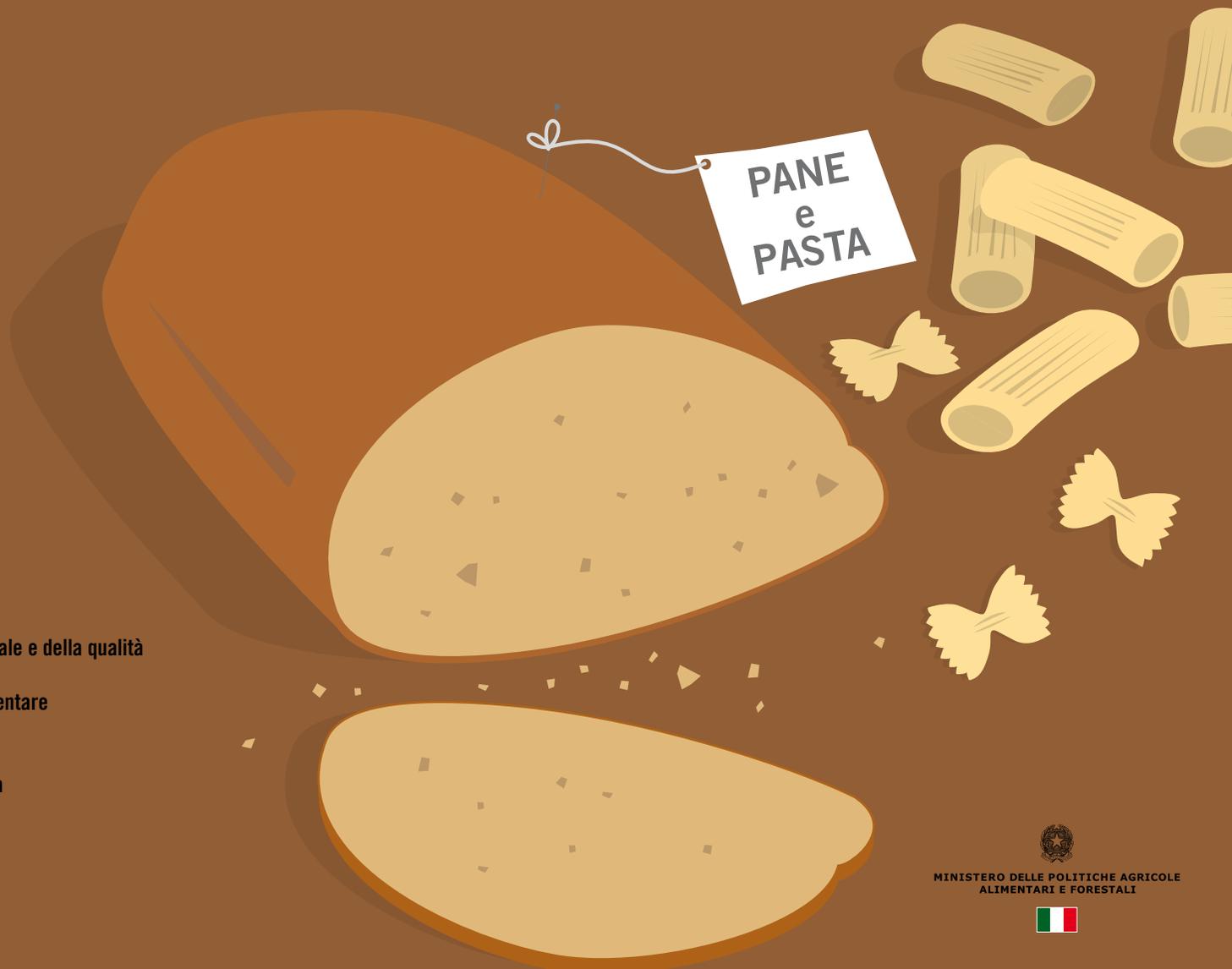


In collaborazione con



www.inran.it

sai quel che mangi
qualità e benessere a tavola



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI



Dipartimento delle politiche competitive del mondo rurale e della qualità

Direzione generale dello sviluppo agroalimentare
e della qualità

Via Venti Settembre, 20 • 00187 Roma

Tel: 06 4665.3047

Fax: 06 4665.3251

www.politicheagricole.gov.it

saq5@politicheagricole.gov.it



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI



Questo opuscolo fa parte di una serie di pubblicazioni realizzate nel contesto della campagna "Sai quel che mangi, qualità e benessere a tavola", promossa dal Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali con il proposito di fornire ai consumatori una corretta informazione sugli alimenti messi in commercio e di valorizzare i prodotti di qualità delle nostre Regioni, promuovendo un consumo sano e naturale.

La campagna di comunicazione prevede le seguenti pubblicazioni:

- Carni fresche
- Carni trasformate
- Formaggi
- Frutta
- Olio
- Ortaggi
- Pane e pasta
- Vino

Gli opuscoli verranno distribuiti negli esercizi di vendita dei relativi prodotti e, in occasione di manifestazioni promozionali, in tutte le Regioni italiane. La presente campagna non intende promuovere alcun prodotto specifico né favorire o danneggiare singoli marchi commerciali, ma si pone l'obiettivo di valorizzare i prodotti della tradizione alimentare del nostro Paese e di sensibilizzare i cittadini al consumo di prodotti locali e di stagione, a garanzia di qualità e di freschezza.

Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali

Coordinamento redazionale

Stefania Ricciardi

Dirigente responsabile per la comunicazione e la valorizzazione dei prodotti agroalimentari, l'educazione alimentare e i servizi informativi di pubblica utilità

Con la collaborazione di

Vincenzo Liguori

Lia Luchetti

Monica Macri

Realizzazione

AB Comunicazioni srl

Distribuzione in collaborazione

Confcommercio - Axiter

Si ringrazia la Fondazione Qualivita



La cerealicoltura dalla preistoria a oggi

La scoperta del grano e della macinatura

In età preistorica, durante il Neolitico, gli uomini iniziarono a coltivare i primi cereali, dei quali si servivano a integrazione di una dieta costituita principalmente dai prodotti della caccia e dalla raccolta di frutti spontanei. Scoperte archeologiche e archeobotaniche hanno messo in luce nelle caverne chicchi di cereali e pietre che venivano utilizzate per la macinatura. Si otteneva una sorta di farina, dall'aspetto scuro e granuloso; questa veniva poi mescolata con l'acqua a formare un composto che si suppone venisse consumato crudo. Probabilmente il caso volle che questo impasto, lasciato inavvertitamente vicino al fuoco, si indurisse: dalla cottura su superfici roventi nacquero i primi pani senza lievito.

