Il Pane quotidiano consigliato da Simona Lauri

Il pane, alimento buono ed essenziale che sa di casa e di tradizione, un'ottima fonte di amido e di proteine. Non per niente si suol dire: "*Buono come il pane*." Nonostante sia un prodotto che ha accompagnato l'uomo nella storia da millenni, negli ultimi anni sembra essere stato rivalutato. Si è tornato a consumare pane artigianale di qualità prodotto con farine di grani antichi e leguminose. Pane per tutti i gusti! Si, perché ogni città italiana vanta produzioni diverse per forme e sapori.

Oggi per la scelta del mio pane quotidiano chiedo consiglio a Simona Lauri, panificatore, tecnologa alimentare, consulente tecnico e formatore di arte bianca. Numerose pubblicazioni tecniche su diverse testate del settore, foodjournalist nonché Direttore Responsabile delle testata giornalistica mensile on line Quotidie Magazine.

- **Simona, inizio col porti una domanda sul lievito madre, un prodotto che esiste da sempre, ma che negli ultimi anni ha avuto un'eco particolare. Siamo certi che il consumatore sappia realmente che cosa sia?**

La produzione della madre o lievito di pasta acida naturale ha la storia del pane stesso, circa 5000 anni e forse più. Da secoli e secoli si è sempre fatto il pane con la madre, solo che attualmente, per chissà quale moda o interesse, si sta cercando di farlo passare per l'innovazione e futuro del settore. Rappresenta le nostre tradizioni da millenni. Ora, a mio parere, non vi è un'adeguata informazione scientifica in proposito, e molto spesso la disinformazione genera terreno molto fertile per una falsa verità scientifica. Una su tutte, la convinzione che nella madre non vi siano cellule di Saccharomyces cerevisiae o blastomicete naturale o conosciuto

ai più come lievito di birra/compresso/industriale.
Studi e pubblicazioni scientifiche in proposito lo hanno smentito a più parti, in quanto il Saccharomyces cerevisiae è un eucariota sporigeno ubiquitario per cui le sue spore sono presenti nell'aria, attrezzature, locali in cui si lavorano impasti.

Non viene materialmente pesato, ma naturalmente le sue spore vanno a contaminare l'impasto di farina e acqua. All'interno trovano le condizioni ideali di sviluppo, generano la forma vegetativae, nuove cellule cresceranno e si duplicheranno. E' chiaro che non rappresenta la coltura dominante perché i batteri lattici domineranno, ma è comunque presente in un rapporto mediamente di 100 cellule di batteri lattici e 1 di lievito Saccharomyces cerevisiae. Saccharomyces cerevisiae è un lievito naturale per cui molto spesso si gioca e si specula su questo termine facendo credere che si tratti di madre; a tal proposito la dicitura "prodotto a lievitazione naturale" vale lecitamente sia che si usi la madre sia lievito di birra Saccharomyces cerevisiae.

- **Sono cresciuta a lievito di birra, o meglio, mi piaceva talmente che lo mangiavo così, nudo e crudo. Oramai, citandolo, sembra quasi di riferirsi ad un prodotto di second'ordine…**

E' vero, si è scatenata da circa due anni una battaglia mediatica di fasulla e ingiustificata informazione scientifica contro il Saccharomyces cerevisiae o lievito di birra. Ci si dimentica molto spesso che questo blastomicete ascomicete eucariota è utilizzato a scopo terapeutico e ha importantissimi vantaggi nutrizionali. Chiaramente come in tutte le cose non è tanto l'uso quanto l'abuso che si è fatto, e si continua a fare contribuendo a pubblicare ovunque sui mass media consigli di ricette per realizzare il pane a livello casalingo con dosi che MAI e ripeto MAI nessun panificatore, pizzaiolo artigiano professionista serio utilizza. Nessuno, quando legge una ricetta, si pone la

domanda: "Quanto ne sto utilizzando?" Se si prestasse maggior attenzione a quello che si legge e si pubblica, si vedrebbe che molte ricette consigliano di realizzare pane, pizze, focacce a livello casalingo con una percentuale di lievito di birra oltre il 5,0% sulla farina (50 g per chilo). Ricordo a tutti che queste sono assurdità tecniche impressionanti e fuori da ogni limite.

