

Se dico pane...

a cosa pensi?



**PICCOLA GUIDA AL PANE,
il nostro alimento quotidiano**

AUTONOME PROVINZ
BOZEN – SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO – ALTO ADIGE

PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN – SÜDTIROL

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitaria de Südtirol



Perché parliamo di pane e di farine?

Il **pane** non è solo un alimento: rappresenta un **simbolo di cultura, tradizione e identità**. Da sempre, è protagonista sulle tavole di molti luoghi nel mondo e l'**UNESCO** lo ha inserito tra i beni del patrimonio immateriale dell'umanità.

I **cereali** con cui è fatto il pane hanno sempre suscitato preoccupazioni: la paura di non averne abbastanza, di non averne di buona qualità, e in fine, quella di mangiare cereali contaminati e quindi pericolosi per la salute. In tempi più recenti la "**carbofobia**": l'ossessione per l'eliminazione dei carboidrati (e quindi del pane) dalla dieta quotidiana, a favore di diete basate per lo più sulle proteine. Molti, ad esempio, ritengono che sostituirlo con alcuni suoi derivati (fette biscottate, cracker, grissini, friselle, taralli, gallette, piadine, etc.) possa rappresentare una scelta più salutare. È frequente che persone che desiderano dimagrire eliminino il pane dalla propria dieta, a favore di un consumo, spesso eccessivo, dei suoi sostituti.

Il nostro suggerimento è quello di prediligere il pane, nella dieta quotidiana abituale. Il pane svolge ancora oggi un **ruolo fondamentale nell'alimentazione** e rimane un importante alimento base. Non tutti i tipi di pane sono uguali: la tipologie di farine impiegate, la lievitazione e il quantitativo di sale, zuccheri e grassi eventualmente aggiunti ne modificano le caratteristiche.

Unisciti a noi in questo viaggio
alla riscoperta del pane,
il nostro alimento quotidiano.



I grani e le farine: facciamo il punto

Il frumento

Con il termine **"frumento"** o "frumenti" si intendono circa venti specie e sottospecie coltivate, dette anche domestiche, o selvatiche, appartenenti ai generi botanici *Triticum* e *Aegilops* (questi ultimi solo selvatici), la cui storia evolutiva è caratterizzata da diversi eventi di ibridazione tra specie diverse e di selezione di piante con particolari caratteristiche genetiche. Il frumento rappresenta una delle maggiori colture a livello mondiale e il suo successo dipende dal fatto che è semplice da coltivare, dà un chicco molto nutriente e si conserva a lungo. Tra i frumenti domestici usati per l'alimentazione umana abbiamo il frumento monococco o farro piccolo (*Triticum monococcum*), il farro (*Triticum dicoccum*), il frumento duro (*Triticum turgidum turanicum* o *grano Khorasan*, in Italia sono presenti 4 sottospecie, la più nota commercialmente è il Kamut®), la spelta (*Triticum spelta*) e il frumento tenero (*Triticum aestivum*).



Antico o moderno?

Esistono **grani antichi** e **grani moderni**. Con il passare del tempo, l'uomo ha costantemente selezionato i frumenti migliori, prima su base empirica e poi sfruttando nuove conoscenze in campo genetico. Le varietà moderne sono fortemente influenzate dall'ingresso in agricoltura della chimica tramite concimi e fitofarmaci, la cosiddetta **"rivoluzione verde"** (1950-1985). Nel linguaggio comune vengono definiti "antichi" tutti i frumenti selezionati prima di tale rivoluzione.

Possiamo riassumere le **differenze** sostanziali che esistono tra i grani prerivoluzione e quelli postrivoluzione in quattro punti:

- **La forza del glutine**, ovvero la maggiore o minore elasticità ed estensibilità delle farine. I grani moderni sono molto più forti di quelli antichi.
- **La taglia**, che è maggiore nei grani prerivoluzione (oltre 150 cm di altezza), mentre quelli post-rivoluzione sono a taglia bassa (inferiore a 100 cm).
- **La produttività per ettaro**, visto che nelle varietà moderne, il seme rappresenta circa il 50% del peso della pianta, mentre in quelle antiche solo il 30%.
- **La minore variabilità genetica**, in quanto le cultivar antiche erano un insieme di genotipi con una biodiversità complessivamente elevata, mentre dopo la rivoluzione si è andati verso la selezione di grani "in purezza", con piante che sono tutte geneticamente identiche. Ciò ha determinato una perdita netta non trascurabile di biodiversità.

Cultivar

insieme di piante coltivate che sono state selezionate per una o più delle caratteristiche desiderate (ad esempio resa, resistenza e qualità) e mantenute geneticamente stabili nel tempo, in modo che tutte le piante presentino gli stessi tratti distintivi.