Gli ebrei e gli egizi: la scoperta della lievitazione e del forno per la cottura

Presso gli Ebrei, i cui forni erano del tutto simili a quelli Egizi, il pane assunse un valore sacro, in particolare quello azzimo (non lievitato), il cui utilizzo è simbolicamente legato alla fuga dalla schiavitù e dall'Egitto degli antichi Ebrei guidati da Mosè verso la terra promessa. Il frumento rappresentò per l'antica civiltà egizia la base dell'alimentazione. La farina veniva mescolata con acqua e impastata a mano su lastre di pietra o con i piedi in grandi giare. Dobbiamo agli Egizi la fortunata scoperta del lievito: si vide che l'impasto di farina e acqua, lasciato riposare, rigonfiava e il pane in cottura risultava più soffice. Col tempo essi svilupparono anche delle raffinate tecniche di cottura: da quella iniziale su pietre arroventate si passò alla copertura di queste con vasi capovolti, e alla realizzazione di buche scavate nel terreno e rivestite di pietre. I primi forni veri e propri erano in argilla, a forma di cono, in modo da ospitare all'interno il fuoco e, sulla parete esterna, il pane; in altri modelli il fuoco bruciava nella parte inferiore e il pane cuoceva in quella superiore.

La panificazione presso i greci

Nell'antica Grecia, a causa della natura del terreno, la coltivazione dei cereali non era molto diffusa, ma il consumo del frumento importato era comunque abbondante e i Greci si specializzarono nelle tecniche di preparazione di pani e focacce (se ne sono contati circa settanta tipi), i cui impasti venivano arricchiti con olio, latte, vino, miele e aromatizzati con erbe e spezie. Furono anche i primi a far passare l'arte della panificazione dalle mani delle donne a quelle degli uomini: i fornai, infatti, lavoravano di notte per assicurare pane fresco alla mattina. Ai Greci antichi si deve anche la redazione del primo abbozzo di normativa relativa all'attività della panificazione.

Il culto di Demetra

Il culto di Demetra, divinità femminile, figlia di Crono e di Rea, era particolarmente sentito nelle zone rurali e legato alla venerazione del pane come elemento cardine dell'alimentazione. Adorata dai Greci come la Terra madre, Demetra donò all'umanità i cereali (da cui Cerere, il nome latino della dea) e le tecniche di coltivazione della terra. Il più importante tempio greco a lei dedicato fu quello di Elèusi, dove si celebravano i misteri eleusini in concomitanza con la morte e la rinascita del grano.

Pane e pasta presso i romani: i fornai, il laganum e la triyah

Dalla Grecia l'arte della panificazione arriva in Italia tramite gli schiavi. I Romani perfezionarono le tecniche di macinazione e iniziarono una proficua produzione di pane, istituendo forni pubblici dove lavoravano i pistores (fornai) e variegando i tipi di pane con l'aggiunta alla farina di ingredienti diversi. Il pane diviene così l'alimento per tutti. Parallelamente, procede presso i Romani l'evoluzione dell'antenata della pasta: ripreso dai Greci e dai più vicini Etruschi, il *laganum* latino (dal greco *laganon*) definiva un foglio sottile di pasta, che veniva arrostita e tagliata a strisce per essere infine insaporita in pentola assieme a legumi o verdure. Dal laganum, che sembra venisse usato anche per confezionare piatti come le odierne lasagne, si arriva alla vera e propria pasta dal significato moderno. Il geografo arabo Al-Idriri nel 1154 documenta in Sicilia, nella località di Trabia, vicino Palermo, un cibo a base di farina in forma di fili, chiamato triyah, dall'arabo "tari" cioè umido o fresco, oggi "tria" in alcune cucine tradizionali del sud.

L'aratro e il mulino: evoluzione delle tecniche di produzione

L'aratro, probabile invenzione dei Sumeri, nasce come un attrezzo costituito interamente di legno; successivamente fu utilizzato il ferro per costruire il vomere, rendendone più efficace l'uso. La vera rivoluzione fu però l'introduzione del versoio, che rivoltava il terreno, dissodandolo, per permetterne un migliore sfruttamento. In Inghilterra all'inizio del '700 comincia la produzione dell'aratro interamente in ferro, che diventa così un prodotto industriale. Altra innovazione tecnologica riguardò la possibilità di tritare i chicchi e ottenerne farina sempre più raffinata. Si deve all'ingegnere militare Vitruvio, intorno al 23 a.C., l'invenzione, descritta nel suo "De Architectura", del mulino azionato dalla forza dell'acqua, poi integrata con il vento, che andò a sostituire le macine mosse da forza umana o animale, il cui utilizzo si protrasse comunque per tutto il Medioevo.

Dal Medioevo alla Rivoluzione industriale

Durante il Medioevo, la cerealicoltura segna il passo per le continue guerre e il conseguente abbandono dei campi; il pane tende a impoverirsi, ma solo per i contadini, che lo producono, senza lievito e sale, con avena e crusca. I feudatari, che controllano il territorio e la popolazione attraverso il possesso dei forni e dei mulini, mangiano pane bianco di frumento. Il pane inizia a riflettere la classe sociale di appartenenza. È durante il Rinascimento che si introduce il lievito di birra; nel frattempo i maestri di paste alimentari, al pari dei mugnai e dei fornai, si riuniscono in corporazioni. La pasta è ormai divenuta un alimento importante e pratico, in quanto grazie all'essiccazione si conserva a lungo. I processi di meccanizzazione della produzione di pane e pasta costituiscono la successiva tappa volta a ottimizzare e velocizzare dei procedimenti ormai consolidati.



Le tipologie di cereali in Italia

Sono cereali, ossia vegetali facenti parte delle graminacee: il frumento (grano, duro e tenero), il granturco (mais), il riso, l'orzo, l'avena, la segale, il sorgo, il miglio, il panico. Dalla pianta si selezionano i cariossidi, ossia i frutti soggetti a lavorazione. In Italia, la cerealicoltura produce prevalentemente frumento (tenero e duro), mais, orzo e riso. L'organizzazione dell'agricoltura italiana presenta un quadro molto vario da zona a zona. In Piemonte la coltivazione di grano e granturco avviene in moderne aziende. Peculiare di questo territorio è la coltura del riso, specie a Vercelli e Novara, resa possibile da un sistema di irrigazione vastissimo e capillare.

In Lombardia la Lomellina è la zona specializzata per il riso, e le colture di mais e frumento qui presenti sono tutte di alto livello di razionalizzazione.

