

RICREDETEVI SUL PANE

Il pane buono, quello fatto come dovrebbe esser fatto, esiste, basta cercarlo.

Ma per trovarlo, il pane buono, occorre sapere come è fatto e come si riconosce.

FARINA Se la qualità del grano è importante, quella della farina è indispensabile, in particolar modo se nella panificazione si utilizza la lievitazione naturale a pasta acida (o lievito madre).

Passare dal grano alla farina, ad una buona farina per lievitazioni con lievito madre, richiede moliture non invasive, a basse velocità di produzione, garantite essenzialmente da mulini di tipo artigiano: farine artigianali per pani artigianali.

I pani legati alla tradizione territoriale, utilizzano farine di grano tenero 0, 1, 2, integrali (più è piccolo il numero, più la farina è raffinata e, quindi, “povera”) e semole per il grano duro.

LIEVITO La lievitazione nel pane, si può attivare per via chimica, biologica, fisica. Qui prendiamo in considerazione i metodi più comuni.

Nella panificazione di qualità tradizionale, si usa essenzialmente la lievitazione biologica, che si ottiene o con lievito di birra (fermentazione alcolica) o con lievito madre (fermentazione lattica).

I due tipi di lievito sono molto diversi:

Lievito di birra si ricava industrialmente su melassa di risulta della lavorazione dello zucchero da barbabietola e contiene unicamente fungo *Saccharomyces cerevisiae*.

Lievito naturale si ricava direttamente (ogni panificatore produce la sua specifica pasta acida) dalla miscela di farina ed acqua lasciata fermentare naturalmente (o con l’aggiunta di elementi ricchi di batteri e zuccheri), contiene diversi tipi di fungo *Saccharomyces* e *Candida* ed inoltre batteri lattici del genere *Lactobacillus*. La farina impastata con acqua fa sviluppare il glutine, agglomerato di proteine capaci di contenere gas senza spezzarsi: una buona quantità di glutine è indispensabile per contenere l’anidride carbonica sviluppata nella lievitazione da funghi e batteri.

Il lievito naturale va rinfrescato periodicamente con aggiunta di farina ed acqua.

Una volta disponibili i lieviti, di birra o naturale, si può passare alla lavorazione vera e propria dell’impasto del pane, attraverso la miscelazione di lievito e farina; l’impasto può essere diretto o indiretto.

Nell'impasto diretto, lievito, acqua, farina ed eventualmente sale vengono miscelati direttamente per la successiva lievitazione finale.

Nell'impasto indiretto si realizza un primo impasto di farina, acqua e lievito; l'impasto può essere più liquido (poolish) o meno liquido (biga) e, in entrambi i casi più lunga è la lievitazione che si vuole ottenere, minore la quantità di lievito da usare. Ottenuta la massa necessaria, si passa alla lievitazione che, solitamente, supera le 8 ore. In alcuni tipi di pane, questo procedimento viene ripetuto fino a 3 volte.

Il pane ottenuto dai due tipi di lievito, dal punto di vista organolettico, sensoriale e metabolico risulta profondamente diverso. I pani tradizionali realizzati con lievito naturale sono strutturalmente più gustosi, profumati, durevoli, digeribili.

Caratteristiche	Pane con <i>lievito naturale</i>	Pane con <i>lievito di birra</i>
pH:	3,8-4,6	5,3-5,8
Acido lattico:	0,4-0,8 %	0,005-0,04 %
Acido Acetico:	0,10-0,40 %	0,005-0,04 %
Sviluppo del pane (massa volumica):	0,22-0,30	≤0,20
Caratteristiche sensoriali:	Odore e sapore più complessi e gradevoli.	-
Raffermamento:	Lento.	Rapido.
Conservazione microbiologica:	Buona protezione contro le contaminazioni.	Sensibile all'azione di batteri e muffe.
Aspetti nutrizionali:	Attività ottimale delle fitasi e degradazione dell'acido fitico responsabile della formazione di complessi con alcuni ioni (Ca ⁺ , Fe ⁺ , Mg ⁺ , ecc.).	Azione ridotta delle fitasi, effetto decalcificante.
	Incremento della concentrazione di aminoacidi liberi.	Concentrazione di aminoacidi liberi simile a quella della farina.
	Diminuzione dei valori di indice glicemico. Probabile maggiore tolleranza da parte di soggetti intolleranti al glutine o affetti da allergie ai cereali.	

Confronto delle principali caratteristiche del pane prodotto con lievito naturale e con lievito di birra (adattamento da Orino e Roussel, 1994).
Fonte: "Biotecnologia dei prodotti lievitati da forno" a cura di Marco Gobberti e Aldo Corsetti
GEA Casa Editrice Ambrosiana 2010

TEMPO & SAPIENZA Ci vuole tempo, pazienza, costanza, sapienza: il pane buono si fa solamente così. Il pane buono e che fa bene non conosce scorciatoie. Il pane come s'ha da fare il pane ha bisogno di pazienza, la pazienza di chi lo produce ma anche di chi lo consuma: un pane ben fatto non si riconosce appena sfornato ma dalla capacità di conservarsi per almeno una settimana dalla produzione.

panedieri
IL PANE FUTURO È NEL PASSATO

www.panedieri.it