Vantaggi nutrizionali dei grani antichi

- Il loro amido è diverso e l'indice glicemico è più basso, anche a parità di macinazione (molitura), aspetto importante per ridurre la velocità con cui aumenta la glicemia dopo i pasti ed evitare i picchi di insulina.
- Il contenuto proteico è superiore rispetto a quello dei grani moderni. La densità di micronutrienti è superiore e la qualità dei polifenoli risulta molto più variata, pur avendo quantitativi complessivamente simili.
- Spiccano i livelli e la gamma degli antiossidanti, tra i quali il selenio, presente in dosi 2-3 volte superiori a quelle dei grani moderni. I grani antichi sono ricchi di carotenoidi, tra questi è da segnalare la luteina, sostanza importante per la salute degli occhi.
- I grani antichi contengono percentuali di glutine analoghe a quelle dei grani moderni, ma nei primi la diversa struttura di questa proteina si tramuta in pani meno soffici ma più digeribili e più nutrienti.

Integrale o raffinato?

I semi del frumento sono composti da carboidrati, proteine, fibre, vitamine e sali minerali, ma gran parte dei nutrienti più preziosi si concentra nella crusca e nel germe che sono le parti più esterne del chicco. Quando si producono **farine e semole raffinate**, la crusca e il germe vengono quasi completamente eliminati, perdendo così fibre, vitamine (soprattutto del gruppo B ed E), sali minerali e sostanze antiossidanti. Le **farine e semole integrali**, invece, mantengono tutte le parti del chicco, garantendo anche un maggior contenuto di fibre che favoriscono la regolarità intestinale e l'equilibrio della flora batterica (effetto prebiotico), rallentano l'assorbimento di glucosio e colesterolo ed aumentano il senso di sazietà. Grazie a questi vantaggi, i prodotti integrali hanno un impatto glicemico più basso, aiutando a prevenire malattie metaboliche come il diabete mellito. Inoltre, i cereali integrali, soprattutto se derivanti da varietà antiche, offrono livelli superiori di micronutrienti e sostanze antiossidanti, utili per proteggere la salute.

Farina o semola

La **semola** deriva dalla macinazione del *frumento duro*, mentre la **farina** si ottiene da quella del *frumento tenero*.

Le due tipologie differiscono per le **dimensioni delle particelle** con cui sono composte: la semola ha granuli più grandi ed è pertanto maggiormente usata per produrre la pasta; ma viene anche impiegata per fare il pane (ad es. il pane di Altamura); la farina è invece composta da particelle molto fini che la rendono ideale per la produzione di prodotti lievitati.

La segale

La segale (*Secale cereale L.*) è uno dei cereali classici dell'antichità, originatosi probabilmente nei campi di grano dell'Asia Minore oltre 2.000 anni fa. È particolarmente resistente al freddo, cresce anche in terreni aridi ed è quindi coltivata in molte regioni con climi rigidi. I suoi semi sono ricchi di carboidrati (amido e fibre), moderatamente proteici, a basso contenuto di lipidi e ricchi di vitamine e sali minerali.

Il **pane di segale** si distingue per un contenuto interessante di fibra solubile, proteine con buona presenza dell'aminoacido lisina, acidi grassi insaturi, vitamina E nonché minerali come potassio, magnesio, zinco e fosforo. Le fibre idrosolubili del pane permettono di evitare bruschi rialzi di glicemia dopo il pasto e favoriscono la sazietà e l'equilibrio della flora batterica intestinale. Le stesse migliorano la conservabilità del prodotto (maggiore durabilità).

Nelle regioni alpine, come l'**Alto Adige**, si consuma prevalentemente questo tipo di pane, un pane scuro, con crosta spessa e mollica brunita, spesso arricchito con spezie. Rispetto al pane di frumento, il pane di segale è meno calorico e contiene meno glutine (ma non è comunque adatto alle persone intolleranti al glutine).



Il glutine

Molte delle caratteristiche organolettiche (sapore, odore, consistenza) dei cibi a base di farina e semola sono dovute alla loro **componente proteica**, rappresentata soprattutto dal glutine, che costituisce circa l'80% delle proteine totali del chicco. Quando farina e acqua vengono impastate, esso forma una rete elastica che intrappola i gas della lievitazione, creando nell'impasto le tipiche bolle che conferiscono sofficità ai prodotti. Grazie alle sue proprietà visco-elastiche è possibile ottenere pane e prodotti da forno con volume e sofficità che altri cereali come riso, mais, avena, orzo e segale non sono in grado di ottenere.

