

5 settembre 2012 13:03

## Pane. Consigli per gli acquisti

di [Primo Mastrantoni](#)

Il 90% degli italiani compra pane ogni giorno, circa 55 kg a testa all'anno, per una spesa media di 336 euro. Però che pane mangiamo? Il pane comune è prodotto con farina, lievito, acqua e sale ma è via via sostituito dal pane speciale. Basta aggiungere un ingrediente per far diventare speciale il pane comune, con relativo aumento del prezzo. Si può, infatti, aggiungere strutto, burro, olio d'oliva, uva, fichi, origano, cumino, sesamo, olive, latte, glutine, saccarosio e malto. La farina può essere di grano tenero o duro (cioè semola, quella usata per la pasta). Ovviamente la qualità dipende dai componenti, ad iniziare dalla farina. La lievitazione può essere accelerata o naturale ed anche questo influisce sulla qualità. Si possono avere pani parzialmente cotti, pani surgelati e pani a lunga conservazione. Questi ultimi, per esempio il pane in cassetta, possono essere addizionati con grassi per mantenere la morbidezza, con conservanti (E282 propionato di calcio), antiossidanti (E300, acido ascorbico), emulsionanti (E472 esteri acetil tartarici), ecc. L'elenco degli ingredienti e degli additivi deve essere riportato in etichetta o, nel caso del pane venduto sfuso, deve essere affisso un cartello da esporre nei negozi di vendita.

Il nostro consiglio è di evitare di acquistare il pane a lunga conservazione: non si capisce perché dovremmo ingurgitare anche gli additivi in un prodotto che può essere acquistato fresco e ogni giorno e, visto che il pane si fa con la farina, è bene chiedere al nostro fornaio qual è il valore di W (indice di panificazione) che dovrebbe essere superiore a 350. Considerato che siamo tutti un po' sopra di chili è da preferire il pane comune a quello speciale per evitare ulteriori apporti calorici. Quanto al gusto ognuno fa per sé ma, se s'individua una buona panetteria, è bene premiare la qualità: le nostre scelte determinano il mercato.