

alimentazione

DI TUTTI I TIPI

Un espositore con pagnotte artigianali. Quelle "vere" sono ottenute con la pasta acida.

Buono come

il pane?

In Italia ha una forte tradizione e tante varianti. Ma anche da noi si panifica spesso con mix già pronti o con **tecniche** di tipo industriale. Anche quando non sembra.

di Roberto Roveda

Quello **in cassetta** ha poco da spartire con il pane tradizionale. Ma quello che mangiamo oggi gli somiglia

Rassegniamoci: quello tradizionale oggi si trova solo in poche panetterie. Ciò che noi chiamiamo “pane fresco”, infatti, è di solito un prodotto industriale, che ha molto in comune (anche se non sembra) con i prodotti confezionati. Nell'ultimo secolo, infatti, il pane è radicalmente cambiato. Come orientarsi allora? Facciamo chiarezza.

WONDER BREAD

Per secoli il pane è stato impastato dalle massaie oppure nelle botteghe dei fornai, cotto a legna in forni accesi durante la notte per ottenere il prodotto caldo la mattina. Erano pagnotte prevalentemente nere, dal sapore forte, visto che la farina bianca era privilegio per pochissimi. Poi, circa un secolo fa, le cose cambiarono bruscamente, naturalmente negli Stati Uniti che già all'epoca precorrevano i tempi: è lì che è nato il pane industriale. «L'industria voleva rispondere ad alcune esigenze già molto diffuse nel primo Novecento», spiega Stefano Rosso, autore del libro *Storia del pane* (il Saggiatore, 2025). «La prima era quella della praticità e del risparmio di tempo. Ci voleva un pane molto economico, capace di conservarsi a lungo, magari già affettato, pronto da scaldare nel tostapane, un elettrodomestico brevettato nel 1909, e da farcire a piacimento». Il prodotto che rispondeva a queste caratteristiche venne lanciato sul mercato il 21 maggio 1921 con un nome che era già tutto un programma: Wonder Bread, cioè “pane meraviglioso”. Era immacolato nel colore, sempre soffice, quasi insapore. Insom-

DA MIGLIAIA DI ANNI

Consegna di pane fresco in una strada del Cairo. La lievitazione per ottenere pani morbidi è stata inventata proprio nell'antico Egitto.

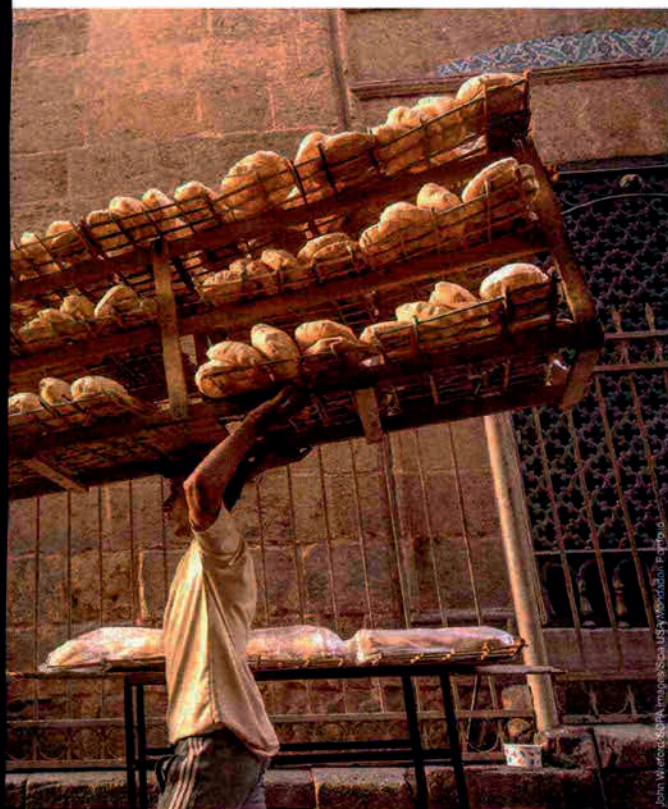


ma, era l'antenato del pancarrè o pane in cassetta odierno. Nel giro di pochi anni il Wonder Bread spazzò via, almeno negli Stati Uniti, i fornai tradizionali e quasi ogni tipo di pagnotta alternativa, anche perché nel 1928 fu inventata una macchina in grado di tagliarlo a fette e imbustarlo contemporaneamente. Fu un evento rivoluzionario se pensiamo che ancora oggi negli States si usa l'espressione *greatest thing since sliced bread*, “la cosa più grande dal tempo del pane affettato” per indicare

DAL LIEVITO

Il pane ottenuto con lievitazione naturale richiede molte ore per essere realizzato. Al contrario del Wonder Bread inventato negli Usa nel 1928 (foto a destra).





un'innovazione epocale. «Il pane industriale si affermò anche perché garantiva pulizia e asetticità, in un'epoca in cui le botteghe non brillavano per igiene», continua Rosso. «Inoltre, i forni erano spesso gestiti da immigrati e la xenofobia di molti americani di inizio Novecento non tollerava che il pane fosse toccato da mani considerate sporche per pregiudizio razziale. Così, il pane industriale divenne anche un elemento di distinzione sociale, di classismo alimentare».