Importante in Veneto il settore della cerealicoltura, specialmente del mais.

Colture estensive sono presenti nelle aree di pianura del Friuli Venezia Giulia.

In Emilia la coltivazione di mais e frumento si sostiene su cooperative di piccole e medie aziende altamente meccanizzate.

La Sicilia è la prima regione in Italia per produzione di frumento, ma lo sfruttamento non è intensivo, mentre in Puglia prevale la piccola e media proprietà fondiaria per la produzione del grano duro.

Le farine



Farina di grano tenero

È ricavata dalla macinazione del frumento tenero. Questo cereale è tra i più diffusi e coltivati al mondo perché ha la capacità di tollerare climi anche piuttosto rigidi. Ciò fa del frumento tenero la coltivazione cerealicola più comune nei paesi nordici. La farina di grano tenero è la farina convenzionale, tipo 00 o fior di farina, utilizzata per la produzione di pane, pizza, prodotti di pasticceria e da forno. È priva di crusca e man mano che questa aumenta in percentuale si hanno le farine 0, 1, 2 e integrale, via via meno bianche.

Farina di grano duro o semola

Con semola, che si caratterizza per avere colore giallo, si indica nell'uso comune il derivato dal frumento duro, dopo la macinazione e l'abburrattamento (separazione della farina dalla crusca). Il frumento duro è una specie tra le più antiche conosciute, frutto di un'ibridazione che risale addirittura al Neolitico. La farina di grano duro è la base per il pane e la pasta della cucina dell'Italia del Sud, ma non solo: è infatti utilizzata nei prodotti alimentari tradizionali di tutti i paesi del Mediterraneo. Esiste anche la semola integrale di grano duro.

Semolato di grano duro o semolato

Dal grano duro si ottiene il semolato, una farina di alta qualità artigianale, ottenuta dalla macinazione e abburrattamento del grano duro, pulito dalle impurità dopo l'estrazione della semola.

Farina di granoturco

Dal mais si ricava la farina di granoturco. Originario dell'America centro-meridionale, il mais dal 1500 conquista le coltivazioni italiane. La farina prodotta da questo cereale diviene, da quell'epoca, fondamentale per l'alimentazione delle popolazioni della Pianura Padana. Da allora la farina di granoturco diviene sinonimo di polenta. Altro prodotto del granoturco è l'amido di mais (maizena) che, assieme a quello di patate (fecola), viene invece utilizzato in cucina come addensante per salse.

Farina di segale

La segale è un cereale antichissimo, alla base dell'alimentazione umana da millenni. Cresce in zone temperate e viene seminata all'inizio dell'autunno e raccolta al principiare dell'estate. Tradizionalmente è impiegata nei paesi dell'Europa centrale e orientale per produrre il pane di segale e il "pane nero", caratteristico anche dell'Alto Adige.

Farina di riso

Si ottiene dalla macinazione del chicco di riso bianco e ha una elevata percentuale di amido. Si utilizza nella produzione dolciaria e della pasta. È molto usata nella cucina orientale.

Kamut

Prodotta in America, probabilmente dai semi di un antico cereale egizio, la farina di Kamut raffinata si usa per torte e pani, quella integrale per biscotti.

Manitoba

Questa farina proviene da un grano originario del Canada. È stata infatti la provincia di Manitoba a produrre per prima questo grano tenero particolarmente resistente al freddo. Una specie pregiata ricca di glutine, ideale per i dolci.

Tra le farine non derivate da macinazione di graminacee ricordiamo quella di ceci, con cui si preparano la farinata ligure e le panelle siciliane, e quella di castagne, molto calorica, usata in Toscana per la preparazione del castagnaccio, della polenta, delle frittelle e dei necci.



Il Pane

TIPOLOGIE DI PANE

I diversi tipi di pane vengono denominati in base al tipo di farina con cui sono fatti o agli ingredienti aggiuntivi.

Pane di farina di grano tenero

È il "pane bianco", il più diffuso e può assumere le più svariate forme. Può anche essere miscelato con altre farine di cereali e il pane prenderà semplicemente il nome di pane di segale, di avena, di riso, di granoturco ecc.

Pane di semola di grano duro

Dal colore tendente al giallo, come quello del mais, si conserva a lungo: è tipico delle regioni del sud.

Pane di semolato di grano duro

Anche questo tipo di pane si trova specialmente al sud. Il semolato di grano duro è utilizzato anche per confezionare ad esempio taralli e friselle.

Pane integrale

Il pane integrale è prodotto con farina ricca di crusca, proveniente dal rivestimento esterno del chicco di grano. È più scuro del pane bianco e ha un alto contenuto di fibre.

Pani speciali

È una categoria la cui classificazione si basa non sul tipo di farina utilizzata, ma sugli ingredienti che si aggiungono all'impasto base: gli elementi consentiti sono burro, olio di oliva, strutto, latte, mosto d'uva, zibibbo, uva passa, fichi, olive, anice, origano, sesamo, malto e cumino.



Tecniche di preparazione

Impasto o impastamento

È la fase in cui si assemblano gli ingredienti di base (farina, acqua, lievito e sale) e attraverso l'energia meccanica applicata per mescolarli si dà inizio al processo chimico-fisico per cui le proteine del cereale, gliadina e glutenina, idratandosi formano il glutine che conferisce all'impasto elasticità e coesione. È in questo complesso che resteranno intrappolate le bolle di anidride carbonica durante la lievitazione, conferendo sofficità alla mollica. Il sale, oltre a conferire sapidità, collabora a questo processo.

Puntatura

A seconda della forza della farina, ossia al contenuto di proteine che generano il glutine, l'impasto viene lasciato riposare più o meno a lungo, a una temperatura compresa tra i 22° e i 25°.

Spezzatura

L'impasto viene porzionato e gli viene data una forma. La dimensione e il peso dei pezzi dell'impasto variano a seconda del gusto e della tradizione. Si può arrivare ai 3-4 kg delle pagnotte e dei filoni del sud, fino a scendere ai 20 g delle rosette milanesi.

Lievitazione

Lievito naturale, o pasta acida, o madre, biga, lievito di birra, o industriale, lievito secco, lieviti chimici svolgono tutti la funzione di trasformare attraverso i loro enzimi e batteri gli zuccheri della farina in anidride carbonica e alcool etilico, in un processo di fermentazione che genera un gas all'interno dell'impasto, che cresce così di volume.

