

Uni-ATENeO “Ivana Torretta”
Anno Accademico 2011/12
21 Novembre 2011

IL PANE



a cura di Patrizia Frisoli
Docente Master of Food
Slow Food

*“La pasta che lievita
è una materia composta da
tre elementi:
la terra, l’acqua e l’aria.
Attende il quarto: il fuoco.
Chi capisce tutti questi
sogni capisce, a modo suo,
che il pane è un alimento
completo”*

Gaston Bachelard
Filosofo



“...è denominato pane il prodotto ottenuto dalla cottura di una pasta convenientemente lievitata, preparata con sfarinati di grano, acqua e lievito, con o senza aggiunta di sale comune”



DL 27/1/1992 N.109



IL PANE NELLA STORIA

EGITTO

Prime testimonianze
panificazione vera e
propria

Primi forni a cupola

Farina orzo e miglio

Grano dono dea Iside:

Insegnò alle donne la
macinazione e come
impastarlo

Primo pane gallette non
lievitate



Il lavoro del grano: da una tomba dell'antico Egitto



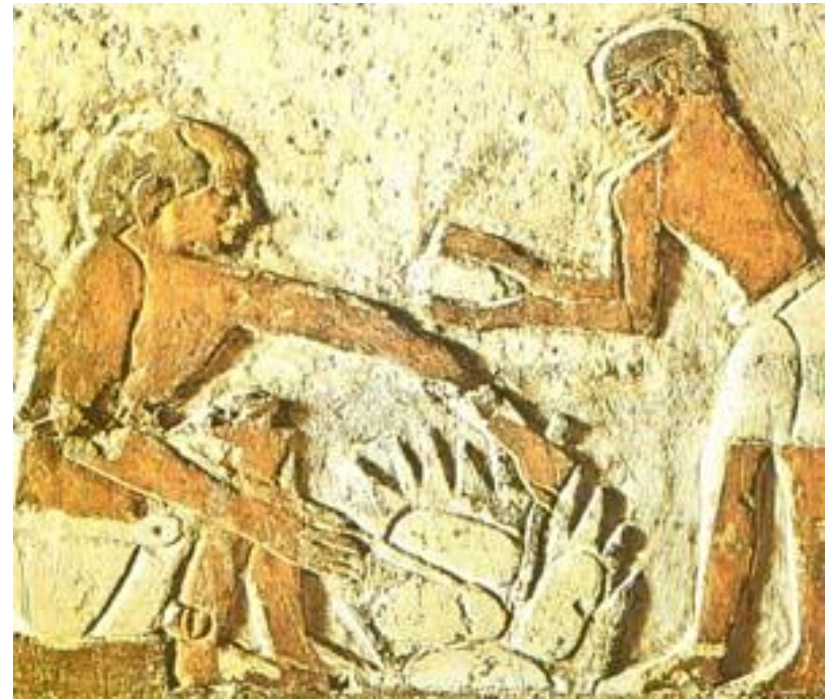
Introduzione lievito
casuale

Dispetto di una schiava
alla padrona

Residuo birra
nell'impasto del pane

Pane moneta di
scambio

1000 a.C almeno 40
tipi di pane e di dolci



GRECIA

Oggetto di culto

Dea Demetra Madre

Terra o “dea del
pane”

60 tipi di pane con
forma, cereali e cottura
diversa

Istituzione primi forni
pubblici

Associazioni panificatori
con regole precise



ROMA

Galette durissime usate
come piatto

Fornai comparvero nel II
secolo

Schiavi greci

Pagnotte

Filoni con tagli (porzionatura)

Catone definì questo nuovo
pane come un segno di
decadenza!

Caduta Impero Romano i
forni pubblici sparirono e
la panificazione rimase
solo quella domestica



CUMPANATICUM

Companatico

Ogni preparazione che poteva accompagnarsi al pane



MONASTERI

Uniche panetterie superstite

RINASCIMENTO

Fase di grande splendore

Panificazione sempre più raffinata con aggiunta vari ingredienti

(acciughe, formaggio, erbe)

Caterina de Medici sviluppò e diffuse il lievito di birra a Parigi



IMPORTANZA DEL PANE

Attività fornai tenuta sotto stretta sorveglianza per evitare frodi sul peso e sulla composizione

