

ALFABETO ALIMENTARE

Mangiar pane

Il pane è un alimento fondamentale? Come sceglierlo? Ecco il suo ruolo nella nostra dieta.

di **Eugenio Del Toma***

Con l'aumento del prezzo delle farine molti si chiedono se, al giorno d'oggi, il pane vada ancora considerato un alimento fondamentale, come lo è stato nei secoli scorsi, soprattutto per le popolazioni più povere.

Per prima cosa va ricordato che, per nostra fortuna, nessun alimento è insostituibile. La varietà dei cibi consente ad un onnivoro bene attrezzato, come l'uomo, di procacciarsi tutti i nutrienti, energetici o plastici, di cui ha bisogno, anche in mancanza di latte, carne o pane. Quindi, al di là di ogni retorica sul ruolo e la "sacralità" del pane, l'uomo del terzo millennio potrebbe rimpiazzare il pane con altri cibi non meno ricchi di carboidrati complessi e potrebbe ridurre, come già è avvenuto in Italia negli ultimi decenni, il consumo del pane. Tutto ciò perché qualunque cibo ricco di carboidrati complessi (cereali, legumi, patate, ecc.) dovrà essere scomposto e semplificato nei processi digestivi fino a trasformarsi in anonime molecole di carboidrati più semplici (glucosio,

fruttosio, galattosio) abilitate a superare la "dogana" intestinale e a penetrare nel circolo sanguigno.

Detto questo, non è possibile ignorare il ruolo meritorio che il pane ha avuto e che continuerà ad avere per chi, senza arrendersi alla sedentarietà più completa, ha conservato l'ottima abitudine di camminare e di svolgere quotidianamente una forma qualsiasi di attività fisica o uno sport gradito.

Dato che le raccomandazioni degli esperti internazionali concordano sul fatto che per chiunque la "miscela" ottimale di nutrienti deve essere composta da almeno il 50% di carboidrati, è ovvio che il pane continuerà a rappresentare una parte di questa aliquota, ma non sarà più l'80% e perfino il 90% della quota energetica come è accaduto per i lavoratori manuali nei secoli più bui, quando per panificare si miscelava la farina di grano con prodotti nutrizionalmente inferiori.

Diciamo, allora, che il pane resta un alimento pratico e gradito, raccomandabile ad ogni età, soprattutto quando si tratta di pane "comune", privo di grassi, confezionato con farina non eccessivamente raffinata e senza il concorso ambiguo dei cosiddetti "miglioranti".

La tradizione e la razionalità dietetica legittimano la sopravvivenza del pane nella "dieta equilibrata" e ne giustificano anche le varianti dietetiche, da quella "iposodica" (il tradizionale pane umbro-toscano senza sale) a quella "aproteica", per i casi di intolleranza al glutine o nelle gravi forme di iperazotemia.

Quando, invece, si tratta di pane "speciale", del tutto privo di crusca e arricchito di grassi, di emulsionanti e conservanti, anche il dietologo potrebbe non avere grandi rimpianti per il suo declino.

* *Presidente onorario dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica*



LA RICETTA

Pane con farina di segale alle prugne

Ingredienti per 1,3 kg circa:

*650 gr di farina,
250 gr di farina di segale,
30 gr di zucchero,
20 gr di sale,
20 gr di lievito di birra,
550 gr di acqua tiepida,
300 gr di prugne secche tagliate a cubetti,*

1 uovo per spennellare.

Mescolate insieme le farine; in una ciotola sciogliere il lievito di birra con metà dell'acqua intiepidita, incorporarvi un po' di farina e l'acqua rimasti e impastare bene. Lavorare per 10 minuti fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo che si staccherà dalle mani; metterlo di nuovo nella ciotola spennellata d'olio, coprire con un foglio di pellicola trasparente e farlo lievitare in luogo tiepido per un'ora. Stendere l'impasto allo spessore di 2 cm circa, distribuirvi sopra metà delle prugne tagliate a pezzetti, arrotolate il composto schiacciandolo con le mani, stenderlo di nuovo e distribuirvi le prugne rimaste. Arrotolare di nuovo, lavorando un po' e preparare le varie forme di pane a piacere: filoni, pagnottelle, pane in cassetta e adagiarli sopra una teglia da forno foderata con carta vegetale; praticare delle piccole incisioni in superficie con la lama di un coltello e farle lievitare di nuovo per 40-50 minuti finché avranno quasi raddoppiato il loro volume. Spennellare i pani con l'uovo leggermente battuto con una forchetta e cuocerli in forno preriscaldato a 190° per 40-50 minuti circa.