Le **proteine del glutine** sono responsabili di **intolleranze** e **allergie** in soggetti geneticamente predisposti, tra cui la celiachia e la sensibilità al glutine/grano non celiaca. L'unica terapia disponibile per la celiachia è l'**esclusione totale** del glutine dalla dieta per tutta la vita. Nessun frumento può essere considerato idoneo per le persone celiache. I cereali e i loro derivati, se presenti in un alimento, devono essere obbligatoriamente inseriti nella lista degli ingredienti ed evidenziati in modo chiaro rispetto agli altri, per esempio attraverso caratteri, lettere o colori di sfondo diversi.

Le "**farine di forza**" si caratterizzano per un elevato contenuto di proteine (13% o più) e quindi di glutine e sono in grado di rendere l'impasto più elastico grazie alla loro capacità di assorbire i liquidi e, allo stesso tempo, di trattenere un quantitativo di anidride carbonica durante la fase di lievitazione; tuttavia, la forza di un impasto dipende principalmente dalla qualità del glutine e solo secondariamente dalla sua quantità.

Viene espresso sui pacchi di farina con la **lettera W**: **FARINA DEBOLE** inferiore a 170 W; **FARINA MEDIA** fino ai 260 W; **FARINA FORTE** fino ai 350 W; **FARINA SPECIALE** quando abbiamo valori che superano i 350 W.



Alimenti privi di glutine

Esistono in commercio sostituti del pane e dei panificati appositamente formulati per persone intolleranti al glutine, solitamente derivati da cereali che non lo contengono come mais, riso, o amidi. In questi prodotti si trova la dicitura **“senza glutine”** in etichetta. Questa dicitura può essere usata solo per gli alimenti dove il glutine è tradizionalmente presente, come il pane, ma assente nel prodotto in questione. Esistono anche le diciture **“specificamente formulato per celiaci – persone intolleranti al glutine”** o **“adatto ai celiaci – persone intolleranti al glutine”**. Esse possono essere utilizzate per qualsiasi alimento, sempre in abbinamento a **“senza glutine”**, purché sia garantita l'assenza di materie prime contenenti glutine e l'assenza di contaminazione.

L'**elenco dei prodotti senza glutine** è **nazionale** ed è contenuto nel Registro Nazionale dei prodotti erogabili a carico del SSN, sezione 2 Alimenti senza glutine.



Malattia celiaca

La celiachia è una patologia scatenata dall'ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti. Può manifestarsi a qualunque età e con segni e sintomi estremamente variabili per intensità e per localizzazione.

- La **forma “classica”** generalmente si manifesta durante i primi 3 anni di vita con la comparsa graduale di inappetenza, diarrea cronica, arresto/calò di peso, distensione addominale e cambiamento dell'umore.
- La **forma “non classica”** viene osservata nei bambini di età superiore ai 3 anni ed è caratterizzata da una sintomatologia intestinale aspecifica e/o manifestazioni extra-intestinali quali anemia sideropenica, stanchezza cronica, bassa statura, ritardo puberale, aumento delle transaminasi nel sangue oppure con la dermatite erpetiforme.
- Esistono poi una **forma “silente”** e una **“potenziale”**.

L'importanza della lievitazione: il lievito madre fa la differenza

Nei processi di panificazione più antichi, il grano veniva frammentato e consumato come una pasta acquosa. Solo in un secondo momento si iniziò a macinarlo nei primi mulini primitivi e a setacciarlo. La farina ottenuta veniva impastata e sagomata in grossi pani che venivano poi cotti su piastre roventi o direttamente sul fuoco. Successivamente si passò all'utilizzo dell'impasto fermentato: gli antichi Ebrei distinguevano tra pane lievitato e pane non lievitato (pane azzimo) e la conoscenza della fermentazione fu poi tramandata a Greci e Romani.

L'uso del lievito madre rappresenta il metodo di lievitazione più antico. Esso consiste in un impasto di acqua e farina che fermenta spontaneamente grazie all'azione di **batteri lattici** e **lieviti selvaggi**, che conferiscono al pane caratteristiche molto apprezzate, sia dal punto di vista nutrizionale che organolettico. Il principale punto di forza del lievito madre è la sua ricca diversità microbica: sono state identificate fino a 59 specie batteriche e 80 specie di lieviti.

Il lievito madre influisce su consistenza, forma e volume del pane, sul colore della crosta e della mollica, sul grado di umidità e porosità della mollica e sul profumo e sapore del prodotto finale.

Perché il lievito madre fa bene alla salute?