E LA QUALITÀ?

Peccato che si trattasse in realtà di un prodotto di scarsa qualità. Per realizzare un pane stabile, soffice, candido bisognava usare una farina molto raffinata, aggiungere zucchero e fare lievitare l'impasto ad alte temperature. Inoltre, bisognava utilizzare emulsionanti per dare gonfiore e consistenza alle pagnotte. Raffinando però così tanto la farina venivano sottratte tutte le proprietà nutritive. La cosa migliore sarebbe stata tornare a farine tradizionali, semintegrali, e a lievitazioni artigianali con pasta acida o lievito di birra. Si scelse invece di rafforzare il prodotto aggiungendo soprattutto sale e latte. Già nel 1942 il 75% del pane statunitense era "fortificato" in questo modo e la ricetta non migliorò nel dopoguerra, quando furono introdotti nuovi sistemi di produzione industriale.

Tra questi, il processo ancora oggi più diffuso è stato inventato nel 1960 in Inghilterra ed è chiamato Chorleywood bread process. Consiste nell'uso di enormi macchine in acciaio (e non in pietra) che possono tritare anche venti tonnellate di frumento in un'ora. Si ottiene così una farina molto fine che richiede grandi quantità di acqua nell'impasto. Il risultato è un preparato più bagnato rispetto agli impasti tradizionali e quindi più pesante. Grazie alla velocità con cui lavorano le impastatrici, la lievitazione è molto rapida e comunque in questo processo di panificazione si usano dosi di lievito (solitamente di birra) due o tre volte maggiori che nel classico pane preparato con la pasta acida (il lievito madre).

L'impasto realizzato tramite il Chorleywood bread process normalmente viene addizionato con molto sale, grassi insaturi industriali che si ottengono idrogenando gli oli vegetali e che resistono meglio del burro e dell'olio alle alte temperature e irrancidiscono di meno. Vengono poi aggiunti additivi ed enzimi per favorire la tenuta della lievitazione e dell'acido acetico oppure dell'alcol per garantire una maggior durata, mentre l'aggiunta di calcio propionato previene la formazione di funghi e batteri. Un bel mix chimico che ritroviamo nel pane in cassetta contemporaneo e anche in molto del pane dei nostri supermercati.





INDUSTRIALE

A sinistra, doratura di baguettes surgelate. A destra, un laboratorio per la produzione di pane in cassetta destinato alla grande distribuzione.

Molti forni, grandi e piccoli, utilizzano i **“semilavorati per la panificazione”**, un mix di farina, enzimi, glutine e acido fosforico

LA TRADIZIONE (IN PARTE) RESISTE

Già, è proprio così: le pagnotte e i panini realizzati con questo procedimento occupano stabilmente l'80% della panificazione mondiale. Sfuggono (almeno in parte) al Chorleywood bread process solo alcuni Paesi europei, primi fra tutti la Francia e l'Italia. Nel Belpaese ancora oggi i prodotti confezionati sono poco utilizzati e si predilige il pane fresco, proveniente dai forni oppure in vendita sfuso nei supermercati. Attenzione però: ciò non assicura che il pane che mangiamo sia preparato con metodi tradizionali, cioè, usando farine non raffinate e pasta acida (o tuttalpiù lievito di birra) per la lievitazione, che deve essere lenta.

Anche il pane fresco, insomma, non è tutto uguale e quello prodotto senza l'aggiunta di additivi ed emulsionanti vari rappresenta solo una minima parte. Molto spesso, infatti, per la produzione si usano “semilavorati per panificazione”, cioè miscele composte da farina e additivi come acido ascorbico, enzimi, glutine, cisteina e acido fosforico con aggiunte di olio, strutto e burro. Sono tutte sostanze permesse dalla normativa vigente e che vengono usate per ragioni tecniche: mescolando in maniera mirata enzimi ed altri additivi è possibile modificare la struttura glutinica e i tempi di lievitazione, per produrre pagnotte più morbide oppure più croccanti, a seconda delle esigenze. «Molto del pane prodotto così», conferma Stefano Rosso, «è di fatto costruito a tavolino, da esperti che aggiun-