Molte sollevazioni popolari partirono dalla mancanza del pane:

Assalto ai forni a Milano
1628 Promessi Sposi



Maria Antonietta a
Parigi 1789



Moti di Fano 1791
aumento costo farina e
peso del pane

Rivolta del Pane Tunisia
2011



Dire pane al pane, vino al vino
Essere un pezzo di pane
Spezzare il pane della scienza
Masticare con il pane
Vendere come il pane

Mettere a pane ed acqua
Mangiare pane a tradimento
SENZA GRATIDUDINE

Rendere pan per focaccia
MONETA

Mangiare pane e veleno
Mangiare pane e volpe

Levarsi il pane di bocca
Per un tozzo di pane

Vivere di pane duro

Mangiare pane ad ufo

Guadagnarsi il pane con il sudore della fronte
PROCURARSI DA VIVERE

SINCERO
BUONISSIMO
INSEGNARE
CONOSCERE MOLTO BENE
FACILITA'

PUNIRE
VIVERE SULLE SPALLE ALTRUI
RIPAGARE CON LA STESSA

ESSERE INFELICE
ESSERE POCO FURBI

PRIVARSI DEL NECESSARIO
PREZZO BASSISSIMO
POVERTA
FARSI MANTENERE
LAVORARE PER

SIMBLOGIA DEL PANE

Ultima Cena = alimento sacro

Padre Nostro “..dacci oggi il nostro pane quotidiano...”

Bethlemme “ casa del pane”





FARINA

Prodotto ottenuto dalla macinatura dei cereali



FRUMENTO

GRANO DURO o
semola

GRANO TENERO



FARINA G.TENERO

grano si rompe facilmente
Aspetto polveroso
Impalpabile
Granuli piccoli
Spigoli tondeggianti
Bianca
Meno proteine e poco
glutine
Assorbe meno acqua
Conservazione limitata

FARINA G.DURO

Grano si rompe difficilmente
Aspetto più consistente
Grana grossolana
Spigoli netti
Giallo ambrata
Più proteine e glutine
Maggior assorbimento
acqua
Migliore conservazione
Contiene carotenoidi
(antiossidanti)

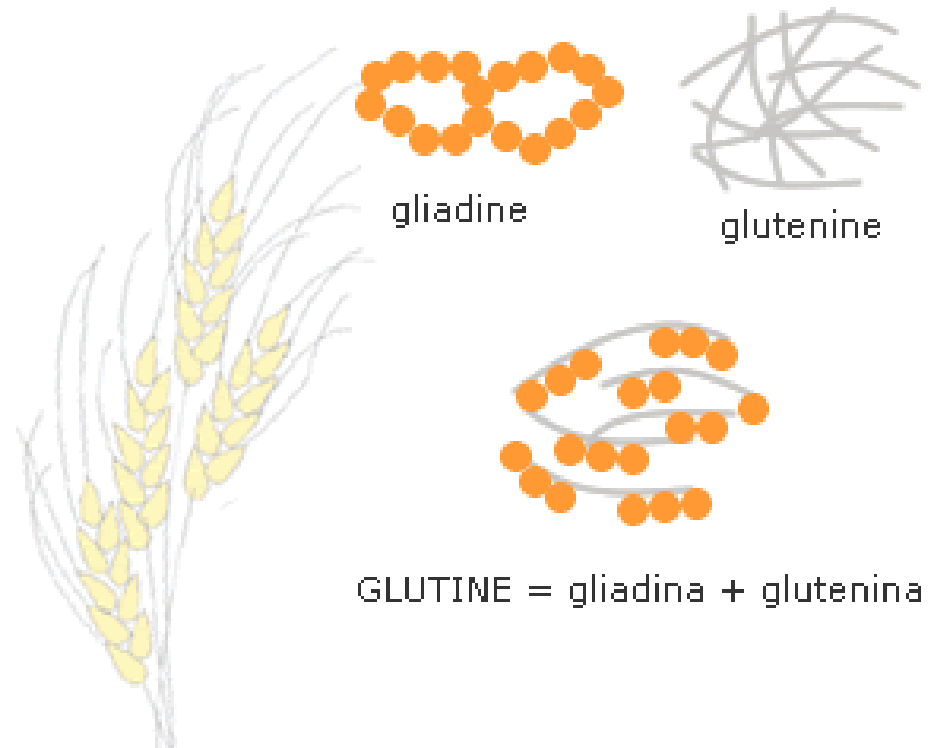
Proteina contenuta in alcuni cereali che si forma in presenza dell'acqua (frumento-orzo-avena-segale)