Cottura

L'azione del calore, a una temperatura solitamente compresa tra i 180° e i 200°, serve a irrigidire la rete glutinica, fermando così il volume e la forma data all'impasto. In cottura i lieviti sviluppano ancora fino ai 45°-50°, poi muoiono; acqua e gas evaporano lasciando la mollica porosa, mentre gli zuccheri in superficie caramellano colorando la crosta.

PANI E FOCACCE DELLE NOSTRE REGIONI

Vediamo ora alcuni tipi di pani e focacce che appartengono alla tradizione delle diverse regioni italiane, le caratteristiche particolari che li distinguono e li differenziano, e quali hanno ottenuto il riconoscimento dei marchi DOP e IGP.

VALLE D'AOSTA

Pan Ner



Tradizionalmente cotto a legna, il fragrante Pan Ner della Valle d'Aosta è composto di farina di segale e di frumento. A volte è arricchito con noci, uvetta o semi di finocchio.

PIEMONTE

Biova



È diffusissima in tutta la regione; in pezzatura sia grande che piccola, ha una mollica molto soffice e bianca.

Focaccia di Novi



Detta anche "alla fiamma" o "stirata". Bassa e dorata si lavora premendo i polpastrelli sulla superficie della pasta stesa e si condisce con olio d'oliva.

LIGURIA

Focaccia classica di Genova



Alta un paio di centimetri, l'esterno fragrante e l'interno morbidissimo, è la focaccia per eccellenza, condita con olio d'oliva, sale e talvolta una spruzzata di vino bianco; oggi conosciuta anche con le varianti al rosmarino, alla salvia o all'origano.



Galletta

Sottile, tonda e bucherellata, era il pane a lunga conservazione per i marinai imbarcati sulle galee; oggi è presente anche accanto a pietanze prelibate.

LOMBARDIA

Rosetta, michetta o stellina bergamasca



Si prepara con farina 00 e una lunga lievitazione, dopo aver praticato ai panetti la caratteristica incisione a stella; rotonda e vuota all'interno, è ottimale per la preparazione di panini imbottiti leggeri.

Pane di riso



Lo preparavano le mondine, in Lomellina, e ancora oggi si fa tradizionalmente con farina di riso e di grano tenero in parti uguali, e chicchi di riso bolliti; la mollica è bianchissima e molto soffice.

TRENTINO-ALTO ADIGE

Pane di segale



È il più diffuso in Alto Adige, viene preparato con farina di segale e di frumento e viene aromatizzato con semi di cumino. Esistono tre varietà: lo Schüttelbrot, la schiacciata tradizionale della val d'Isarco, il Pusterer Breatl della val Pusteria e il Vinschger Paarl, dalla forma doppia dovuta all'unione di due pani rotondi e piatti.

UMBRIA

Pane di Terni



Conosciuto anche fuori regione, è il filone schiacciato che pesa circa 8hg, senza sale con farina di grano tenero, lievito e acqua di montagna.

Pizza di Pasqua



Impasto lievitato cui si aggiungono latte, uova, pecorino, parmigiano, olio d'oliva, strutto, sale e pepe; si gusta nel periodo pasquale assieme alle tradizionali uova sode, o con affettati.

VENETO

Ciabatta



È ormai diffuso in tutta Italia questo pane nato grazie alle farine di glutine. A filone o a panino, è bassa e rettangolare, croccante all'esterno e con una morbida mollica.

Puccia di Cortina



In dialetto locale "puccia" indica una cosa fatta male, eppure la puccia ha un gusto straordinario, dovuto a un'erba che tradizionalmente si aggiunge all'impasto, lo "zigoin". È questa varietà di origano selvatico, esclusiva della zona, a fare di questa focaccia un pane davvero speciale.

Rosetta imperiale



Deriva dall'austriaco kaiser semmel, il panino degli imperatori, e si distingue dagli altri panini simili perché è a lavorazione artigianale, ha l'interno pieno e si spennella d'albume prima di infornarla.

FRIULI VENEZIA GIULIA

Grispolenta



La farina di mais è alla base di questi profumati grissini friabili.

EMILIA ROMAGNA

Coppia ferrarese IGP



Ha una particolare forma a quattro punte ed è a base di farina di grano duro. È quasi privo di mollica. Il colore è dorato, con venature quasi bionde in corrispondenza delle zone ritorte.

(Reg. CE n. 2036 del 17.10.01 - GUCE L. 275 del 18.10.01)

Piada



La versione originaria della piada non prevedeva l'uso di lievito; oggi si prepara con farina di grano tenero, latte o acqua, sale, lievito di birra, strutto oppure olio. Il disco di pasta sottile si cuoce su una piastra rovente e si gusta con salumi e formaggi, in particolare il locale squacquerone.

Tigella



Ossia la tegola nel dialetto modenese, che serviva alla cottura di questi paninetti rotondi e schiacciati, oggi cotti nell'apposita tigelliera, farciti con affettati, formaggi e verdure ripassate.

TOSCANA

Pane di neccio della Garfagnana



Pane a filoni realizzato con farina di castagne, ancora oggi prodotta con metodo artigianale, e macinata a pietra. La focaccia viene detta "neccio" e si consuma con ricotta spalmata.

Pane toscano



Tipica di tutta la regione è la produzione di filoni e pagnotte impastate con farina di grano tenero, acqua e lievito naturale, senza sale.

Schiacciata



Nel grossetano si usa la schiacciata all'olio di oliva condita con cipolle e acciughe; a Montiano si fa la schiaccia pala, tesa direttamente sulla pala e condita con olio di oliva e sale.

MARCHE

Crescia



Originaria di Macerata si trova ora in tutta la regione. Un disco di pasta di pane viene steso e i bordi pizzicati per favorire l'assorbimento dell'olio; a Frontino si aggiungono uova e ricotta, a Fabriano si fa con la farina di mais, ad Ascoli è più alta e veniva chiamata "caccia 'nanza", poiché si utilizzava per testare la temperatura del forno.

ABRUZZO E MOLISE

Pane di Cappelli



Tipico di Chieti prende il nome dalla semola rimacinata di una varietà di grano duro autoctona e molto pregiata intitolata al senatore abruzzese Raffaele Cappelli come ringraziamento per il suo contributo alla ricerca per il lungo lavoro di selezione del grano. Ha una forma tondeggiante e presenta talvolta dei tagli sulla crosta.

Pane casereccio aquilano



La doppia lievitazione per l'impasto di farina di grano tenero mista all'integrale rende particolarmente soffice la mollica e croccante la crosta di questi pani. Tipica la forma a filone, la crosta è marrone dorato.