Tanto per rendere l'idea i pizzaioli per esempio lavorano con 0.1 – 0.5% (1,0 – 5,0 g per chilo di farina) sulla farina e i panificatori, quando lavorano con il metodo diretto 3.5 % (35,0 g per chilo). Nella lavorazione indiretta, massimo 1.0%. (10,0 g per chilo) se ce lo mettono e se non lavorano (la maggior parte delle volte) solo con biga. Perché a livello casalingo si deve lavorare con il 5,0%? Chi mi dice che non potrebbe essere questo uno dei fattori scatenanti delle improvvise allergie/intolleranze al Saccharomyces cerevisiae degli ultimi anni? Si accusano i professionisti, ma non potrebbe invece essere una scorretta informazione scientifica degli ultimi anni che, con il megafono dei mezzi di comunicazione, continua a propagare scorrettezze tecniche impressionanti?



- **Parliamo di farina, o meglio, di farine di grani antichi e leguminose. Hai qualche consiglio a tal proposito per una scelta consapevole?**

Grani antichi e leguminose sono due concetti completamenti differenti non solo da un punto di vista nutrizionale, ma prettamente botanico e di tecnologia di panificazione. Prima di tutto quasi tutti gli sfarinati provenienti dalle leguminose non contengono glutine, per cui in panificazione vanno lavorati con metodiche particolari; mentre i grani antichi rappresentano varietà di frumento duro e tenero che per decenni non sono stati più lavorati per problematiche di allettamento, resa produttiva per ettaro, scarse caratteristiche di panificabilità ecc. dimenticandosi troppo presto che questi grani sono sempre esistiti, da millenni, sul territorio italiano prima ancora dell'importazione, subito dopo la Seconda Guerra Mondiale, della varietà canadese nota

al mondo per il nome della zona di produzione: Manitoba.

Si *è arrivati a modificare geneticamente, a incrociare varietà differenti, a trattare con radiazioni per nanizzare le piante, ottenere linee omozigote, aumentare le caratteristiche di panificabilità, le rese produttive, diminuire l'apparato radicale delle piante ecc. Tutto questo ha però portato ad ottenere, tra l'altro, varietà con elevata presenza della sequenza tossica aminoacidica PSQQ responsabile di molte allergie e/o intolleranze, celiachia compresa, a utilizzare concimi azotati a discapito di varietà ricche naturalmente di sali minerali, antiossidanti naturali, biologiche e con un contenuto proteico più equilibrato, più digeribili, ecc.*

Giusto per fare qualche nome di varietà antiche autoctone di frumento tenero: Gentil Rosso, Gentil Bianco, Solina, Verna, Maiorca, Mentana, ecc. Il frumento duro include varietà come: Senatore Capelli, Saragolla, Tuminia, Bidi, Russello ecc., senza dimenticare il capostipite per eccellenza il Triticummonococcumsspmonococcum (farro piccolo) Sono comunque varietà con un W molto basso inferiore a 100, ma comunque panificabili in purezza. E' chiaro che quando si panifica con questo "ORO" italiano è un controsenso pensare di tagliarlo con le attuali farine; deve necessariamente essere lavorato in purezza.

- **Se ti dicessi – ma che pizza! – tu che farina mi consiglieresti?**

Prima di tutto tengo a precisare che non c'è assolutamente una farina per il pane e una per la pizza come molti vogliono far credere. La scelta per un acquisto consapevole sarà solo ed unicamente in base alla metodica di lavoro adottata. Le farine, oltre alla classificazione merceologica disciplinata dal DPR 187/2001, sono identificate (non è una classificazione ufficiale!) in base alla loro caratteristiche reologiche: forza, tenacità, estensibilità, elasticità ecc. In base ai valori di forza (W) si stabilisce una scala di valori che va

da quelle definite deboli (W<150) a quelle utilizzate per lunghe lavorazioni e /o maturazione (W>380).

