Il Pane

Nutrizione

Inviato da : Felice Guadagno
Pubblicato il : 19/1/2025 9:50:00

Il prodotto base indispensabile per poter fare il pane Ã¨ la farina di grano. Questa viene impastata con il 33 per cento circa di acqua, lo 0.5/1.5 per cento di sale, ed infine lievito di birra.

Il pane

Il prodotto base indispensabile per poter fare il pane Ã¨ la farina di grano. Questa viene impastata con il 33 per cento circa di acqua, lo 0.5/1.5 per cento di sale, ed infine lievito di birra.

Una volta si utilizzava il lievito di pasta ottenuto da una precedente panificazione e rimescolato con una opportuna quantitÃ di acqua e farina, ma il pane che se ne otteneva, molto gustoso, doveva essere tenuto molte ore a lievitare. Si utilizza allora il lievito di birra, costituito da colture selezionate diÃ *Saccaromices cerevisiae*, che riduce i tempi ad un massimo di 60 minuti.

Dopo l'impastamento si procede con la spezzatura per ottenere il peso previsto nei vari tipi di pane, poi con la foggiatura per dare le forme desiderate, ed infine le forme lievitate vengono poste in forno per la cottura. Generalmente da 1 kg di farina si ottiene 1,25 kg di pane.

[redacted]del

Ã

- *pane tipo 0*Ã prodotto con farina di tipo 0;
- *pane integrale*Ã prodotto con farina integrale;
- *pane comune*Ã prodotto con farina di tipo 2;
- *pane di prima qualitÃ* Ã prodotto con farina di tipo 1;
- *pane speciale*:Ã nella produzione di questo pane vengono utilizzate una o piÃ¹ sostanze tra quelle di seguito elencate: burro, strutto, olio di oliva, latte, latte in polvere, mosto d'uva, zibibbo e altri tipi di uva passa, fichi, olive, anice, origano, cumino, sesamo, malto, *saccarosio, glucosio*, miele e zucca.
- Nel pane all'olio, al burro e allo strutto Ã¨ previsto un contenuto minimo di grassi del 6 per cento circa.

Altri tipi di pane presenti in commercio sono:

- *pane nero*Ã che contiene anche farina di segale;
- *pane tostato*Ã che Ã¨ pane scaldato, per cui risulta piÃ¹ povero di acqua e piÃ¹ secco;
- *crack*Ã che Ã¨ pane scaldato e in genere salato;
- *pan grattato*Ã generalmente prodotto partendo dal pane essiccato, macinato e poi grattugiato, ma recentemente Ã¨ stato messo a punto un sistema di preparazione continuo che elimina alcune fasi della lavorazione tradizionale;
- *pane dietetico*Ã che deve riportare sulla confezione l'indicazione dell'uso a cui Ã¨ destinato (pane per diabetici nel quale Ã¨ stata ridotta la percentuale di amido, ecc.);
- *fette biscottate*Ã che sono un tipo di pane che subisce due volte l'azione del calore per diventare friabili e dorate in modo omogeneo;
- *grissino*Ã che Ã¨ un tipo di pane a forma di bastoncino prodotto con farina tipo 00 oppure tipo 0. A paritÃ di peso Ã¨ piÃ¹ nutriente (e quindi piÃ¹ ingrassante) rispetto ad altri tipi di pane: se quest'ultimi forniscono 265-290 calorie ogni 100 grammi, i grissini ne forniscono circa 431.

Con la denominazioneÃ *grissino speciale*Ã si indicano due diversi tipi di grissino: quello addizionato di grasso e quello addizionato di proteine.

Frodi piÃ¹ comuni:

Eccessivo contenuto di acqua, ottenuto mediante cottura breve ad alta temperatura oppure con l'aggiunta di sostanze come allume, solfato di rame, solfato di zinco durante la lavorazione. Altri tipi di frode consistono nel riportare dichiarazioni non veritiere sulla confezione, come nel caso di pane venduto come pane all'olio d'oliva ma che non contiene affatto olio, oppure Ã¨ stato utilizzato olio di semi, o grassi di varia e imprecisata origine; per evitare inoltre che questo tipo di pane diventi raffermo troppo presto, viene usato il glicole etilenico, sostanza notoriamente cancerogena.

Altri casi sono l'aggiunta di additivi non consentiti dalla legge (come gli emulsionanti), oppure l'uso di una farina diversa da quella del tipo di pane dichiarato.

Il consumo pro capite di pane in Italia Ã¨ di circa 100 Kg annui.

Ã