

28 novembre 2021 21:18

Pane. Giro del mondo, tra sapori e salute

di [Redazione](#)

Secondo gli archeologi, la storia del pane ha più di 30.000 anni.

Andrebbe così indietro al di là della comparsa dell'agricoltura. A parte il suo semplice ruolo di nutrimento, per alcuni oggi è diventato un simbolo religioso. Altri lo collegano alle espressioni artistiche. Quindi è ovvio: il pane è ormai parte integrante della cultura di molti paesi del mondo.

Pane a lievitazione naturale, pane azzimo, pane integrale, pane di campagna, pane ai cereali o pane bianco... Da una regione all'altra, le caratteristiche del pane, il suo gusto e le sue qualità nutrizionali possono variare molto a seconda delle ricette e delle tradizioni. Niente di meglio per scoprirli che un piccolo giro del mondo ricco di sapori e curiosità.

Francia, baguette



All'estero il cliché è consolidato. Chi conosce la Francia solo attraverso le sue cartoline pensa davvero che se venisse a visitare Parigi, incontrerebbe per strada parigini in berretto, baguette fresche sotto il braccio. E i panettieri francesi che chiedono l'inserimento della baguette nel Patrimonio Culturale Immateriale dell'Unesco stanno contribuendo a mantenere questa immagine.

Comunque, in Francia, la baguette è una tradizione. Alcuni dicono che sia nata ai tempi di Napoleone. La sua forma allungata ne facilita il trasporto da parte dei soldati. Altri credono che sia un cimelio del pane viennese, già di forma ovale anziché tonda. Altri ancora immaginano che sia stata inventata appositamente come una pagnotta che poteva essere tagliata senza coltello. Sarebbe quindi stata resa popolare perché richiedeva meno lievitazione e tempo di cottura rispetto ad altri pani.

Dal punto di vista salutistico, si noti che la baguette non ha un particolare valore nutritivo. È addirittura a base di farina bianca - è, tra l'altro, anche ricca di glutine - con un alto indice glicemico. Ciò significa che gli zuccheri in esso contenuti passano rapidamente nel sangue e possono quindi essere facilmente immagazzinati come grasso. La baguette è anche generalmente ricca di sale. Inoltre prediligete sempre la cosiddetta baguette tradizionale, perché realizzata senza additivi, con farine di migliore qualità.

India



In India il pane si trova di diversi tipi. E sotto nomi che si adattano di conseguenza. Il chapati, ad esempio, è un pane tondo e piatto piuttosto leggero. La sua particolarità: è fatto senza lievito. Quando viene arrotolato in un cono, viene utilizzato in particolare per gustare piatti in salse locali.

Deve il suo nome a un termine persiano che significa "colpo di palma" perché è in un gesto che ricorda quello del pizzaiolo che il suo impasto viene gettato su una piastra di ghisa calda per cuocerlo. Per farlo gonfiare un po' si passa poi direttamente sulla fiamma in modo che si formi qualche bolla d'aria.

La leggenda narra che un tempo il chapati fosse usato per trasmettere, di villaggio in villaggio, messaggi nascosti nella sua crosta.

Tradizionalmente, il chapati è fatto con una farina molto fine, integrale e, soprattutto, povera di glutine. Senza lievito, ha il vantaggio di non completare la sua fermentazione nello stomaco.

Armenia, lavash



L'Armenia è un'ex repubblica sovietica.

Soprattutto, il paese è sede di una delle prime civiltà cristiane. Ed è segnata da un forte desiderio di mantenere la sua identità nel tempo. Il lavash, un pane popolare in tutto il Medio Oriente, ne è un ottimo esempio.

Dal 2014 questo pane è classificato come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità come pane tradizionale che è parte integrante della cucina armena. La sua preparazione richiede un know-how specifico. Perché anche se l'impasto è composto solo da farina di frumento e acqua, una volta steso in forma ovale, viene adagiato, per la cottura, contro la parete di un tradizionale forno di argilla scavato nel terreno, il tandoor. Non più di un minuto.

Il Lavash si consuma fresco, con formaggi o insalate, ma si conserva anche fino a sei mesi. Posto sulle spalle degli sposi, promette loro fertilità e prosperità.

San Francisco, sourdough



Furono i panettieri francesi a introdurre

il lievito naturale - che viene semplicemente tradotto come "pane a lievitazione naturale" - in California, durante la corsa all'oro, intorno al 1850. Conserva ancora oggi il suo posto nella cultura locale e soprattutto nella cultura di San Francisco.

