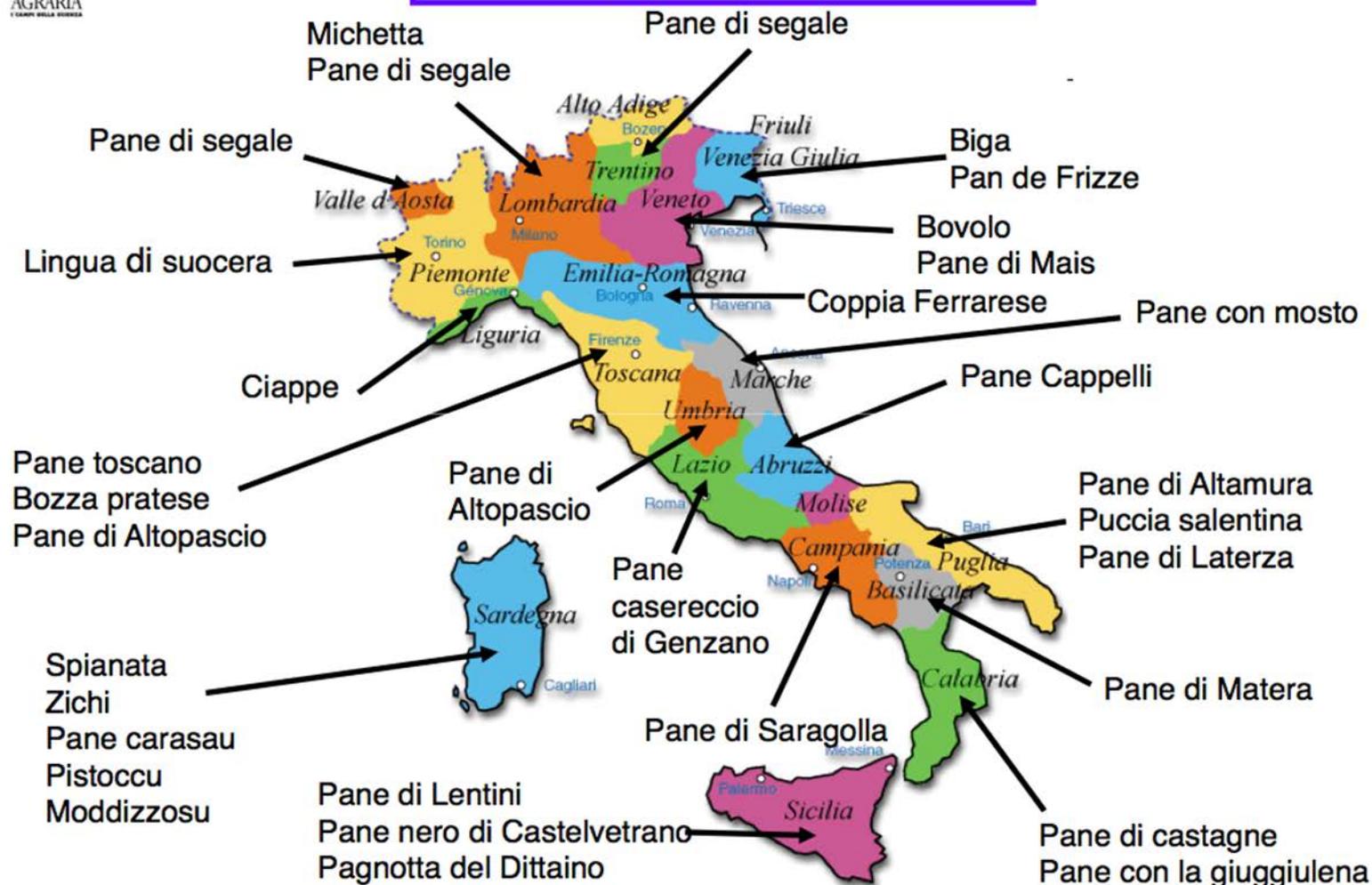


=



Questo alimento è così radicato nelle culture dei popoli del mondo che ogni paese vanta ricchezze e tradizioni proprie: pane semplice, pane lievitato, pane azzimo, pane speciale, pane condito e chi più ne ha più ne metta. Senza poi contare le innumerevoli forme che il pane assume. Se consideriamo poi tutte le varianti che troviamo anche nei singoli paesi, la lista diventa praticamente infinita.