Pane Parruozzo



Tipico del teramano, ha il classico colore giallo della farina di mais e la sua peculiare morbidezza; generalmente si accompagna con verdure cotte. Il cosiddetto "pane rozzo" si presenta in piccole pagnottine di circa mezzo chilo.

LAZIO



Pane Casareccio di Genzano IGP

Il primo a ottenere nel 1997 il marchio IGP in Italia. Si produce con farina di grano tenero e lievito naturale, e la superficie viene cosparsa di crusca. Tipicamente utilizzato per la celebre bruschetta. Si presenta sottoforma di pagnotte con delle baciature ai fianchi o di filoni rotondi e lunghi, con pezzature che vanno da 0.5 a 2.5 kg. (Reg. CE n. 2325 del 24.11.97 - GUCE L. 322 del 25.11.97)



Pane di Lariano

Simile al pane di Genzano, si prepara però con farina semi-integrale. La forma dei pani è rotonda o a filoni. La cottura è a legna.



Ciriola

È il più tipico panino romano, di farina di grano tenero, dalla forma allungata e con la superficie incisa. Proprio la forma ricorda quella delle anguille pescate nel Tevere che erano chiamate appunto "cirirole"; un'altra ipotesi ne fa derivare il nome dalla cera, bianca come la mollica del suo interno.

CAMPANIA



Casatiello napoletano

Pane tradizionale di grano tenero arricchito con sugna, pepe e pancetta, prende solitamente la forma della treccia o di ciambella. Nel periodo della Pasqua lo si può trovare anche con uova.



Pizza Napoletana STG

Fatta di farina, lievito, acqua e sale, e assolutamente priva di grassi nell'impasto, è un derivato della panificazione, che vive ormai di vita propria. La verace pizza napoletana deve essere stesa a mano e infornata direttamente sul piano del forno a legna. (Reg. CE n. 97 del 04.02.10 - GUCE L. 34 del 05.02.10)



BASILICATA

Pane di Matera IGP

Il segreto di questo pane sta negli ingredienti: una semola di grano autoctono e il lievito madre preparato mediante la fermentazione della frutta; cotto a legna di quercia e ulivo, dalla pezzatura variabile, si conserva a lungo. Il Pane di Matera IGP ha la forma a cornetto oppure a pane alto, la crosta ha colore bruno dorato, è croccante ed ha un odore tipico di bruciato. (Reg. CE n. 160 del 21.02.08 - GUCE L. 48 del 22.02.08)



Ficcilatidd (o u felattd)

Ciambelle biscottate di grano tenero aromatizzato ai semi di finocchio; si preparano tradizionalmente per la festa dell'Immacolata l'8 dicembre.

CALABRIA

Fresa



Il pane di grano tenero a forma di ciambella viene cotto, tagliato a metà e rinfornato per la biscottatura. Era il pane dei contadini e dei pastori, si conserva a lungo e prima di consumarlo si può farlo rinvenire bagnandolo con un po' di acqua; nella preparazione oggi più classica lo si trova condito con pomodoro fresco, olio e basilico. È del tutto simile alla frisella pugliese.

PITTA



Pane di antica tradizione, tipico delle feste di Sant'Antonio, Santa Lucia e San Nicola, si prepara con farina di grano tenero, prende la forma di una ciambella schiacciata e viene arricchito al centro con un uovo o con delle verdure.

PUGLIA

Pane di Altamura DOP



La crosta è piuttosto spessa, la mollica di color giallo e compatto, si distingue per la particolare durezza: la sua freschezza si mantiene, infatti, inalterata per giorni. Varie le pezzature e le varianti a seconda della forma: "capidde de prèvete", "sckuanète", "puene muedde", "peccelattide". (Reg. CE n. 1291 del 18.07.03 - GUCE L. 181 del 19.07.03)



Focaccia barese

La pasta di pane spianata è farcita con cipolla soffritta, acciughe, olive nere e ricotta salata, oppure pomodori freschi e origano.

SICILIA

Pane di Lentini



È il pane casereccio del siracusano, a base di semola di grano duro, cui viene data una forma ad "esse" e cosparsa di semi di sesamo. Viene cotto in forno con gusci di mandorle, rami di arancio e di ulivo.



Mafalda

Un pane molto aromatico e quasi dolce, diffuso in tutta la Sicilia, nella caratteristica forma a serpentina con lembo ripiegato o a serpentina semplice ("scaletta") o anche "a corona".



Pan forte

Un tempo preparato con la farina di grano duro, oggi viene fatto con farina tipo 0 o 00; sono piccoli panini in forma allungata o di treccia, cosparsi di sesamo.



Pagnotta del Dittaino DOP

Originaria delle province di Enna e Catania, questa pagnotta di grano duro è di colore giallo con alveolatura fine e uniforme della mollica. Si mantiene a lungo: conserva sapore, profumo e freschezza fino a 5 giorni. (Reg. CE n. 516 del 17.06.09 - GUCE L. 155 del 18.06.09)

SARDEGNA

Civraxiu



Pagnotta tipica della zona del campidanese, si prepara con semolato di grano duro o con cruschetto ("pani nieddu") e lievito naturale, si lascia lievitare dentro cestini dopo aver praticato sulla superficie dell'impasto un'incisione a forma di cuore.

Pane carasau o carta da musica



Originario della Barbagia a uso dei pastori, è oggi molto diffuso nella versione a base di semola. L'impasto viene spianato in dischi sottili, infornato a temperatura altissima (anche 500°) affinché la pasta si gonfi e si possa separare in due dischi, che verranno rinfornati. Molto utilizzato nella cucina sarda, anche per preparare il pane "frattau", una sorta di lasagna.

Consigli per il consumo del pane

Acquisto del pane, occhio al prezzo

Vale la pena andare sempre alla ricerca di un buon panificio, che garantisca la qualità e l'artigianalità del prodotto. In ogni caso qualsiasi rivenditore è tenuto a esporre il prezzo del pane a peso: è considerata frode la vendita di pane semi cotto, quindi più pesante per una presenza di umidità che supera i limiti consentiti. È altresì vietata la vendita del pane da venditori ambulanti.

Attenzione agli ingredienti!

Per pane si intende un prodotto ottenuto dalla cottura totale o parziale di una pasta lievitata, preparata esclusivamente con gli sfarinati di grano, acqua e lievito, con o senza l'aggiunta di sale. Per quanto riguarda il pane confezionato, se cotto parzialmente, deve essere venduto in confezioni singole, se precotto e surgelato deve riportare l'indicazione "surgelato". I grassi sono banditi dalla ricetta del pane, a meno che non si tratti dei pani speciali.

