

# Sommario Rassegna Stampa

<b>Pagina</b>	<b>Testata</b>	<b>Data</b>	<b>Titolo</b>	<b>Pag.</b>
---------------	----------------	-------------	---------------	-------------

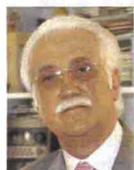
<b>Rubrica</b>	<b>Alimentazione e salute</b>			
----------------	-------------------------------	--	--	--

109	Famiglia Cristiana	20/10/2013	<i>IL PANE DI MODA E' FATTO IN CASA</i>	2
-----	--------------------	------------	---	---

DALLA PARTE DEI LETTORI

**CIBO & SALUTE**

# Il pane di moda è fatto in casa



DI **GIORGIO CALABRESE**  
nutrizionista dell'Università del Piemonte Orientale, Alessandria

Oggi si mette in vendita pane con gli sfarinati più diversi, non solo farina di grano duro o tenero, ma anche farina di farro, avena, mais o misture diverse, talvolta con olive, noci, semi di papavero eccetera. **Ma si osserva un ritorno all'antica panificazione casalinga, più spesso effettuata con il lievito di birra.**

Quando si panifica con il lievito madre o biga, si parla di metodo indiretto. Quest'ultimo garantisce un prodotto più morbido nel tempo e più profumato, si allunga cioè quella che, in termini tecnici, si definisce *shelf-life*, cioè una buona durata di vita allo scaffale di vendita. **Nel nostro caso di panificazione casalinga, garantisce una buona durata di vita al consumo.**

Il lievito madre è un impasto fermentato da batteri che si sviluppano e, producendo anidride carbonica, acidificano la massa. Può es-

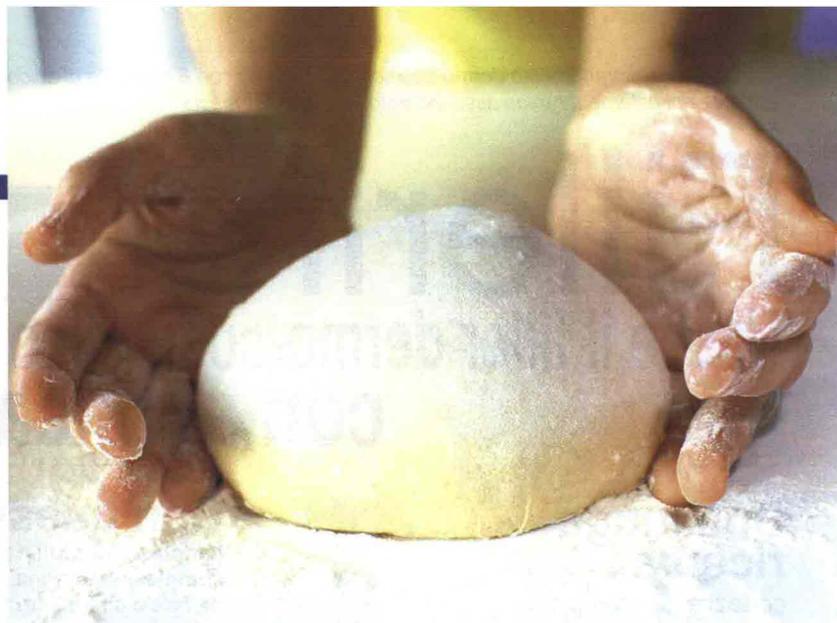


## Moderati anche con le "fette"

Nella mia famiglia non riusciamo a mangiare senza pane, ho persino provato a farlo in casa con farina e lievito di birra. Sembra che sia la causa maggiore di obesità, è vero?

SIMONA G. - BARI

No, non è la causa primaria di obesità. Semmai potrebbe esserlo il suo consumo in eccesso, non certo la fetta ai pasti. Se riuscisse a procurarsi o a preparare del lievito madre (o biga) avrebbe certamente un risultato ancora migliore anche dal punto di vista nutrizionale.



sere fatto pure in casa, **mescolando alla farina uno starter che può essere anche yogurt o semplicemente acqua e farina.** Ma non è un procedimento immediato: occorrono un po' di giorni perché acidifichi bene e si formi una buona colonia di batteri e lieviti capaci di fermentare poi la massa di panificazione, di pane, pizza, brioche.

**Gli ammalati di patologie metaboliche come il diabete** possono consumare piccole quantità di pane del tipo semplice, meglio se integrale. ■

**290 Kcal**

le calorie prodotte da 100 grammi di pane di farina 00, 242 con la farina integrale, 302 con il pane all'olio

**3,6%**

gli italiani che si fanno il pane in casa

## SENZA SALE O INTEGRALE, QUANTI GUSTI

- **Azzimo** cioè senza lievito, è un impasto di sola farina e acqua. È un pane primordiale, anzi l'unico conosciuto sin dall'antichità, nelle Sacre Scritture lo troviamo menzionato più volte. È un pane di rapida esecuzione o della fretta, come quello impastato per la notte della liberazione o quello ordinato da Abramo a Sara per i tre uomini che lo visitarono alle Querce di Mamre.
- **Sciapo** cioè senza sale è il tipico pane toscano. È una base, un accompagnamento che non deve interferire con i sapori e la sapidità dei piatti: la mancanza di sale fa risaltare i sapori delle pietanze e non le copre.
- **Nero** in genere si intende quello di farina di segale, pane proprio dei climi freddi. È un genere di pane molto usato in Valtellina e nella cucina finlandese. Esiste anche un pane tipicamente mediterraneo, come quello di Lentini o di Castelvetrano: di colore scuro, si ottiene da antichi grani come quello di Tumminia o Marzuolo.
- **Integrale** anche questo si presenta scuro, ma non per la tipologia di farina quanto per la presenza di crusca, ovvero delle cuticole esterne dei chicchi di frumento. Il grano infatti è un cereale "vestito", e per ottenere lo sfarinato bianco occorre eliminare il "vestito". Prima la crusca era considerata scarto e seguiva la via degli alimenti animali oppure si confezionava in pane dei poveri. Oggi invece il pane integrale costa più del pane normale.

THINKSTOCK/BI