I PANI TIPICI



L'importanza del pane

Noi che viviamo in questa epoca così frenetica e lontana dai tempi in cui il pane fu “inventato”, diamo per scontata la sua presenza nelle nostre tavole, probabilmente, senza nemmeno riflettere sul suo reale valore.

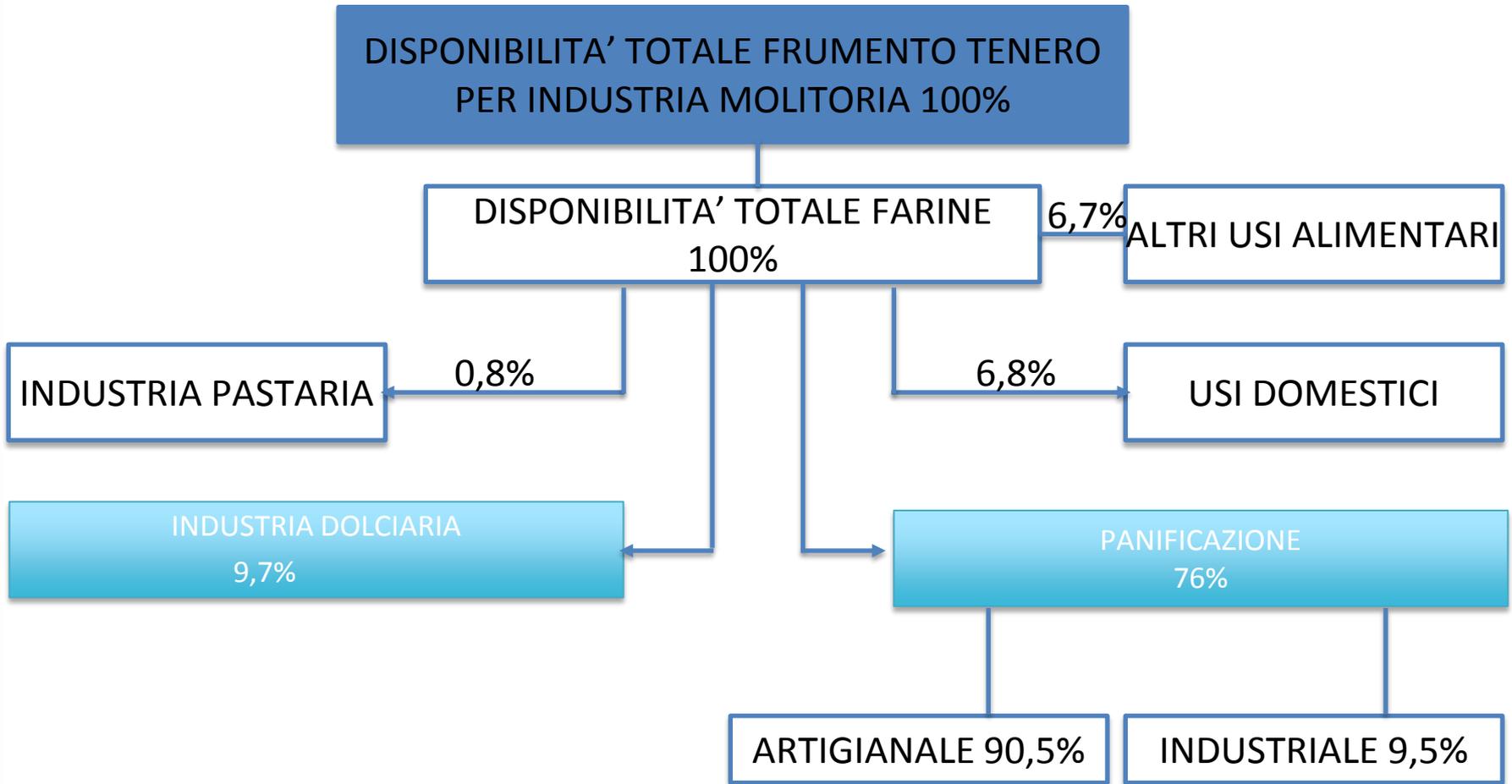
Ma se si pensa al potere che ha di sfamare così tanta gente in tutto il mondo, per la sua bontà e semplicità è spesso considerato come **alimento “soccorso”** per tutti quei popoli che purtroppo si trovano in condizioni di disagio e di bisogno, **il pane merita di essere considerato un alimento nobile e prezioso, probabilmente il più nobile di tutti.**