Conservazione

Il pane si conserva fragrante per circa 12 ore, con oscillazioni variabili specialmente in funzione del tipo di lievitazione. La lievitazione naturale prevede l'uso della pasta acida, anche detta lievito madre o pasta madre. Si tratta di un impasto di farina e acqua che spontaneamente si acidifica con lieviti e batteri lattici naturali. È l'antico e tradizionale metodo che prevede un lungo tempo di lievitazione, ma consente una conservazione più lunga e una maggiore digeribilità.

Il pane a lievitazione naturale si può conservare per alcuni giorni in un sacchetto di carta all'interno di uno di tela o semplicemente in uno di tela se lo si ripone in frigo, per tempi più lunghi si consiglia di riporlo in freezer. La lievitazione industriale è comparsa a metà dell'Ottocento con l'uso del lievito di birra. A differenza di quello naturale, il processo di lievitazione industriale è più breve. Questo però implica una più veloce perdita di qualità del prodotto che si conserva preferibilmente surgelato, all'interno degli appositi sacchetti per alimenti.



RICETTE TRADIZIONALI E REGIONALI

Pinza veneta

Ingredienti: 500g di pane raffermo, 1l di latte tiepido, 100g di farina, 50g di zucchero, 1 uovo, 50g di uva sultanina, 50g di fichi secchi, 50g di noci sgusciate, 1 cucchiaino di semi di finocchio, 1 mela, 1 pera, 1 bicchierino di grappa, una bustina di lievito per dolci, 1 noce di burro.

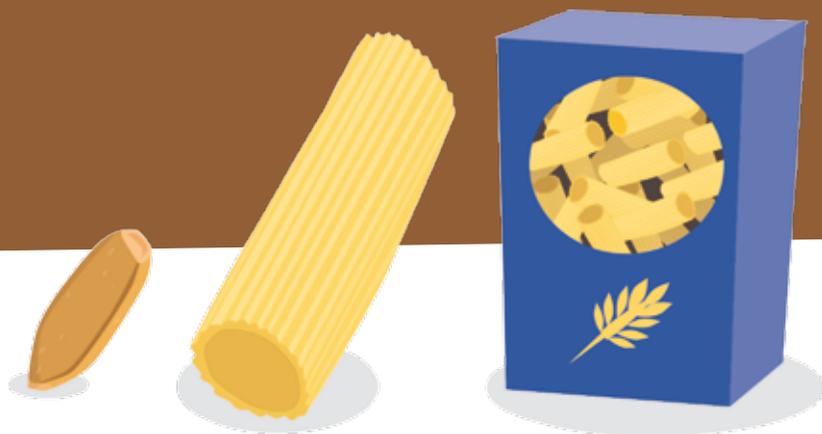
Mettete a bagno l'uvetta con la grappa. Con un coltello spezzate il pane raffermo e bagnatelo con il latte lasciandolo in ammollo per circa un'ora. Nel frattempo sbucciate e affettate la mela e la pera. Una volta che il pane sarà completamente bagnato, passatelo fino ad ottenere una crema. A questo punto incorporate alla crema l'uovo e lo zucchero, poi la farina, il lievito. Aggiungete l'uvetta con la grappa, i fichi ben spezzettati, le noci e i semi di finocchio. Versate l'impasto in una teglia quadrata bene imburrata e ricopritelo con le fette di mela e pera. Cuocetelo per 40 minuti a 160°.

Pane pugliese

Ingredienti: 600g di semola di grano duro, 12g di lievito di birra, 400ml di acqua, 15g di sale fino.

Sciogliete il lievito con due cucchiaini di acqua tiepida e impastatelo con un po' di farina, poi lasciatelo lievitare. Impastate su una spianatoia la rimanente farina con il lievito, aggiungendo man mano l'acqua, infine il sale. Fatelo lievitare per circa tre ore, date la forma alla pagnotta, praticate dei tagli sulla superficie e fatelo lievitare ancora.

Infornatelo a 220° per circa 50 minuti; fate raffreddare il pane avvolgendolo in canovacci di cotone.



La pasta

TECNICHE DI PRODUZIONE DELLA PASTA

Macinazione

Il grano raccolto e selezionato viene portato al mulino, dove viene prima setacciato e così epurato da elementi estranei, poi macinato per separare il chicco dal germe (non adatto alla pastificazione) e dalla crusca.

Impasto e gramolatura

Si mescola la semola con l'acqua e si sottopone a lavorazione meccanica dando vita a un processo chimico-fisico in cui l'amido e le proteine idratandosi creano il glutine; questa fase si perfeziona con la gramolatura, in cui l'impasto viene compresso per renderlo ancora più omogeneo, elastico e lavorabile.

Trafilazione

La trafila è lo stampo per la produzione dei vari formati; l'impasto viene compresso in fori di varia foggia, che possono essere di alluminio, o rivestiti in bronzo (il che rende la superficie della pasta ruvida) o in teflon.

Laminazione

Tecnica alternativa alla trafilazione, utilizza dei cilindri che riducono la pasta in sfoglia.

Essiccamento

È una fase molto delicata, perché la pasta deve essere portata dal 30% circa di umidità al 12,5% previsto per legge. L'essiccamento ad aria calda può durare dalle 5 alle 40 ore a seconda della temperatura dell'aria.

Raffreddamento

Conclude l'essiccamento riportando la pasta a temperatura ambiente.

Confezione

La pasta viene confezionata in sacchetti di cartone o di plastica trasparente, che la proteggono e su cui sono indicate tutte le informazioni sul prodotto.

TIPOLOGIE DI PASTA

Pasta di semola e di semolato di grano duro

È il prodotto ottenuto dalla trafilazione, laminazione e successivo essiccamento di impasti preparati rispettivamente con semola di grano duro o semolato di grano duro e acqua.

Pasta fresca all'uovo

È un prodotto tradizionale che conserva ancora molta della sua artigianalità; a un chilogrammo di semola devono corrispondere almeno 4 uova intere di gallina (non meno di 200g di peso). Questa pasta deve essere presentata alla vendita con la definizione di "pasta all'uovo".

Pasta fresca

Non è solo la pasta all'uovo, dato che in questa categoria rientra anche l'uso della farina di grano tenero e della farcitura, e l'umidità consentita sale fino al 30%; data la deperibilità del prodotto, la disciplina in merito di conservazione e imballaggio è piuttosto rigida. Si parla anche di "paste stabilizzate" se hanno subito un trattamento termico tale da renderle trasportabili e conservabili a temperatura ambiente.