Molti studi scientifici confermano che il lievito madre migliora la **digeribilità** del pane perché facilita la scomposizione delle proteine complesse in esso contenute, come il glutine, e rende più assimilabili i suoi nutrienti. Grazie all'azione dei batteri lattici, il pane a lievitazione naturale ha un ridotto contenuto di acido fitico e un maggior contenuto di amido resistente, peptidi, polifenoli, fibre ed acidi grassi liberi (FFA), che favoriscono l'**assorbimento di minerali** essenziali come calcio, sodio, magnesio, ferro e zinco. Inoltre, è in grado di ridurre l'indice glicemico del pane, riducendo i picchi di zucchero nel sangue.

Perché il pane fatto con il lievito madre è più saporito?

Il lievito madre influisce anche sulla qualità sensoriali del pane e degli altri prodotti da forno con esso preparati. In particolare, rende la **mollica più soffice** e uniforme, riducendo le dimensioni delle bolle d'aria nella stessa e ne **potenzia il gusto**, grazie alla produzione di composti aromatici. Inoltre, è in grado di allungarne la **durata di conservazione**, essendo capace di ridurre in modo naturale la crescita di muffe e di ritardarne il processo di indurimento.

Il lievito madre rappresenta anche l'unico strumento naturale per migliorare le **caratteristiche reologiche** (come tenacità, estensibilità, elasticità, viscosità ed adesività), sensoriali, nutrizionali e di durabilità delle preparazioni gluten-free a base di farine alternative, come quelle di mais, riso e pseudo-cereali.

I nostri consigli:

- Preferisci **pane lievitato con lievito madre** o altri agenti naturali (lievito di birra "*Saccaromices cerevisiae*") e sottoposto ad un riposo prolungato dell'impasto: esso è **più digeribile e nutriente**.
- Se prepari il pane fatto in casa, tieni conto che una lievitazione più lunga garantisce un pane migliore sotto tutti gli aspetti.



Biologico o convenzionale?

L'**agricoltura convenzionale** è un sistema di coltivazione che fa ricorso a varietà altamente produttive (spesso in monocoltura) e che si basa sulla meccanizzazione dei processi e sull'utilizzo di fertilizzanti chimici e pesticidi. Essa può avere un grosso impatto ambientale, ad esempio, ma non solo, in termini di presenza di azoto e fosforo di sintesi nei concimi, di dispersione di pesticidi nell'ambiente, di erosione dei suoli, di consumo di acqua e di perdita di biodiversità. Inoltre, le sostanze chimiche utilizzate hanno un impatto sulla salute umana: molte di esse sono agenti cancerogeni o modulatori endocrini.



L'**agricoltura non-convenzionale** si basa invece sull'utilizzo di tecniche alternative come l'*agricoltura biologica*, la *permacultura*, l'*agricoltura biodinamica*, l'*agro-omeopatia*. Prevede l'utilizzo di varietà di coltivazione adattate all'ambiente, la coltivazione simultanea di colture diverse, le rotazioni, la meccanizzazione leggera, la concimazione con letame e con sovescio, l'utilizzo di sostanze naturali e la lotta ai patogeni vegetali mediante metodi biologici. L'**agricoltura biologica**, in particolare, permette la riduzione dell'utilizzo di fitofarmaci e fertilizzanti, ma non impedisce la diffusione delle malattie delle piante e non può garantire la stessa produttività, e di conseguenza la stessa disponibilità di cibo a prezzi contenuti dell'agricoltura convenzionale.

Un altro approccio, mirato ad aumentare la produttività, pur riducendo l'uso di chimica, è rappresentato del **miglioramento genetico**, ossia il processo di modifica del patrimonio genetico al fine di migliorare le caratteristiche utili all'uomo nelle specie coltivate o allevate. Questo orientamento potrebbe permettere di mantenere la capacità produttiva attuale riducendo l'utilizzo di sostanze chimiche grazie alla selezione di piante geneticamente più resistenti ai patogeni.

Sovescio

Pratica di "**concimazione verde**" in cui le piante che vengono coltivate sul terreno che si intende lavorare vengono poi tagliate e vanno a costituire una biomassa che viene interrata nei primi strati di suolo arricchendolo.

Grazie al sovescio il terreno diventa più soffice e facile da lavorare, tende ad accumulare meglio le riserve di acqua e rimane protetto da intemperie ed erosione.

Acrilammide nel pane: cos'è e perché è importante?