Imprigiona anidride carbonica della fermentazione-lievitazione e permette l'alveolatura

Sostiene l'impasto ed è responsabile dell'elasticità della pasta

In soggetti geneticamente predisposti causa seri danni "intolleranza"

GLUTINE





MAIS

Originario delle Americhe

Particolarmente dolce

Molto nutriente (74%
carboidrati) e digeribile

Ricco di minerali quali

Fe Na K P Zn

Vitamine gruppo B

B1 B2 B3 B6

Senza glutine



FARRO

Citato già nella Bibbia
Massima diffusione in epoca
romana

Riscoperto grazie alle proprietà
dietetiche

Coltivato soprattutto in Toscana
ed Umbria

Antiossidante
Alto contenuto selenio
Proprietà antianemiche
Ricco di fibre (diete dimagranti) e
di ferro
(sportivi)



SEGALE

Cereale molto
resistente

Base alimentazione
nord europa

Più nutriente del
frumento

Proprietà lassative

Fluidifica il sangue

Anticolesterolo

Alta concentrazione di
fosforo



MONOCOCCO

Coltivato in Medio Oriente
da oltre 10000 anni

E' stato alla base
alimentazione europea in
epoca romana prima
avvento farro e frumento

Alto contenuto proteico

Elevata quantità carotenoidi
(antiossidanti)



KAMUT

- Antenato grano duro moderno
- Originario medio oriente
- Ottime caratteristiche nutrizionali e digeribilità
- Non avendo mai subito tecniche manipolazione genetica mantiene sapore e contenuti nutrizionali
- Elevata concentrazione di selenio (riduce formazione radicali liberi)



Pellicola fibrosa che
riveste il chicco dei
cereali

Prodotto di scarto fino
agli anni '70

“ la farina del diavolo va
in crusca”

“vendere crusca per
farina”

FIBRA ALIMENTARE

Capacità di prevenire
molte malattie tipiche
società del benessere

CRUSCA



PURIFICAZIONE della farina

“00” maggiormente
raffinata

“0”

“1”

“2”

INTEGRALE



TECNICA DI MACINAZIONE

A PIETRA

Tecnica tradizionale

Limitate quantità di
farina alla volta

L'azione di sfregamento
della pietra sui chicchi
ed il minor numero di
giri del mulino
permettono di
amalgamare la parte
amidacea con la parte
lipidica ottenendo una
farina ricca di enzimi
e che non perde
vitamine ed aromi

A LAMINATOI

Tecnica moderna

Grandi quantitativi per volta



ACQUA

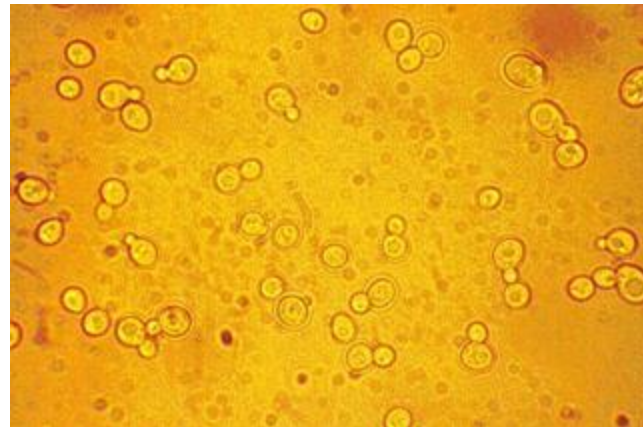
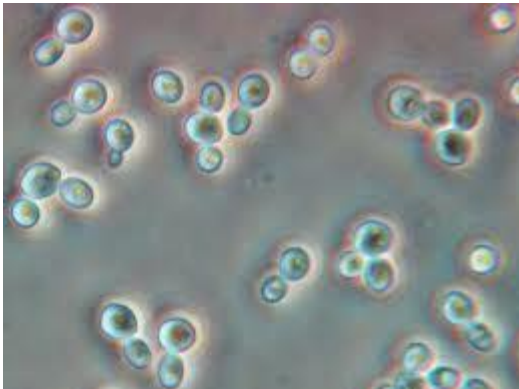
Sali minerali sciolti
aumentano
caratteristiche del
glutine



LIEVITO

Organismi (funghi) unicellulari microscopici capaci di produrre la fermentazione e in presenza di acqua ed aria trasformano parte dell'amido della farina in una miriade di prodotti più semplici, fra i quali l'anidride carbonica che gonfia la pasta.