La pasta madre si ottiene facendo fermentare l'impasto da lattobacilli e lieviti naturali. È caratterizzato da un gusto deliziosamente acidulo che deve agli acidi lattico e acetico prodotti dai batteri lattici.

Metodo ancestrale per la lievitazione del pane, la pasta madre è stata a lungo sostituita dal lievito coltivato. Ma oggi sembra riconquistare il cuore dei fornai e i gusti dei consumatori. Forse anche per la sua particolare consistenza e l'interessante conservabilità.

Dal punto di vista salutistico, va notato che la pasta madre ha un indice glicemico relativamente basso rispetto ad altri tipi di pane. E la sua acidità è nota per inibire la formazione di fitati che influenzano l'assorbimento di alcuni minerali.

Cile



Alcuni le chiamano ciambelle, altri

tortillas e altri ancora pane fritto. Una cosa è certa è che in Sud America, e ancor di più in Cile - uno dei paesi dove si consuma più pane al mondo - le sopaipillas sono particolarmente apprezzate nei giorni di Natale.

L'originalità di questo pane è che è fatto di... zucca! Un po' di farina, grano o mais, sale e lievito. Il tutto immerso in un bagno di olio bollente. In Cile, queste frittelle si gustano dolci o salate. Con uno sciroppo caldo aromatizzato all'arancia e cannella, oppure una salsa di peperoncino, cipolla, aglio e coriandolo. Il cibo di strada per eccellenza. Il vantaggio, dal punto di vista salutistico - se dimentichiamo il passaggio nella frittura - è che la zucca è un alimento molto ipocalorico. Contiene infatti il 95% di acqua. È inoltre ricco di proteine, potassio, magnesio, zinco, ferro e acidi grassi essenziali. Quanto basta per fare la sopaipilla, un pane piuttosto ricco di sostanze nutritive

Italia, Altamura



Il Pane di Altamura è un pane italiano con lievito naturale. È ottenuto da semola rimacinata di grano duro della provincia di Bari. Una semola dal colore giallo e dalla grana fine, ad alto contenuto proteico e di glutine.

Dal 2003 il Pane di Altamura gode di una Denominazione di Origine Protetta (DOP) in Europa. Deve essere prodotto in condizioni rigorose, da poche varietà di grano e acqua con specifiche ben precise. Per essere autorizzato a portare il nome di Pane di Altamura, un pane così prodotto deve avere una crosta spessa anche più di tre millimetri.

Il Pane di Altamura è talvolta definito "il miglior pane del mondo". E troviamo il primo riferimento dal 37 A.C. del poeta latino Orazio il quale afferma che "il viaggiatore saggio ne porta uno per il suo viaggio". Ciò che gli fa guadagnare così tanto onore, forse, è il suo morso croccante. O il color miele della sua crosta. Oppure il colore paglierino della sua mollica, la sua consistenza ariosa e morbida. O forse il suo sapore leggermente aspro e il sottile sapore di nocciola.

Turchia



Le persone che vivevano in Turchia oltre 1.000 anni fa erano già molto appassionate di pasta in tutte le sue forme. E oggi i turchi confermano la loro fame di pane. Ne mangerebbero ben oltre 100 chilogrammi a persona all'anno. Così, quella chiamata pasta fillo o yufka, una sorta di pasta sfoglia ottenuta da un impasto di farina, sale, acqua e, più spesso, olio d'oliva. Lo spessore della yufka, che ha la forma di una frittella, è variabile. Quando viene utilizzato per preparare il börek, una varietà di pasta salata - con formaggio, spinaci con carne o patate - molto popolare in Turchia, non è molto più spesso di un foglio di carta. Quando è destinato ad essere mangiato come il pane, spesso guarnito, può raggiungere uno spessore di diversi millimetri.

Messico, tortilla



La tortilla è davvero un alimento base della cucina messicana. E questo fin dall'antichità. Probabilmente è uno dei primissimi pani mai realizzati. Le tortillas più antiche risalgono al 10.000 A.C.. Una leggenda Maya narra che sia stato inventato da un contadino ansioso di sfamare il suo re. Oggi si dice che i messicani ne consumino fino a 250 grammi al giorno. Lo usano per fare tacos, enchiladas e persino patatine.

La particolarità della tortilla è che è fatta con farina di mais. Una farina ricca di sali minerali, ma anche di vitamine e in particolare di vitamina C. Ha anche il vantaggio, per gli intolleranti, di essere priva di glutine. Il suo colore giallo tinge piacevolmente le tortillas e conferisce loro un gradevole sapore dolce.