In linea di massima, per un impasto per pizza realizzato con metodica indiretta e maturazione minimo di 24 ore, consiglierei una farina con W>300, per una lavorazione operata con metodo diretto lungo 280<W<310, mentre, per lavorazioni indirette e maturazione oltre le 24 ore, 350<W<380. Personalmente lavoro quasi sempre con una farina Tipo 1 sia per il pane sia per le pizze, e quando possibile con sfarinati interi.

- **Il Pane, un prodotto antico, ma che si è evoluto nella sua essenza negli ultimi anni. Secondo te c'è ancora qualcosa da scoprire?**

C'è ancora un mondo infinito da scoprire. E' vero è cambiato in questi ultimi anni il concetto di pane. Una volta, per mio nonno, bastava farlo bene ogni mattina con le bighe, la madre; la pasta di riporto ora invece non basta più. Oggi bisogna garantire la corretta informazione tecnica, nutrizionale, salutare perché la disinformazione è tanta e il consumatore ha il diritto di ricevere le informazioni tecniche corrette direttamente dagli operatori del settore. Le trasmissioni televisive, in qualche caso, contribuiscono a generare informazione scientifica scorretta, fatta dissento dire e luoghi comuni. Questo si ripercuote sul consumatore che ha la volontà e il diritto di conoscere. Da parte dei professionisti occorre garantire la qualità (sapore, profumo, gusto shelf life., conoscenze tecniche approfondite ecc.) che si ottiene con lavorazioni lunghe e non con l'utilizzo di semilavorati, mix e lavorazioni dirette.

C'è un mondo da scoprire ancora e a livello scientifico si sta studiando nuove innovazioni nel settore gluten free, functional food, utilizzo di proteasi prodotte dai batteri latticiper ridurre le sequenze amminoacidiche tossiche per i celiaci, ecc. A livello artigianale la prima grandissima

innovazione è stata fatta nel 2010 con l'utilizzo da parte mia della farina di quinoa nel pane a tal punto da creare QUITE, non capito assolutamente da nessuno, panificatori compresi. Ora è il simbolo della panificazione italiana con Quinoa nei Convegni organizzati dal Consolato peruviano. Questo per dire che 5 anni fa l'innovazione era la quinoa ora è la canapa, la moringa, il teff, chia, ecc. Personalmente ritengo estremamente importante incentivare soprattutto l'utilizzo di quello che l'Italia produce da secoli; mi riferisco ai grani autoctoni antichi tra i quali proprio il Triticumturgidumturannicum che nessuno conosce come tale, ma con il nome del marchio commerciale americano. In questo caso, la corretta comunicazione e informazione scientifica può fare la vera grande differenza.

Due chiacchiere con un Fornaio Sovversivo, perché c'è pane e… Pane!

La ricetta: "Le Macine"

Sto andando dal fornaio a prendere il pane… lo adoro!

Avete presente quel profumo che si sente entrando in bottega… mmm, meraviglioso! Ma attenzione, c'è pane e… Pane!

Voglio fare un po’ di chiarezza! Oggi si va dal fornaio, ma per parlare di pane, di farine, di lieviti e… di pasta madre.

La mia vittima di turno è **Massimo Grazioli,** un fornaio che ho conosciuto all’ultimo Raduno dei Sovversivi del Gusto.

Dal 1974, data d’apertura della sua bottega, produce con continuità prodotti da forno.

“Il pane, un sapore che ha il gusto della vita e che ti lascia senza parole, che ci accompagna e ci porta a spasso nel tempo. Massimo Grazioli”

Ma ora inforNiamo il pane, ops che ho detto, oggi… inforMiamo!

- **Ciao Massimo, cominciamo dall’inizio, ma come si fa il pane?**

Per fare il pane, ma che sia buono, è necessario utilizzare

materie prime di qualità.