Gusto e profumo al pane



NATURALE

o pasta acida

BIRRA

fresco o secco

CHIMICO

in polvere



LIEVITO MADRE

Pasta madre

Lievito acido

Pasta acida

Lievito naturale crescente

Avviare la fermentazione

Impasto di farina ed acqua acidificato da un complesso di lieviti e batteri lattici



MADRE

Fermentazione acido-lattica

Microorganismi

Sapore caratteristico profumato

Più conservabile

Più digeribile perché amido dei cereali viene disgregato dai batteri lattici

Enorme spettro molecole aromatiche e gustose



LIEVITO

DI BIRRA

Fermentazione alcolica

Sostanze (bicarbonato di sodio- acido tartarico-solfato acido di sodio)

Sapore appiattito profumo assente o molto limitato

Limitata conservazione

A volte indigesto

Mancanza varietà aromi e sapori



Impasto inacidito che si prepara molte ore prima dell'impasto del pane vero e proprio

BIGA

Serve per rendere il pane:
più morbido
più profumato
più alveolato quindi più digeribile

Lunga conservazione (ambiente sfavorevole alle muffe)



Rende il pane più
saporito

SALE

Aumenta la qualità del
glutine rendendo
l'impasto lavorabile

Conferisce alla crosta
colore più deciso

Rende la crosta più
croccante



PARTI DEL PANE



CROSTA

Parte esterna sottile e
croccante asciutta

No fessure

Contiene antiossidanti
(8 volte più della mollica)

Human Nutrition and Food
Science Institute di Kiel
(Germania) ruolo
importante prevenzione
tumori al colon

Lisina



MOLLICA

Parte morbida interna
più o meno alveolata e
compatta
Asciutta
Lucida ed elastica



ALVEOLATURA

Alveoli = buchi

Prodotta dall'anidride carbonica sprigionata dal lievito

Grandezza dipende da:

Acidità impasto

Tempo fermentazione

Percentuale acqua

Tecnica di formatura



Pane molto alveolato è molto ambito e difficile da preparare



DEGUSTAZIONE

ANALISI VISIVA

ANALISI OLFATTIVA

ANALISI GUSTATIVA



ANALISI VISIVA

Dimensione della forma

Colore:

- Tipo di farina utilizzata
- Livello di raffinazione

Crosta:

- dal grano maturo/marrone più o meno intenso

Mollica:

- dall'avorio a sfumature più scure senza mai arrivare al grigio



Rigonfio

Leggero

Superficie appena
rugosa

“sonoro” se
leggermente
percosso

Crosta e mollica ben
aderenti l'una all'altra



Con alveolatura fine ed
abbondante

Accettabile qualche
alveolo

EVITARE panini
completamente vuoti
causati da lievitazioni
spinte

Consistenza al tatto
quasi spugnosa
soffice ed elastica

Giusta dose di sale (
poco sale impasto
diventa colloso)

MOLLICA



ANALISI OLFATTIVA

Inspirazione diretta

Scoperta odori per via
retronasale

Ampia gamma di profumi
primari dei cereali
utilizzati e acidità lievito
madre

(con lievito di birra e farine
molto raffinate perdita o
assenza profumi)



ANALISI GUSTATIVA

Masticazione del boccone

Friabile

Lievemente elastico

Non deve formare grumi

SAPORI

Mix armonioso fra:

dolce della farina

Tostato della crosta

Acidula del lievito

Leggermente sapido (
toscano escluso)



Per un buon pane occorre...