L'**acrilammide** è una sostanza che si forma in alimenti ricchi di amido durante la cottura ad alte temperature (frittura, cottura al forno e alla griglia ma anche lavorazioni industriali a più di 120° con scarsa umidità). I prodotti che maggiormente apportano acrilammide sono: **caffè** e succedanei del caffè, **patate fritte e chips**, prodotti da forno come **pizza, biscotti, fette biscottate, cereali da colazione, crackers e pane**. Il processo chimico che porta alla sua formazione conferisce al cibo il tipico aspetto abbrustolito e un sapore più intenso. L'acrilammide è stata identificata come sostanza potenzialmente genotossica e cancerogena, ovvero può provocare mutazioni del nostro DNA aumentando il rischio di tumore. Tutti in Europa siamo esposti e i bambini, in virtù del largo consumo di alimenti a rischio e del loro modesto peso corporeo, risultano essere i soggetti più esposti a questa sostanza, fino a 10 volte di più rispetto agli adulti. Sebbene non esista una dose sicura e l'eliminazione dell'acrilammide negli alimenti sia sostanzialmente impossibile, è invece possibile stabilire una dose con effetto trascurabile.

La **buona notizia** è che nel **pane altoatesino** che abbiamo analizzato, i livelli di acrilammide medi sono risultati sicuri e al di sotto dei valori previsti dai regolamenti europei per tutti i tipi di pane. Non si sono rilevate differenze significative tra pane bianco e pane di segale morbido; il pane di segale secco (Schüttelbrot) ha invece un contenuto di acrilammide superiore agli altri due, ma sempre entro i limiti raccomandati.

Con un consumo di pane in linea con le raccomandazioni nutrizionali (50 gr al giorno nel bambino e 100 gr al giorno nell'adulto) non ci sono pertanto preoccupazioni per la salute nella popolazione di età superiore ai 3 anni.

I nostri consigli:

- **Evita** il pane dalla **crosta eccessivamente scura**, marroncino e preferisci quello dorato.
- **Scegli** per il consumo quotidiano **pane morbido** invece di pane croccante, perché contiene livelli inferiori di acrilammide.
- Se prepari il pane in casa, cuocilo a temperature più basse e per tempi leggermente più lunghi. L'acrilammide si forma più velocemente a temperature superiori a 180°C.



Sale nel pane: attenzione alla quantità!

Sapevi che il pane, pur essendo meno salato di altri alimenti trasformati come snack o cibi pronti, è una delle principali fonti di sale nella nostra dieta? Ciò avviene perché è consumato regolarmente e in quantità rilevanti. Come forse già sai, ridurre il sale è importante per la salute cardiovascolare, e anche una modesta diminuzione del suo apporto giornaliero può avere un impatto positivo nel tempo. L'**apporto giornaliero sicuro di sodio**, secondo le linee guida dell'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA), varia per adulti e bambini.

Nella seguente **tabella** sono indicati i livelli giornalieri di assunzione sicura di sodio secondo le linee guida dell'EFSA. Essi si applicano a persone sane senza particolari condizioni di salute, come ad esempio patologie renali. In parentesi è indicato a quanti grammi di sale corrispondono le quantità di sodio fornite.

Età	Livelli di assunzione di sodio giornalieri considerati sicuri
Da 1 a 3 anni	1,1 g (2,75 g di sale)
Da 4 a 6 anni	1,3 g (3,25 g di sale)
Da 7 a 10 anni	1,7 g (4,25 g di sale)
A partire da 11 anni	2 g (5 g di sale)

I nostri consigli:

- Scegli pane a ridotto contenuto di sale, soprattutto per un consumo quotidiano.



Il pane fa ingrassare? Sfatiamo un mito!

Spesso si sente dire che “il pane fa ingrassare”, ma è davvero così? La verità è che il pane può essere parte di una dieta equilibrata se scelto con attenzione e consumato nelle giuste quantità.

Prima di tutto la qualità

Non tutti i tipi di pane sono uguali. Il pane integrale, ricco di fibre e nutrienti, aiuta a sentirsi sazi più a lungo e supporta una buona digestione. Scegliere pane fatto con farine poco raffinate, lievitato naturalmente e con pochi ingredienti artificiali è una scelta intelligente per la salute.

La questione delle quantità

Come per qualsiasi altro alimento, è la quantità che fa la differenza. Consumare porzioni moderate di pane, abbinate a proteine e verdure, contribuisce a una dieta equilibrata senza compromettere il controllo del peso.