Si dice che la farina di mais usata per fare le tortillas sia nixtamalizzata. Si ottiene da chicchi di mais ammorlati e cotti in una soluzione alcalina, una miscela di acqua di calce e cenere di legno.

Asia, murtabak



L'origine del murtabak è dei musulmani dell'India. Questo pane fritto è oggi ampiamente consumato in Arabia Saudita e nel sud-est asiatico. E la sua ricetta può variare notevolmente da regione a regione. Ma il più delle volte, il murtabak viene mangiato come una specie di pancake speziato e piegato, ripieno di uova, pezzi di verdure e talvolta carne.

In Malesia, ad esempio, di solito include carne macinata, manzo o pollo e viene servito con una salsa al curry. Può anche essere guarnito con formaggio tipo mozzarella e patate. È un riflesso della cucina malese che sembra voler proporre ogni prodotto in mille modi diversi, e senza dubbio il risultato di molteplici influenze e impareggiabile diversità etnica.

Da notare che il paese non produce grano. Pertanto, tutto ciò che serve a produrlo deve essere importato. Ciò non impedisce agli indonesiani di apprezzare il pane. Un altro esempio noto e particolarmente popolare è il roti canai.

Germania, segale



Il pane di segale viene anche chiamato "nero". Ha il vantaggio di rimanere fresco per diversi giorni. E beneficia di bellissime qualità nutrizionali. Esistono quindi antiossidanti che aiutano a combattere l'invecchiamento cellulare e fibre che facilitano il transito intestinale, oltre a tutti i tipi di nutrienti (manganese, calcio, sodio, ferro, fluoro, ecc.). Il pane di segale è anche meno calorico del nostro pane bianco pur rimanendo più nutriente.

I tedeschi sono particolarmente ghiotti di questo tipo di pane. Pani dal gusto generalmente forte. Consumano persino una versione particolarmente scura e compatta del pane di segale: Pumpernickel. Realizzato con farina di segale al 100%, si dice che abbia aiutato a combattere la carestia che afflisse la Germania settentrionale nel 1450. Vollkornbrot, d'altra parte, è composto da una miscela di grano e segale. Ciò che lo rende speciale: i suoi aromi di miele e panpepato.

Da notare che il pane di segale deve contenere almeno il 65% di segale.

Polonia, bagel



Il bagel, un panino a forma di anello. Tutti lo conoscono. Ma sapevi che la primissima menzione di questo pane si trova in un documento del 1610? Un documento scritto dalla comunità ebraica di Cracovia, in Polonia! All'epoca, sembrerebbe che la tradizione fosse quella di offrire un bagel alle donne che avevano appena partorito come portafortuna.

Ma il bagel è solo uno dei 200 tipi di pane che si possono trovare in Polonia. Pani a volte molto rustici, fatti con farina nera. E altre volte più eleganti, al miele o farciti con la frutta. Ma, per la maggior parte, sono fatti di ricette vecchie di secoli, di un'epoca in cui la panificazione richiedeva giorni.

Oggi, la consistenza del bagel è solitamente densa. Il risultato è un impasto di pasta madre naturale - più digeribile e quindi di migliore qualità nutritiva - e bollito brevemente in acqua prima di essere messo in forno. Il bagel può essere consumato caldo o freddo. Di solito viene servito condito con formaggio, salmone o altri ingredienti, a seconda della regione e dell'ispirazione.

Asia, naan



Naan è una specie di pane a ciabatta,

fatto con farina di frumento - normale, raffinata o un misto di entrambi - e cotto sulla parete calda di un forno. È consumato molto in Asia centrale e in Asia meridionale. Troviamo così spessori diversi - da pochi millimetri a un centimetro - e forme diverse, anche se convenzionalmente ha la forma di un foglio. Il naan può anche essere venduto semplice o aromatizzato con spezie.

Il naan è popolare in Mongolia come parte di una cucina tradizionale abbastanza semplice. Anche se il miglio - e non il frumento - è il cereale principale consumato nel Paese. E una piccola particolarità: gli abitanti della Mongolia usano molto sale per cucinare. Così negli ultimi anni l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha lanciato un programma di sensibilizzazione nel Paese con l'obiettivo di prevenire l'ipertensione e le malattie cardiache. Alcuni panifici hanno giocato la partita riducendo la quantità di sale nel loro pane... senza che i loro clienti se ne accorgano.

(Futura-Santé del 27/11/2021)

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

[La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile](#)

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)