Farina non troppo raffinata e macinata recentemente

Acqua a basso residuo fisso, priva di sali (calcio e magnesio influiscono sulla panificazione) e senza cloro

temperatura 20-25° per favorire i lieviti

Lievito madre

Sale marino integrale impasto più lavorabile e crosta colorata e croccante

Tempo: lenta lievitazione; aspettare i tempi della natura



CONSERVAZIONE



PANNO UMIDO

Bianco di cotone

Umido **NON**
bagnato

Lontano fonti di
calore



SACCHETTO DI PLASTICA

Con o senza sacchetto
carta

Lontano fonti calore

Rischio troppa umidità



FREEZER

Non comporta formazioni sostanze tossiche e/o nocive

Congelamento blocca lo sviluppo microbico se mantenuto costantemente a temperature negative (- 18°)

Non ci sono limiti di tempo per la conservazione anche se è meglio non abusarne

Freezer non possiede termometro registratore che segnala interruzione della catena del freddo

Togliere il pane al mattino per la sera

Metterlo congelato nel forno



PANI ITALIANI

Italia = Paese del Pane
Oltre 1500 tipi di pane



GRISSINI

Seconda metà del '300

Pane venduto non a peso
ma per unità

Causa inflazione “ la grissia”
(forma di pane) divenne
sempre più leggera e
sottile (storica)

Vittorio Amedeo II sale al
trono a 9 anni

Debole di salute non
mangiava

Realizzazione di un pane
molto digeribile



Tracce intorno II sec.a.C. “libum” Catone

Focaccia = Liguria

Genova '500 uso diffuso

Consumo anche in Chiesa

CLASSICA DI GENOVA

Spessore 1-2 cm

Lucida d'olio

Crosta ambrata

Presenza di buchi e sale superficie

FOCACCIA DI RECCO

XII sec offerta ai Crociati in partenza Terra Santa

Sfoglia sottilissima ripiena di formaggio fresco

FOCACCIA DI VOLTRI

Stessi ingredienti classica ma molto più sottile croccante senza buchi inventata

Inventata dai fornai in attesa della lievitazione del pane pasta non lievitata cotta al forno e consumata immediatamente

FOCACCIA



Panino milanese per antonomasia

“mica” briciola

Pane degli operai fin dal '700

Rielaborazione panino austriaco a
forma di rosa

Pane “soffiato”

Molto cotto

Abbondante alveolatura

“maggiolino” “tartaruga”

2007 De.Co. Comune di Milano

Prodotti gastronomici tradizionali
milanesi

Largo utilizzo nelle pubblicità

MICHETTA



Nome dovuto alla forma
non alla consistenza

PASTA DURA

Pane condito e sfogliato

Crosta friabile

Mollica compatta

Alveoli piccolissimi



Pasta di pane dolce
morbidissima

CREMONESE



FERRARESE

“coppia ferrarese”

IGP

Nascita Carnevale 1536

“pane ritorto”

Ventaglio di 4 corna

80-100 gr

Crocante con poca mollica

Si conserva per giorni

Color dorato con venature
chiare

Profumo penetrante sapore
sapido



PIADINA

Schiacciata di pane non lievitato
Dal greco “platous” focaccia
Giovanni Pascoli

Acqua farina sale strutto
“piedina” di Bellisario
Forma rotonda fra il ‘500 e l’ ‘800
Fama oltre i confini regionali
come cibo di strada grazie ai
turismo riviera romagnola anno
‘50

BASSA Rimini
ALTA Forlì



Sfogliata giallo oro

(uova e strutto)

Leggera lievitazione

“crescia”

Corte Montefeltro XV
sec.

Cibo di strada

CRESCIA



TOSCANO

“pane sciocco” o “sciapo”
senza sale

“tu proverai si come sa di
sale lo pane altrui...”

XII sec Pisani contro
Fiorentini

Grano tenero tipo “0”

Crosta dorata friabile
croccante e sottile

Mollica bianca alveolatura
irregolare

Pane amatissimo da cuochi

Perfetto per ogni alimento



“cafone” farina grezza di
grano tenero

Grosse pezzature filoni
o pagnotte

Crosta scura e
croccante

Mollica importante,
profumata ed aerata

Si conserva per 3 giorni

CAFONE



Ciambella croccante
secca spesso
integrale

Origine X sec.a.C Fenici

Pezzetti di pagnotta
avanzati tostati e poi
“rinfrescati” con
acqua olio verdure
miele

Pane biscottato

FRISELLE



Pezzature molto grandi
fino ai 3 Kg

Aggiunta di aceto (1/5
rispetto all'acqua)