Pasta integrale

È pasta di semola arricchita di crusca per apportare un maggior quantitativo di fibre alimentari.

Paste speciali

Sono le paste che contengono, oltre agli sfarinati di grano tenero, ulteriori ingredienti, che devono essere obbligatoriamente indicati accanto alla dicitura "pasta di semola di grano duro"; gli alimenti previsti in aggiunta sono spinaci e pomodoro, noce moscata, malto, glutine e ripieni vari di ortaggi, carni, formaggi, uova, pesce. Tra queste paste sono comprese anche quelle prodotte con farine di cereali quali farro, mais o avena, privi di glutine.



Le forme della pasta

La pasta si presenta in numerosissime tipologie, caratterizzate dall'aspetto del prodotto, dalla sua forma e dalla dimensione. Citiamo di seguito alcune varietà tra le più diffuse in commercio.

Paste lunghe

A sezione tonda: bigoli, capellini, fidelini, spaghetti, picci, vermicelli; con il buco al centro: bucatini, perciatelli e ziti. A sezione quadrata: spaghetti alla chitarra, tonnellari. A sezione rettangolare o a lente: bavette, fettuccine, linguine, mafaldine o reginette, pappardelle.

Paste corte

Cavatelli, conchiglie, conchiglioni, farfalle, fusilli, gnocchetti, malloreddus, maltagliati, maniche e mezze maniche, orecchiette, passatelli, penne, pennette, rotini, sedani, strozzapreti, trofie.

Paste in nidi o matasse

Capelli d'angelo e capelvenere, fettuccine, paglia e fieno, lagane, lasagne, pappardelle, scialatelli, stringozzi, tagliatelle, tagliolini.

Paste minute

Alfabeto, anelli, conchigliette, corallini, ditali, ditalini, filini, fregola, grattoni, puntine, quadretti, risoni, semolino, stelline, tempestini.

Paste ripiene

Agnolotti (ravioli tondi o a mezzaluna), anolini (piccoli ravioli), cannelloni (tubi ripieni), tortelli e tortellini (dalla caratteristica forma "a ombelico"), cappelletti (piccoli tortellini), casonsei (a forma di caramella), culurgiones o culurgiones (tondi o quadrati).

Le paste regionali

È impossibile generalizzare quando si parla di pasta in Italia. La presenza di grano tenero specialmente al nord ha favorito la creazione nei secoli di paste diverse nate per esaltare i prodotti regionali. Nascono così i bigoli lombardi di farina integrale, gli gnocchetti agli spinaci dell'Alto Adige, le paparele veronesi, le trenette genovesi condite con il tipico pesto, le pappardelle toscane. La pasta all'uovo farcita è un prodotto tradizionale dell'arte culinaria del centro nord: gli agnolotti piemontesi ripieni di carne, gli anolini di Parma e Piacenza con carne e formaggio, i cappelletti reggiani tradizionalmente ripieni di stracotto di manzo, i tortellini di Bologna preparati dalle "sfogline", le donne che tirano la pasta e li confezionano a mano, gli agnolini lombardi, i gustosi casonsei di Bergamo e Brescia ripieni di carne ed erbe, ma anche i culurgiones sardi ripieni di verdure, patate o formaggi. Al centro sud le vaste coltivazioni di grano duro e il clima caldo hanno invece reso possibile la produzione delle paste di semola essiccate, che dalla Sicilia si sono diffuse in tutta Italia con la produzione di spaghetti, vermicelli, perciatelli, ziti, paccheri, trie e orecchiette.



Consigli per il consumo della pasta

La cottura

Per una buona cottura è necessaria una pentola capiente, circa 1 litro d'acqua per etto di pasta e 5/10g di sale grosso; scolare la pasta rigorosamente "al dente", non solo perché più buona ma anche perché più sana: conserva meglio le proprietà nutritive, è assai più digeribile e prolunga la sensazione di sazietà.

Tipi di preparazione

La lessatura della pasta è il tipo di cottura principale; a questa può seguire dopo aver aggiunto il condimento la fase della mantecatura se la ricetta lo richiede, o la cottura in forno. Più rara, la frittura: si usa per esempio in Sardegna dove le "impanadas", piccoli ravioli ripieni, si servono fritti. Infine, si trovano in commercio paste industriali precotte che rinvengono mediante un passaggio in padella o al forno, anche a microonde.

RICETTE TRADIZIONALI E REGIONALI

Liguria - Trenette al pesto

Ingredienti per 4 persone: pestate insieme nel mortaio 2 mazzetti di basilico, ben lavati e asciugati, 1 pugno di pinoli, 1 spicchio d'aglio, sale grosso, olio extravergine di oliva quanto basta per creare una salsa cremosa.

Quindi aggiungete 2 cucchiaini di parmigiano reggiano grattugiato e 1 di pecorino. Cuocete 400g di trenette al dente in abbondante acqua salata, scolatele - salvando un po' d'acqua di cottura utile per allungare la pasta se troppo asciutta - e conditele con il pesto. Servitele subito.

Sicilia - Pasta alla norma

Ingredienti per 4 persone: 700g di melanzane sbucciate e tagliate a fette, lasciate sotto sale e infine fritte, 100g di ricotta salata, basilico, pomodoro, aglio e olio.

A parte preparate la salsa con pomodoro, aglio, olio, sale e pepe.

Cuocete 400g di spaghetti al dente, scolateli e conditeli con ricotta salata grattugiata, unite la salsa di pomodoro e abbondante basilico. Sistemate la pasta sul piatto, metteteci sopra le melanzane fritte e aggiungete ancora la ricotta grattata. Decorate con foglie di basilico.



Valori nutrizionali

IL PANE

Il pane presenta una composizione chimica composta in prevalenza da carboidrati (circa il 70%), costituiti prevalentemente da amido (un polisaccaride complesso), da proteine, fibra in misura variabile a seconda della farina, lipidi (più spiccatamente presenti nei pani conditi), ferro, acqua. Il lievito costituisce l'ingrediente meno digeribile, ma a questo si può ovviare scegliendo pani ben cotti. I carboidrati forniscono all'organismo calorie e quindi energia: per questo motivo, anche se in una dieta equilibrata possono trovare spazio 3-5 porzioni di pane (150-250g), eccedere nel suo consumo può facilmente portare a una dieta ipercalorica; è bene quindi considerare il pane come un elemento di accompagnamento per i cibi, assumendolo anche più volte al giorno. È anche consigliabile consumare il pane integrale, ricco di fibre. È opportuno invece, per i celiaci, utilizzare i prodotti dietetici privi di glutine.