Classificazione del pane

La classificazione del pane varia a seconda dei paesi in cui viene prodotto e ognuno di questi, in linea di massima, prevede delle apposite leggi che ne regolano la produzione e la definizione.

- Pani lievitati e pani non lievitati, dipende dall'uso del lievito nell'impasto
- Pane bianco o pane scuro (di solito integrale), dipende dal tipo di farina utilizzata
- Pane speciale o pane condito, dipende dai condimenti usati per la produzione (strutto, burro, olio di oliva, latte, etc)
- Altri pani speciali, la cui peculiarità sta nell'utilizzo di semi aromatici nell'impasto o cosparsi nella superficie (anice, sesamo, lino, zucca, finocchio) oppure frutta secca (nocciole, noci), frutta secca e ortaggi (uvetta, mele, cipolla, etc)
- Un'altra classificazione del pane è rappresentata dal tipo di farina utilizzata per la produzione dell'impasto. La farina più comune per la produzione del pane è quella di frumento tenero, tuttavia può essere miscelata con farine di altri cereali, come per esempio segale, orzo, riso, avena, farro, granoturco così come il miglio e la soia. In questo caso il pane prende il nome della farina con cui è prodotto, come per esempio "pane di segale" o "pane di soia".

FRUMENTO TENERO E DERIVATI



Produzione

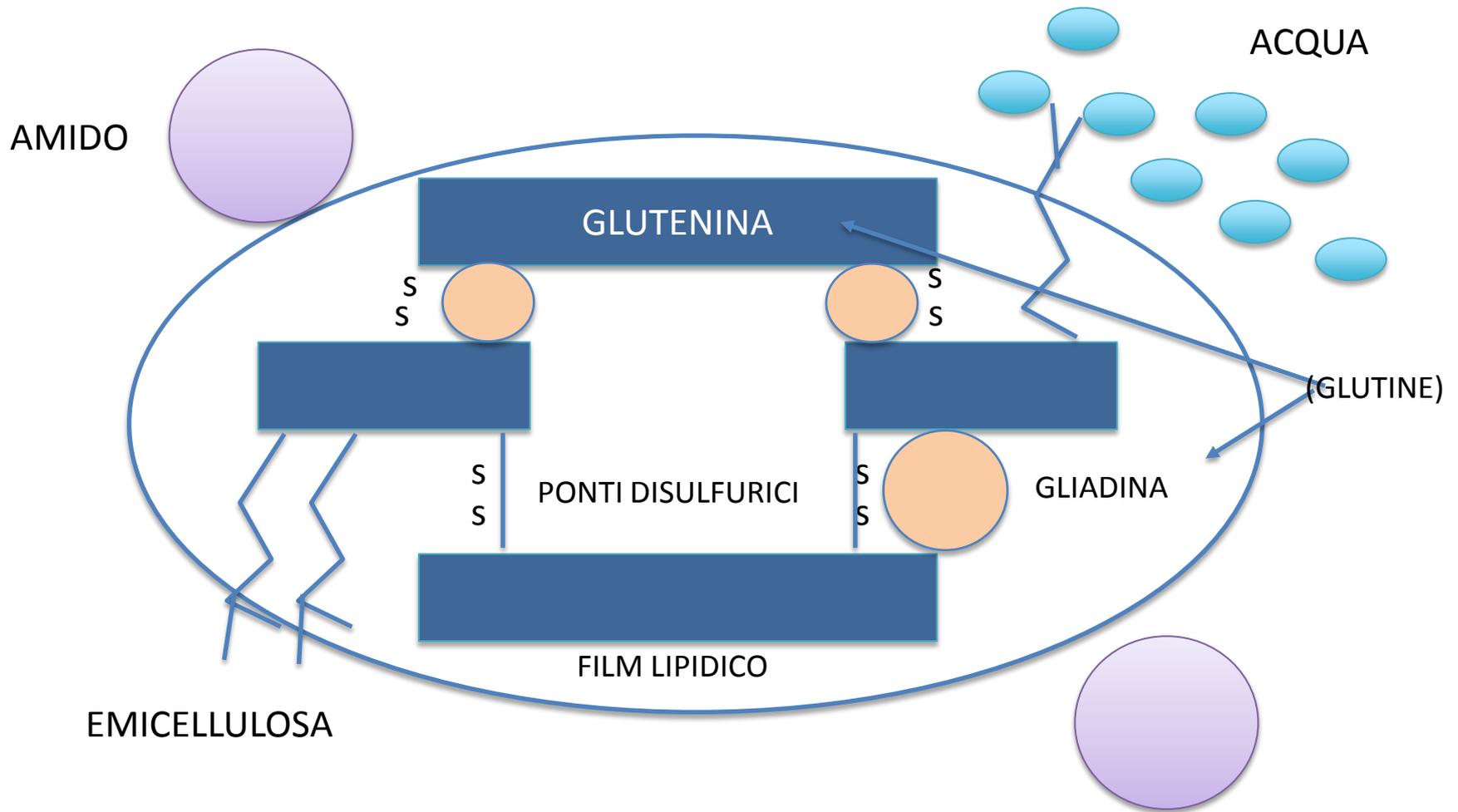
La preparazione e la produzione di pane è un processo *relativamente* semplice che prevede la cottura di un impasto ottenuto con farina, acqua e lievito. Questa “semplice” ricetta richiede in realtà una maestria particolare in ogni fase della preparazione, dall'impasto, alla lievitazione e infine alla cottura.