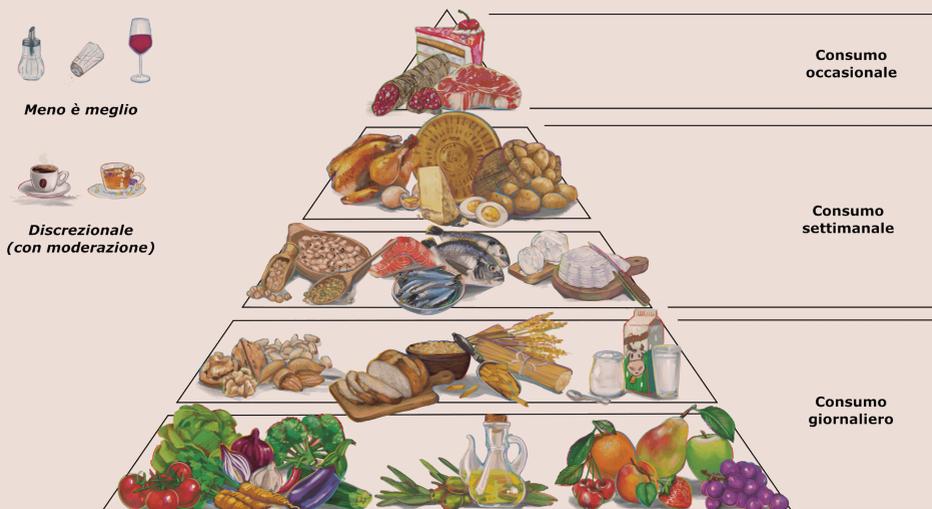
Ricorda: Il pane è un alimento prezioso che, se scelto e consumato con consapevolezza, può far parte di uno stile di vita sano e attivo.

Ricorda che i **sostituti del pane** (come cracker, grissini e gallette) sono molto meno ricchi di acqua, quindi risultano più concentrati e, a parità di peso, presentano un **maggior contenuto calorico** rispetto al pane. Inoltre, molto spesso, sono **ricchi di sale, grassi saturi** (come strutto, olio di palma o cocco), a volte **zuccheri** e molto raramente contengono il 100% di farina integrale, cosa che li rende anche poveri di fibre.



I nostri consigli:

- Tutte le diete considerate salutari e della longevità hanno una **quota di carboidrati** che corrisponde almeno al 50% delle calorie totali quotidiane. Per i sedentari la quota può ridursi fino al 40% circa. La dieta Mediterranea è un ottimo modello alimentare.
- **Modera le porzioni:** le linee guida suggeriscono 1 porzione (50 g) al giorno di pane per i bambini e 2 porzioni (100g) al giorno per gli adulti. Il pane è un derivato dei cereali, pertanto copre la quota dedicata a questa categoria.
- **Evita** il pane processato preimballato o conservato che contiene spesso zuccheri aggiunti, grassi nascosti e conservanti.
- Cerca di **non associare al pane altre fonti di carboidrati** nello stesso pasto come pasta, riso, patate o altri cereali così da mantenere l'equilibrio nutrizionale. Se si consuma, per esempio, una porzione di pasta o di cereali in chicco (80 g) il pane risulta poi superfluo.
- Gli studi scientifici evidenziano che una **maggiore assunzione di prodotti di origine vegetale**, con una concomitante riduzione del consumo di alimenti di origine animale e alimenti ultraprocessati, è associata a un **rischio ridotto di malattie**.



Pane fresco e pane conservato: come capire le denominazioni

Quando si parla di pane, non sempre è facile orientarsi tra le diverse definizioni riportate sulle confezioni o utilizzate nei punti vendita. Per aiutare a fare chiarezza, ecco una sintesi delle principali categorie e denominazioni.

- **Pane** - Prodotto ottenuto dalla cottura totale o parziale di una pasta convenientemente lievitata, preparata con sfarinati di grano, acqua e lievito, con o senza aggiunta di sale comune (cloruro di sodio).
- **Pane fresco** - Pane preparato secondo un processo di produzione continuo (per il quale, dall'inizio della lavorazione alla messa in vendita al consumatore, non trascorrono più di 72 ore), privo di additivi conservanti e di altri trattamenti aventi effetto conservante.
- **Pane conservato (o a durabilità prolungata)** - Pane non preimballato, che, durante la preparazione o nel corso del processo produttivo, viene sottoposto a un metodo di conservazione aggiuntivo. A questa categoria appartengono:
 - pane non congelato: pane che ha una lavorazione che supera le 72 ore (dall'inizio della produzione alla vendita), oppure contiene additivi conservanti (es. propionati, acido sorbico e sorbato di potassio nel pane a fette), o è soggetto a trattamento conservante (es. trattamento con alcol etilico del pane in cassetta),
 - pane congelato,
 - pane parzialmente cotto: pane che viene solo parzialmente cotto all'origine e la cui cottura viene completata nel punto vendita,
 - pane surgelato parzialmente cotto: come sopra, ma con conservazione tramite surgelazione.
- **Pane non preimballato** - Pane offerto in vendita al consumatore finale senza imballaggio oppure imballato direttamente nel punto vendita su richiesta del consumatore. Rientrano in questa categoria anche i prodotti cosiddetti "preincarti" e i "prodotti sfusi" che possono essere confezionati sul posto (anche sottovuoto o atmosfera protettiva) per prolungarne la conservazione.
- **Pane preimballato** - Pane confezionato prima della vendita, in un'unità destinata a essere presentata come tale al consumatore finale. Spesso viene indicato anche con il termine "pane confezionato" o "preconfezionato".
- **Panificati o prodotti da forno fini** - Questa categoria comprende prodotti dolci e salati come ad esempio biscotti, torte, muffin, ciambelle, fette biscottate, barrette ai cereali, pasticcini, croissant, cracker, pane croccante, grissini, pane azzimo, focacce, pizze, impasti pronti o da preparare, così come cialde, ostie ed altri prodotti simili.



