

L'acquolina



Cibo e salute

IL NOSTRO PANE

QUOTIDIANO

Dalla notte dei tempi, quando l'uomo capì come seminare il grano, raccoglierlo, macinarlo e impastarne con l'acqua la farina da cuocere su sassi roventi, ci si nutrì del pane quotidiano e si inventò la «grande storia». Quando l'uomo con la domesticazione di piante e animali, si liberò dal bisogno giornaliero di cercare cibo per sopravvivere, ebbe il tempo e la curiosità di inventare alfabeti, religioni, filosofie e scienze, e sistemi politici a vasto raggio. Il primo atto vero e proprio della coltivazione del grano sembra quasi ormai assodato che sia avvenuto circa 8000 anni fa, in Palestina o in Siria. E da allora il pane racchiude nel suo profumo il grande lievito della storia del mondo. I conflitti che l'hanno costruito, fondamentalmente non sono altro che guerre per il pane.

Cos'è il pane - Il pane beneaugurante di tante feste tradizionali, dalle forme più curiose, sia esso pane azzimo, carta da musica, piadina, michetta o ciriola, ciopa o chifel, per la legge n° 580 del 4/7/1967, è il prodotto ottenuto dalla cottura di una pasta convenientemente lievitata, preparata con sfarinati di grano, acqua e lievito, con o senza aggiunta di sale. E quindi passa ad elencare le caratteristiche delle farine, la quantità consentita di acqua e di altri ingredienti: per i pani speciali e consimili. Si direbbe che è tutto previsto per un pane igienico, soffice e appetibile.

Ma qual è il pane vero - Il pane

è un cibo importante nell'economia giornaliera del nostro organismo. Esso ci può dare facile e vitale energia. Infatti è composto quasi completamente di grano, facente parte di quei cereali che i Francesi chiamano «alimenti di resistenza» poiché composti principalmente da zuccheri semplici, in questo caso glucosio, la cui funzione è di cedere energia a lungo termine e a lunga liberazione. Ma purtroppo per ragioni di commercializzazione industriale di questo prodotto, non abbiamo più il piacere di nutrirci con del pane vero, fatta eccezione per quelle poche oasi fortunate dove insoliti panettieri ecologisti si sono messi a fare il pane come le nonne di campagna. Tra i paesi della CEE, gli Italiani rimangono sempre tra i primi e più fedeli consumatori di pane con i loro 100 kg annui a testa. Quindi avremmo diritto ad essere premiati con un pane genuino e salutare preparato con farine integrali provenienti da coltivazioni biologiche, impastato con sale marino integrale, acqua non colorata e priva di pesticidi e con

lieviti naturali, ricchi delle vitamine del gruppo B e vit. PP.

Il potere nutritivo del pane dipende dalla farina - Ecco come è composto mediamente il frumento intero e la farina 00 del riccato pa-

ne bianco e dei dolci.

Il confronto è decisamente sconcertante anche se nella confezione del pane vengono usate delle farine di tipo 1 bianche di aspetto, ma non del tutto raffinate, pri-

	frumento intero	farina
amidi	62%	73%
proteine	11-13%	6%
cellulosa	4%	0
grassi insaturi	3%	0,4%
zuccheri semplici	2%	1%
calcio	40 mg/100g	5
fosforo	0,4 mg/100g	0
ferro	3,5 mg/100g	1
magnesio	0,01 mg/100g	0
Vit. B1	0,4 mg/100g	0
Vit. B2	0,1 mg/100g	0
Vit. B6	0,5 mg/100g	0,1
Vit. B12	0,12 mg/100g	0,01
Vit. PP	6 mg/100g	0,5
Vit. E	4 mg/100g	0
Enzimi: amilasi, proteasi	sì	no
lipasi	sì	no
oligoelementi:		
arsenico, cobalto	sì	no
iodio, fluoro, rame, zinco	sì	no
zolfo, silicio	sì	no



vate però di quasi tutta la crusca e di tutto il germe di grano ricco di vit. E e di quei grassi insaturi preziosi per la salute del nostro cuore.

Facciamo attenzione anche al falso pane integrale, cioè a quello preparato con farine raffinate addizionate poi con crusca, non certo nella quantità equilibrata del grano integrale, che può apportarci tanti benefici quali la prevenzione di stitichezza, emorroidi, diverticolosi, iperglicemie, ipercolesterolemie, aterosclerosi, ipertensione, infarto miocardico e tumori intestinali. Per contro ci sono af-



lezioni per cui la crusca è assolutamente controindicata e qui sarà il medico a proibirla.

