



## LE SCHEDE DEL CANESTRO

### **IL PANE**

Per fare il pane sono sufficienti i seguenti semplici ingredienti: farina, acqua, sale, lievito che opportunamente amalgamati, vengono introdotti nel forno per la cottura. Il pane è un alimento "vivo" quindi gli ingredienti devono essere naturali e di buona qualità: farine fresche, ambiente sano, forno a legna, lievitazione naturale. La tradizione popolare vuole che anche lo stato d'animo del panificatore abbia la sua importanza. Il pane può essere secondo la provenienza degli ingredienti, biologico o convenzionale; secondo la farina, bianco, semintegrale, integrale; può essere fatto con farina di frumento e con farine "speciali (farro, miglio, soia, ecc.); cotto in forno a legna o con forni moderni (a vapore, a gas, ecc.); lievitato con pasta acida o con lieviti chimici.

Il frumento è l'ingrediente principale, poiché è ricco di glutine, il che consente di ottenere un impasto plastico ed elastico. La farina integrale macinata a pietra, contrariamente a quella bianca, conserva le sue proprietà lipido-vitaminiche, contiene più proteine, sali minerali, calcio, fosforo, magnesio e vitamine ed ha un più elevato tenore di cellulosa, glutine e ceneri, regolarizza le funzioni intestinali evitando il ricorso a crusche e medicinali. L'uso sempre crescente di farine prive di crusca, di lieviti chimici ed il ricorso a mulini e forni di tipo industriale, sminuiscono la funzione del pane nella dieta mediterranea e ormai questo cibo è privo di quel gusto e di quei principi nutritivi che per millenni l'hanno posto alla base dell'alimentazione umana.

Altro ingrediente essenziale per una buona panificazione è il lievito, la cui funzione è di far levare la massa, attraverso la trasformazione degli zuccheri e lo sviluppo di alcool e di anidride carbonica. In tal modo il pane acquisisce leggerezza, digeribilità e facilità di assimilazione. Il lievito naturale è ricco di vitamine del gruppo B e di proteine nobili.

Il sale marino non raffinato, ben incorporato nella massa nella percentuale dell'1-2% le conferisce plasticità ed un miglior sapore ed allunga i tempi di conservazione.

Anche l'acqua ha un ruolo fondamentale nella preparazione del pane. In quanto idrata la farina, assicura l'elasticità e l'allungamento del glutine, permette la fermentazione panaria. I.e. migliori acque sono quelle di pozzo o di sorgente di difficile reperibilità in città, dove si consiglia di far bollire l'acqua da utilizzare. Il pane andrebbe sempre cotto in forno a legna, in quanto la combustione si sviluppa lentamente, il calore è ben distribuito, la crosta assume un colore dorato e la pagnotta risulta più fragrante e di lunga conservabilità.

Veniamo ad alcuni consigli per la preparazione del pane: la prima fase è quella dell'impastamento. In questa fase, la pasta va stesa, stirata, rigirata più volte, rivoltata su se stessa per una decina di minuti. Alla fine si copre il tutto con un panno umido e si lascia lievitare per un paio d'ore. Quindi si può introdurre la pagnotta nel forno ad una temperatura di 200 - 220°, avendo cura di abbassarla a 180', dopo 20 - 30 minuti. la cottura dura circa un'ora,

Questo tipo di pane, contrariamente a quello industriale, si conserva bene anche per quindici giorni se avvolto in un canovaccio e tenuto in un luogo chiuso.