SEMPRE MENO

L'85% del pane consumato quotidianamente in Italia proviene da panifici artigianali (anche se molti panettieri utilizzano i semilavorati, come spiegato nell'articolo). Non esiste un censimento dei tipi di pagnotta in vendita nel nostro Paese, ma si calcola che siano almeno 250 (di cui 3 Dop e 5 Igp). Secondo i dati forniti dall'Associazione Nazionale Panificatori, sono attivi sul territorio nazionale 24.000 panifici, con Sicilia e Lombardia in testa tra le regioni. I consumi di pane, però, sono attualmente al minimo storico: appena 80 grammi a testa al giorno, stando a un'analisi di Coldiretti. In 15 anni, insomma, il consumo è calato di un terzo: nel 2010 erano 120 grammi pro capite (ed erano 180 grammi nel 2000). In ogni caso, oggi il 39% degli italiani consuma anche (o solo) pane integrale.

gendo e togliendo ingredienti vanno a costruire il prodotto che vogliono immettere sul mercato». Tutte queste sostanze, indicate spesso con il termine “miglioratori”, rendono più rapido e standardizzato il processo di lievitazione.

Le miscele per la preparazione del pane sono usate nei grandi panifici industriali, ma anche da quei forni che per ragioni di costi e di praticità hanno abbandonato i metodi di lavorazione tradizionale. E sono usate anche nei laboratori dei supermercati per produrre il pane fresco. Non a caso queste pagnotte hanno caratteristiche organolettiche diverse rispetto ai prodotti della tradizione: sono meno profumate, diventano rapidamente gommose oppure secche e rafferme.

Inoltre, una parte consistente del pane dei supermercati, per esempio le diffusissime baguette, proviene da prodotti precotti



e poi surgelati. In questo caso il pane viene realizzato a volte utilizzando i già citati semilavorati per la panificazione, a volte con ingredienti tradizionali, per poi essere precotto e surgelato. Capita insomma che i panini che troviamo nei supermercati siano stati a lungo a meno 22 gradi e provengano anche dall'estero, magari dalla Spagna e dalla Francia, grandi produttrici di pane. Una volta giunti nei supermercati la cottura viene terminata con la classica doratura. Attenzione però: spesso si tratta di prodotti che non possono essere ricongelati, una informazione che deve essere bene in evidenza sull'etichetta.

LE NUOVE TENDENZE

L'industrializzazione del pane non ha per fortuna ucciso del tutto la tradizione. Negli ultimi anni si sta assistendo a un certo ritorno della panificazione con pasta acida o anche semplicemente con lievito di birra, con tempi di lievitazione di 24-28 ore. Questa tendenza è accompagnata dall'utilizzo di farine più tradizionali: «La farina 00, quella più raffinata, è usata un po' meno di un tempo e stanno tornando in auge pani realizzati con farine tipiche», fa notare Rosso. «Anzi, paradossalmente oggi assistiamo a un ribaltamento: è oramai il pane nero a essere identificato con i consumi d'élite. Altra cosa che si sta affermando è la creazione di una filiera collegata e continua che va dal produttore dei cereali, al mugnaio che prepara la farina, al

fornaio che realizza il prodotto finale di qualità e con metodi tradizionali». Si tratta di pane più costoso, che copre una nicchia di mercato soprattutto nelle grandi città, ma il fenomeno delle panetterie vecchio stampo si sta allargando.

Naturalmente, in un'epoca come la nostra non poteva mancare la volontà di accontentare un po' tutti i gusti. Così sono nati i pani arricchiti di fibre come la crusca di avena, il pane proteico con proteine vegetali del pisello, della soia e della canapa, i pani probiotici e prebiotici, perché fermentati naturalmente oppure arricchiti con ingredienti che favoriscono la flora intestinale. Infine, pani con l'aggiunta di ingredienti ricchi di antiossidanti come la curcuma, il tè matcha, i semi di chia e quinoa. «Il pane è diventato, almeno nel mondo occidentale, da alimento quotidiano, un cibo accessorio, un contorno. La quantità consumata sulle tavole delle famiglie è scesa radicalmente (vedi riquadro nella pagina accanto). È il frutto di una tendenza culturale in atto da anni che mira a demonizzare i carboidrati e di conseguenza il pane, come dimostrano molte diete, basate perlopiù sulle proteine. Quindi da un lato assistiamo al ritorno della tradizione, dall'altro alla demonizzazione di tutto ciò che contiene carboidrati», conclude Rosso. Oggi il conflitto è evidente, ed è più vivo che mai: sono tornate le paste acide, ma c'è chi vorrebbe uccidere tutti i pani, e senza fare prigionieri. **F**