La lievitazione è un processo fondamentale in quanto conferisce volume all'impasto. I lieviti presenti nell'impasto hanno lo scopo di trasformare gli zuccheri della farina producendo alcol e anidride carbonica, il gas che, rimanendo intrappolato nell'impasto, forma delle bolle interne e quindi volume.

Segue la cottura che ha anche lo scopo di interrompere la lievitazione, di fissare la forma del pane e di formare la crosta, che a seconda delle tradizioni e dei paesi può essere più o meno croccante o friabile.

Il processo di cottura ha inoltre l'effetto di migliorare il gusto dell'impasto. La durata della lievitazione e della cottura dipendono in larga parte dagli ingredienti utilizzati, dalla quantità di lievito e dal tipo di prodotto che si intende ottenere.

COMPLESSITA' DELL'IMPASTO



Pane e gastronomia

Il pane non è solamente un protagonista capace di strepitosi “assoli”, ma è anche un importante e fondamentale ingrediente della cucina di tutti i tempi.

E' diventato, infatti, un componente essenziale di un certo tipo di alimentazione moderna, quando la mancanza di tempo, o peggio le frenetiche imposizioni sociali, ci costringono a consumare pasti frugali e rapidi. Insieme alla sua moltitudine di interpretazioni (panini farciti con i più diversi ingredienti) e ai prodotti derivati dal pane, come la focaccia, i dolci, i grissini, i cracker e la pizza, è tra le soluzioni veloci e più sane proposte al banco del panificio e nei locali dedicati alla pausa pranzo.

Affettato oppure o grattugiato (quando rafferma) quando è rafferma, viene aggiunto ai più svariati impasti e ripieni oppure utilizzato per impanare carne e formaggio, divenendo un'ottima offerta gastronomica.

Tostato viene abbinato a zuppe e minestre, oppure accompagnato da dell'ottimo olio Evo, rappresentando anche una tradizione diffusa soprattutto in centro e sud Italia: la merenda pane e olio.

Grazie per l'attenzione