Il pane contadino in Alto Adige – una storia che viene da lontano

Simona Nascetti

La preparazione del pane presso i masi di montagna in Alto Adige richiedeva il coinvolgimento di tutta la famiglia e comportava un impegno prolungato nel tempo. Normalmente il pane veniva fatto 1-2 volte all'anno e doveva servire da nutrimento per molti mesi. Il giorno della panificazione veniva pertanto scelto accuratamente, doveva essere un giorno soleggiato e ventilato perché il pane riuscisse buono e si conservasse a lungo.

Il grano tipicamente utilizzato era la segale, cereale forte e alto fino a 2 metri, che riesce a crescere anche in terreni aridi, in climi rigidi e ad alta quota. Le sue foglie appaiono di color verde dalla lamina corta e stretta. La spiga si trova al termine della pianta, è lunga e assottigliata, da essa viene generata una piccola spiga trifora per ciascun dente del rachide. Il frutto è costituito da un seme a forma cilindrica, la cariosside, con una estremità appuntita e accogliente l'embrione.

Seminata in autunno dal contadino nei suoi campi, veniva raccolta in estate e i chicchi venivano poi conservati nella torre granaio "Kasten" o meglio macinati, finanche 3-4 volte, per ricavarne farina e crusca. Il contadino del maso era solito seguire il suo grano dalla semina al pane, senza mai perderlo di vista: era una risorsa alimentare troppo importante, il mezzo per scongiurare la fame. La trasformazione del chicco in pane aveva pertanto un posto centrale nella vita del maso, quasi sacro, momento culmine in cui arrivava a compimento il faticoso lavoro dei campi.



Foto: Atzwanger Hugo (Sarentino, Pennes, Gruber, 1944)
Archivio del "Museo provinciale degli usi e costumi"

Per fare il pane la farina di segale era l'ingrediente principale, ma non l'unico. Altrettanto importante era il lievito, che sotto forma di pasta acida – "Sauerteig", avrebbe dato vita all'impasto. I giorni prima della panificazione era necessario preparare la pasta acida: una certa quantità di farina veniva mescolata con acqua in un catino di legno. Poi la pasta acida doveva riposare coperta in un luogo caldo, per 2-3 giorni.



Foto: Atzwanger Hugo (Fiè allo Sciliar, Pardeller, 1941)
Archivio del "Museo provinciale degli usi e costumi"

Anche il forno richiedeva una lunga preparazione: per riscaldarlo e portarlo alla giusta temperatura bisognava accendere il fuoco il giorno prima, e serviva tanta legna. Era compito degli uomini raccogliere la legna nel bosco, spaccarla e quindi accendere il fuoco. Il fuoco si accendeva nel tardo pomeriggio e veniva alimentato tutta la notte fino al sorgere del mattino. Per mettere a temperatura il forno poteva servire fino ad 1 m³ di legna. La temperatura iniziale del forno era solitamente sopra ai 400° C, il forno restava poi caldo per 2-3 giorni.

La preparazione dell'impasto avveniva invece nella Stube, l'unica stanza riscaldata del maso, dove di solito la famiglia si ritrovava alla sera per mangiare e per fare piccoli lavori e giochi. Nei giorni di preparazione del pane, la Stube diventava la stanza del pane, dove si preparava l'impasto e si lasciavano a riposare per la lievitazione le forme di pane. Sulle assi di legno "Brotbretter" venivano stesi dei teli di lino sulla

cui superficie era necessario mettere della crusca per evitare che l'impasto si attaccasse. Questa stanza era il regno delle donne, la preparazione del pane era compito delle donne.