LA PASTA

La pasta, in quanto costituita da farina di grano e acqua, è un prodotto semplice e naturale. La sua composizione combacia infatti con quella del grano stesso: carboidrati 74% (per lo più amido), proteine, ferro, vitamine B1, B2 e PP, che ne fanno un alimento ricco di energia ma molto digeribile. Se già di per sé dunque un etto di pasta sviluppa circa 350 calorie, è necessario fare attenzione al condimento: non esagerare con i grassi, ma un po' di pomodoro, olio extravergine di oliva e parmigiano lo rendono un piatto completo, ricco nutriente e caloricamente contenuto. Si è infine notato che il consumo di pasta, nell'ambito della dieta mediterranea, contribuisce a ridurre il rischio di malattie gastrointestinali e cardiovascolari. La pasta glutinata è particolarmente ricca di proteine in quanto arricchita di glutine, tuttavia è proprio questa la sostanza che rende pericolosi i derivati del grano per gli individui affetti da celiachia.

Composizione chimica per 100g.

TIPO	Parte edibile %	Acqua (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Carboidrati (g)	Amido (g)	Zuccheri solubili (g)	Fibra totale (g)
PANE AL MALTO	100	26,0	8,3	2,4	56,6	27,7	26,1	-
PANE AZZIMO	100	4,5	10,7	0,8	87,1	77,5		
PANE DI SEGALE	100	37,0	8,3	1,7	45,4	39,5	298	375
PANE TIPO 0	100	31,0	8,1	0,5	63,5	55,9	717	468
PANE TIPO 00	100	29,0	8,6	0,4	66,9	59,1	782	463
PANE TIPO 1	100	34,0	8,9	0,6	59,7	52,3	550	346
PANE TIPO INTEGRALE	100	36,6	7,5	1,3	48,5	-	184	188
PANE AL LATTE	100	33,5	9,0	8,7	48,2	41,3	1253	735
PANE ALL'OLIO	100	30,8	7,7	5,8	57,5	41,3	1011	605
PASTA GLUTINATA	100	9,9	21	1	68	-	610	583
PASTA ALL'UOVO COTTA	100	68,7	5,3	1,7	23,5	-	1184	694
PASTA DI SEMOLA	100	9,9	13,0	1,5	74,7	62,5	1064	760

Legislazione

IN EUROPA

All'inizio degli anni Novanta vengono adottati dai paesi dell'Unione Europea i regolamenti comunitari che disciplinano i marchi di riconoscimento e le relative norme produttive. Oggi i più significativi sono il Regolamento Comunitario 510/2006 sulle DOP (Denominazioni di Origine Protetta) e le IGP (Indicazioni Geografiche Protette) e il Regolamento Comunitario 834/2007 sull'agricoltura biologica. La legislazione relativa ai prodotti agroalimentari di qualità è inoltre integrata dal regolamento 509/06, che ha introdotto i prodotti a marchio STG (Specialità Tradizionale Garantita). L'Unione Europea ha stabilito tali regolamenti per incentivare lo sviluppo rurale di determinate aree del territorio valorizzando così i prodotti caratteristici di ciascuna Regione di ogni paese membro.

Nuovo Regolamento sui marchi DOP/IGP

Per venire incontro alle necessità degli operatori e dei consumatori, i nuovi regolamenti europei (n. 628 del 02.07.08) hanno modificato i loghi DOP e IGP, che risultavano troppo simili tra loro. Le nuove regole stabiliscono colori diversi per i due loghi: rosso e giallo per le DOP e blu e giallo per le IGP.



DOP - Denominazione di Origine Protetta

La Denominazione di Origine Protetta viene attribuita esclusivamente ai prodotti agroalimentari le cui caratteristiche qualitative dipendono dal territorio in cui sono prodotti.

L'ambiente geografico comprende fattori naturali (materie prime, caratteristiche ambientali, localizzazione) e umani (produzione tradizionale e artigianale) che, combinati insieme, consentono di ottenere un prodotto inimitabile al di fuori del luogo di origine. La produzione delle materie prime e la loro trasformazione fino al prodotto finito devono essere effettuate nella regione delimitata di cui il prodotto porta il nome. Questo perché gli alimenti presentano caratteristiche dovute a un intimo legame tra il prodotto e il territorio. La tracciabilità geografica è infatti un elemento determinante per ottenere la DOP di un prodotto. Le regole produttive in materia sono molto rigide ma solo così viene garantita la massima qualità dei prodotti.



IGP - Indicazione Geografica Protetta

Il termine Indicazione Geografica Protetta indica un marchio di origine che viene attribuito a quei prodotti agricoli e alimentari per i quali una determinata qualità dipende dall'origine geografica e la cui produzione o trasformazione avviene in una precisa area. Per ottenere la IGP almeno una fase del processo produttivo deve avvenire in una particolare zona. In pratica se i prodotti DOP devono essere al 100% prodotti in un determinato territorio, quelli IGP possono esserlo anche solo in parte.



Agricoltura Biologica

I prodotti biologici devono essere ottenuti rispettando precise regole di produzione tradizionale e sono riconoscibili dalla dizione in etichetta "Agricoltura biologica - Regime di controllo CE". Il Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali e le Regioni hanno realizzato il Sistema d'Informazione Nazionale sull'Agricoltura Biologica (SINAB), che offre informazioni e servizi ai consumatori e agli operatori del settore per lo sviluppo e la valorizzazione dell'agricoltura biologica italiana. Link utile: www.sinab.it



STG - Specialità Tradizionale Garantita

La Specialità Tradizionale Garantita è un marchio di origine volto a tutelare produzioni che siano caratterizzate da metodi di produzione tradizionale. Questa certificazione si rivolge a prodotti agricoli e alimentari che abbiano una "specificità" legata alla produzione o alla tradizione di una determinata area geografica, ma che non vengano prodotti necessariamente solo in tale area.

IN ITALIA

PAT - Prodotti Agroalimentari Tradizionali

Suddivisi in categorie precise, i PAT, regolamentati dall' art. 8 del D. Lgs. 173 del 1998 e dal Decreto Ministeriale 350 del 1999 e successive modifiche, puntano la loro specificità su una produzione imprescindibilmente legata a metodi tradizionali. A differenza di DOP e IGP, essi hanno produzione e diffusione limitata e per la loro salvaguardia è stato creato un elenco ufficiale a cura del Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali in cui sono presenti oltre 4000 prodotti definiti tradizionali dalle Regioni e dalle Province autonome di Trento e Bolzano.