Primo. L’utilizzo di farine integrali macinate a pietra è fondamentale.

Secondo. Dare la giusta importanza al tempo necessario a far maturare l’impasto, passo fondamentale per sviluppare profumi e aromi, e per renderlo più digeribile.

Terzo. Il sudore e la fatica di chi fa il pane ti da la sua anima, ma in cambio vuole la tua.

Quarto. Il lievito madre.

- **Parliamo di un fungo. Eh si, proprio un fungo, “il lievito”. Dunque, si sente parlare di lievito di birra, di lievito madre… Facciamo un ripassino?**

Il lievito madre è una coltura di microrganismi, funghi e batteri vari, il cui metabolismo produce una fermentazione, cioè trasforma gli amidi della farina in anidride carbonica e in alcool, facendo lievitare l’impasto.

La vera peculiarità del lievito madre, è che fra i vari funghi e batteri (le due specie sono cugine), sono presenti batteri

lattici e acetici che producono una serie di acidi organici e danno al pane, fatto col lievito madre, caratteristiche uniche in fatto di aroma, digeribilità e conservazione.

A differenza, nel lievito di birra sono presenti solo funghi (Saccaromiceti) che fermentano si, ma producono pochissimi acidi organici. Lo si capisce benissimo dall'aroma del pane.

- **Ora passo ad un argomento che definirei scottante, mi riferisco alle farine. Diciamo che c'è un po' di confusione tra il consumatore, anche perché tristemente ci sono farine di cattiva e dubbia provenienza. Vuoi parlarmene, e soprattutto, dare qualche consiglio per una scelta più consapevole?**

Dal mio punto di vista è fondamentale usare quelle macinate a pietra, che siano integrali, e che possibilmente provengano da cereali di agricoltura biologica. Da qui ha origine il vero valore del pane per chiunque decida di panificare in modo casalingo o professionale.

Ti confermo poi, che nel mondo delle farine provenienti da mulini industriali, non sempre tutto è chiaro e limpido. Direi a questo punto, che è preferibile acquistarle da piccoli mulini che macinano a pietra, oppure tramite i **GAS**, o infine nei negozi specializzati tipo **Natura Si**.

- **Nell'impasto anche l'acqua ha la sua giusta importanza. Tu che acqua usi?**

Per l'acqua io uso un dispositivo che la rende più leggera togliendo anche un po' di calcare.

- **Sale o non sale, nel senso che alcuni lo usano altri no. Quando, come e… quale va usato nel pane?**

Si per il sale, e solo sale marino integrale. Io uso il sale di Pirano che è anche meno amaro. La percentuale è del 1,6 % su ogni kg di farina. Inoltre, con le farine integrali più ricche di sapore, se ne ha minore necessità.

Per concludere ti chiedo una ricetta con il pane, una della tradizione, come piace a me!

Eccoti accontentata Cinzia, ti darò la ricetta per fare “**Le Macine**”

Ingredienti :

- 800 gr. di farina macinata a pietra “Le Macine” del Mulino Marino
- 200 gr. di segale integrale
- 650 cl. di acqua a 28 °
- 400 gr. di lievito naturale a maturazione pronta
- 15 gr. di sale

Preparazione :

- Impastare il tutto, tranne che per il sale, e per 50 gr. di acqua che aggiungeremo solo alla fine per bilanciare.
- Lavorare l’impasto lentamente fino ad ottenere un panetto ben formato.
- E’ fondamentale che la temperatura finale dell’impasto sia di circa 27/28 gradi.
- Lasciare lievitare al caldo per più di 2 ore.
- Quindi formare la pagnotta, e lasciarla lievitare per altre 2 ore.
- Infornare a 210° per 60 minuti.
- Infine spegnere il forno, lasciando all’interno le macine per altri 10 minuti a sportello socchiuso.

La Bottega del Pane di Massimo Grazioli
dal 1974
Via Rossini 15 – Legnano (MI)
e-mail: massig61@alice.it