Il pomeriggio prima si preparava un po' di impasto con la pasta acida e l'acqua. Al mattino seguente la massa veniva trasferita in un grosso contenitore di legno, dove si completava l'impasto aggiungendo il resto della farina di segale, una piccola parte di farina di frumento (circa 6 parti su 100), l'acqua tiepida e il sale. Dal momento che venivano prodotte anche 700-800 forme di pane in una volta, servivano circa 200 Kg di farina e chiaramente una sufficiente quantità di pasta acida. Si dovevano immergere entrambe le braccia, nel catino, e muoverle ripetutamente e lungamente nella massa semidensa per impastarla e favorire così l'attivazione dei lieviti e dei batteri tanto preziosi ed indispensabili nelle fasi successive. Questa operazione poteva durare anche un'ora, ci volevano braccia forti. Le spezie come il cumino, i semi di finocchio, l'anice e

la trigonella caerulea, venivano sempre aggiunte, oltre che per il loro aroma anche per favorire la digestione. Queste erbe aromatiche erano coltivate negli orti dei contadini o crescevano spontaneamente nei prati. Sapientemente dosate secondo il gusto della famiglia conferivano il sapore caratteristico al pane di segale. La quantità giusta era quella che gustava, né più né meno.

L'impasto doveva riposare nel tino di legno ancora un'oretta, lievitava molto in fretta, raddoppiando quasi di volume. La pasta lievitata veniva poi trasferita un poco alla volta sulla spianatoia di legno infarinata, aveva una consistenza molto morbida e appiccicosa e quindi non era possibile manipolarla. Dopo essersi sporcata le mani con abbondante farina la contadina prendeva la quantità di impasto che le mani unite a cucchiaio riuscivano a trattenere e la lasciava cadere velocemente sulla striscia di tela sporca di crusca che ricopriva le assi di legno. La pasta prendeva la forma spontaneamente, per gravità e per lievitazione. Serviva attendere ancora circa un'ora, importantissimo il caldo. Le prime forme di pane erano finalmente pronte per essere cotte. Le forme di pane crude venivano trasportate al forno sulle assi di legno.



Festa del pane di Pavicolo-Pawigl Brotzeit, Maso Burchrasthof
Foto: Simona Nascetti, 2023

Intanto i residui di carbonella e cenere erano stati eliminati e la superficie del forno pulita con una scopa di paglia bagnata. Il camino veniva chiuso per evitare la dispersione del calore. Era l'uomo che si occupava della cottura. Le forme di pane venivano ad una ad una ribaltate dalla stoffa sulla pala da forno e quindi nuovamente sul fondo caldo del forno, per riportarle alla posizione giusta. Il tempo di cottura dipendeva dalla temperatura del forno, all'inizio bastavano pochi minuti, una decina, poi man mano che la temperatura della camera calava i tempi di cottura si allungavano. Era un'arte difficile quella del fornaio, bastava poco per rovinare tutto, sbagliare la cottura



Festa del pane di Pavicolo, Maso Burchrasthof
Foto: Simona Nascetti, 2023

significava perdere il lavoro di un anno e non aver sufficienti scorte di pane in dispensa. Ecco che finalmente si apriva la porta del forno e le pagnotte scure e profumate venivano poste sulle assi di legno a spostare "a raffreddare" : venivano poste a raffreddare sulle assi di legno delle apposite strutture "Holzleitern". Una volta raffreddate le pagnotte venivano trasferite nelle rastrelliere in legno "Brotrahmen" della stanza del pane "Brotzimmer". Il lavoro ora procedeva in parallelo, nella Stube e presso il forno, la donna dava forma ai pani e l'uomo li cuoceva, per preparazioni ripetute e successive, fino ad esaurimento dell'impasto. La cottura per infornate successive durava tutto il giorno. Dopo il pane si cuocevano a volte dei piccoli dolcetti, fatti con i resti di farina arricchiti con la frutta secca disponibile (noci, nocciole, uvetta per lo più). Il calore residuo del forno, nei giorni successivi era usato per seccare la frutta e poi le erbe e le spezie, era troppo prezioso per lasciarlo disperdere a vuoto.

Una piccola parte del pane veniva consumato fresco nei giorni successivi, ma la maggior parte veniva seccato e riposto nelle rastrelliere in legno "Brotrahmen" come scorta per il lungo inverno. I contadini erano soliti mangiare pane secco, spezzato con il Grammel, apposito tagliere bordato e con lama applicata per spezzare il pane secco, e poi inzuppato in latte o zuppe.



Grammel, Nr. inventario: 1272, Museum Ladin Ciastel de Tor

Questa piccola guida è parte della campagna **“Se dico pane... a cosa pensi?”** promossa dal **Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)** e realizzata in collaborazione con l’**Associazione Panificatori dell’Alto Adige**.

La campagna rientra tra le iniziative di promozione della salute ed è stata finanziata attraverso fondi dei progetti del **Dipartimento di prevenzione dell’Azienda Sanitaria dell’Alto Adige**.



www.asdaa.it/sian

A cura di Simona Nascetti e Danilo Doglio –
Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)
www.asdaa.it/sian

Associazione dei Panettieri Altoatesini
<https://www.unione-bz.it/it/categorie/panificatori/15-90339.html>

grafica: inside coop. soc.