PUGLIESE



DOP

Noto fin da 37 a.C. Orazio

Forma cappello del prete 0,5
Kg

Pezzatura notevole

Durata 15 gg

Preparato in casa e cotto
forni pubblici

“stampo” con iniziali
capofamiglia

Rimacinato di semola grano
duro

Crosta croccante 3 mm scura

Mollica giallo paglierino

Alveolatura omogenea

ALTAMURA



Semola rimacinata e
semi di sesamo

Diverse forme

Crosta dorata insaporita
sapore sesamo

Molto diffuso nell'Isola

SICILIANO



CARASAU

“carta musica”

Barbagia

Necessità pane pastori

Sottilissimo croccante
cotto due volte







www.assaggiatori.pani.org

LA NOSTRA DEGUSTAZIONE

Pane toast Morato

Pane 3 cereali

Pane carasau

Francesino Esselunga

Pane Flli Longoni

MORATO

- 1970 Aziende artigianale
Vicenza
- 1989 produttrice industriale
scala nazionale
(tramezzino)
- 2000 partner az. francese
American Sandwich
- Certificazioni europee
- 2006 ritorno famiglia
fondatrice
- 2009 specializzazione in
pani "morbidi"



SANDWICH CLASSICO

INGREDIENTI

Farina grano tenero tipo "1"

Acqua

Lievito naturale

Lievito

Olio vegetale 2%

Sale

Siero di latte in polvere

Emulsionanti E471 E481

Farina di soia

Conservante E280

Addensante E412

Acidificante E330

Sciroppo di glucosio disidratato

Trattato con alcool etilico

Può contenere tracce di latte



Valore energetico

252 Kcal-100 gr 100Kcal-pezzo

Proteine 8,8 gr

Carboidrati 45,7 gr

Grassi 3,8 gr

Carasato

“ Carta da musica”

Essenza della
Sardegna

Provincia Nuoro

Pane leggero
nutriente

facile da conservare:
scorte illimitate

Farina di semola
grano duro
rimacinata

PANE CARASAU



Flli Carta 1985 Sedilo

54 gr (3 pezzi) apporto calorico 200 Kcal

“carasatura” doppia cottura





FRANCESINO ESSELUNGA

ESSELUNGA[®]
S



TIPOLOGIE DI PANE

PRECOTTO SURGELATO

Pane cotto al 75-80% e
poi surgelato

Dopo lo scongelamento
completata la cottura



PANE 3 CEREALI BJORG

Segale più resistente grano climi freddi

Pane scuro-marrone “pane nero”

Cereali 94%

Segale-farina integrale segale-fiocchi avena-fiocchi d'orzo

Semi di lino e sesamo

Acqua

Sale marino non raffinato

Lievito

Agricoltura biologica

Filiera certificata

Ogm free

Poco lievito

F.LLI LONGONI

Monza – Carate Brianza

Lievitazione naturale con pasta
madre

Farine macinate a pietra

Forno a legna

Sale integrale marino



Panificio F.lli Longoni



TIPI DI PANE

FRUMENTO

FARRO

SEGALE

MONOCOCCO

KAMUT



Città[®] del Pane



Fornai Italiani aprono i loro laboratori
degustazioni prodotti



CARTA DEL PANE

unione regionale panificatori della Lombardia

COLAZIONE ALL'ITALIANA

Pane morbido tipo tartine-integrale a fette-mais

ANTIPASTI

Focacce salte-da affettare con mollica compatta

MINESTRE E ZUPPE

Pane casareccio che mantenga la sua consistenza

ARROSTI

Michette-pane bianco piccolo formato

TRIPPA

Michette-pane emiliano-pugliese

UOVA

michette

VERDURE CRUDE

Pane pugliese

VERDURE COTTE

Michette-tartine

FORMAGGI DOLCI E MOLLI

Pane francese-alle noci-con l'uva

FORMAGGI STAGIONATI E PICCANTI

Michette-all'olio



CALORIE per 100 g

Baguette 281

Friselle 375

Ai cereali 205

Al latte 347

Alle noci 315

Alle olive 286

All'olio 302

Arabo 269

Azimo 361

Carasau 365

Carrè 305

Casareccio 270

Comune 275

Condito 285

Segale 260

Michetta 269

Integrale 230

Nero 260

Toscano 278

IL PANE IN CUCINA