Alla ricerca del pane perduto - Nei tempi andati intere popolazioni sono sopravvissute nutrendosi quasi esclusivamente di cereali e verdure spesso selvatiche. E in alcuni angoli remoti delle nostre valli alpine, ancora intorno agli anni '60/'70 si cuoceva pane di segale soltanto due o tre volte all'anno, mentre nelle fattorie della grassa pianura padana si preparava pane di frumento una o due volte al me-

corso, troverete il paese di Diaceto. All'incrocio con l'indicazione per Rufina, vedrete anche il pannello bianco che indica un «forno a legna». È il forno «La Torre», nuovissima la struttura, ma antichissima la tradizione. (V. Santoni n° 3 - tel. 055/8326635 - ore 8/13 - chiuso martedì e domenica). Qui uno giovane della famiglia Borselli, proprietaria del forno, dopo aver conseguito il diploma presso un Istituto Tecnico Industriale si è messo a fare il pane come le nonne che lui fotogra-

fava quando era ragazzino, intente a cuocere il pane nei grandi forni delle fattorie. Sulla scheda informativa del forno si legge: «Pane cotto a legna, a lievitazione naturale con farina macinata a pietra. Pane toscano classico, pane ai 5 ce-

reali, pan di ramerino, alle olive, fatto alla contadina con il «formento» o pasta acida e con farina macinata a pietra al Mulinvecchio di Pagliericcio, prodotta da grani coltivati con metodo agricolo, controllati dal Marchio del Coordinamento Toscano Produttori Biologici. Pasticceria da forno senza zuccheri e grassi idrogenati. Anche il Mulinvecchio di Pagliericcio (Comune di Castel S. Niccolò in Casentino) merita una passeggiata, fosse soltanto per far rivivere per brevi momenti ai propri figli e nipoti il sapore della vita di un tempo da recuperare a tutto vantaggio della nostra e loro salute. Di questo mulino alimentato dal «berigno» cioè il canale di derivazione dal torrente (la cui forza muove le macine in pietra

delle famose cave francesi di La Ferté), si hanno notizie certe già nel 1548. L'ultima ristrutturazione risale al 1877 e dal lontano 1696 appartiene alla famiglia Griffoni che, attraverso l'entusiasmo dei suoi ultimi figli, continua a macinare mais, grano, castagne, segale e fagioli. Sono questi giovani diplomati che fanno i panettieri e i mugnai che ci aiutano concretamente a credere in un futuro dietetico migliore.

Onore al carniere

FAGIANO IN COCCIO

Ingredienti: 1 fagiano; 4 grandi fette di lardo o pancetta; 50 g di burro; 1 cipolla; 3 tazze di panna piuttosto densa; sale e pepe. Mettete il fagiano in un tegame di coccio con il burro, la cipolla intera e il sale dopo averlo bardato con le fette di pancetta.

Fate cuocere per mezz'ora rigirandolo e bagnandolo con il fondo di cottura. Alla fine versateci sopra la panna, lasciate amalgamare bene e quindi servitelo in tavola tagliato a pezzi e ricoperto con l'ingotolo.

Dove

PRODOTTI BIOLOGICI

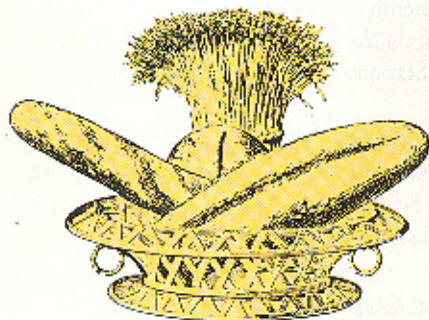
E BIODINAMICI

BOLOGNA

Coop. Agricola Maieutica - V. Marzocchi 9 - S. Giovanni in Persiceto tel. 051/826453 (frutta, PANE, pasta, salumi, uova, carne, miele, grano). La Risorta - V. del Broaldo Mercatale - Ozzano Emilia - 051/790400 (frutta e verdura, grano, miele, uova, conserve e succhi di frutta). Coop. Dulcamara - V. Tolara di Sopra 82 - Settefonti Ozzano E. - 051/796643 (frutta e verdura, PANE, pasta, olio, carne, grano, miele). C.I.P.A.B. - V. Manzoni 2 - Minerbio - 051/878189 (latte, frutta e verdura).

FORLÌ

Mustiola - V. Ravennate 689 - Cesena - 0547/385518 (frutta e verdura, PANE, pasta, olio, latte, miele, grano). Ass. Papa Giovanni XXIII - V.S. Facondino 131 - Salucedio - 0541/989601 (frutta e verdura, PANE, pasta, olio, latte, miele, grano).



se. Oggi con un po' di fortuna si può ancora mangiare un pane di vera farina integrale e biologica che rimane gustoso e fresco per almeno dieci giorni, conservato soltanto in una semplice cassetta di legno al posto della vecchia madia. Cercate il negozio giusto e lo troverete in città, in campagna, fra indirizzi passati di bocca in bocca o fra le righe di questa stessa rubrica. **CHIEDIAMO UN PANE VERO.** Boicottiamo quell'alimento vuoto e quasi inutile che è il pane industriale come è concepito ora.

Il pane del forno «La Torre» - Se avete occasione di transitare per la statale n° 70, collegata alla n° 67 che da Firenze porta al Casentino attraverso il Passo della Consuma, più o meno a metà del per-

