

Marina Carcea, dirigente tecnologo del CREA
Alimenti e Nutrizione, intervistata da "Il
Corriere della Sera", parla dei pregi e dei
limiti di torte e pane fatti in casa

RASSEGNA STAMPA

A cura di Giulio Viggiani
- Ufficio Stampa CREA

CORRIERE DELLA SERA

Tutti i pregi (ma anche i limiti) di pane e torte fatti in casa

Per avere prodotti freschi ogni giorno basta procurarsi della farina e del lievito. Ma bisogna stare attenti alla cottura e alle calorie

di Daniela Natali



Non è certo il momento per andare a comprare pane fresco tutti i giorni e anche le scorte prima o poi si esauriscono, allora perché non provare ad acquistare, magari online, farina e lievito e provare a farlo in casa? Anche chi è occupato con lo smart working non avrà problemi a lavorare mentre la pasta di pane lievita e, se si hanno bambini in casa, si potrà giocare insieme al fornaio. Ecco, allora, i consigli per unire l'utile (e salutare) al dilettevole. «Farina; la più utilizzata è quella "00" o la "0", ma il mio consiglio è quello di mescolarla con altre tipologie: quella integrale, quella di grano

saraceno, ma anche di farro, di riso, di mais, fecola di patate e perfino di legumi: ceci, soia, lenticchie. Un chilo di farina basta per farne quasi due di pane — puntualizza **Marina Carcea, dirigente tecnologo al Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione del CREA, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria.**

Mix di farine

Perché mescolare farine diverse? «Per avere gusti diversi, ma anche perché ognuna ha pregi e caratteristiche differenti. Per esempio, i legumi, sono ricchi di proteine e il nostro pane, se li utilizziamo, diventa più proteico. Le farine integrali e di grano saraceno contengono più fibre. Quelle di riso, di mais e di fecola di patate sono prive di glutine e hanno molto amido, attenzione però: se si è celiaci a non mescolarle con altre. Farine differenti hanno anche contenuti diversi di elementi minerali, vitamine, sostanze bioattive. Si può poi mescolare alla pasta di pane frutta secca oleaginosa, mandorle, noci, nocciole (molta energia, tanti minerali e niente colesterolo) o un po' di uva passa, ricchissima, tra l'altro, di polifenoli dalle proprietà antiossidanti. Un po' di zucchero e poi si può infornare. Ed ecco un dolce pasquale, quasi una colomba».

La scelta del lievito

Resta il problema lievito, quello fresco a cubetti, non ha una gran durata. «Effettivamente dopo meno di un mese è da buttare, ma la soluzione c'è. Io ricorro al lievito disidratato che si può trovare anche su in rete, come d'altronde la farina, e dura diversi mesi. Una volta che si hanno farina e lievito non resta che impastare, e si può farlo benissimo anche a mano senza macchinari vari, e poi lasciar lievitare il tutto e mettere in forno a 180-200° per circa 30-45 minuti. Il tempo dipende soprattutto dalla dimensione del prodotto».

Le difficoltà

Successo assicurato? «Le prime volte il nostro pane non sarà magari granché, bisogna fare qualche esperimento. Consiglio di iniziare con pezzi piccoli più facili da impastare e cuocere. Bisogna evitare che l'interno sia crudo: il risultato sarebbe decisamente sgradevole e l'amido non potrebbe essere aggredito da nostri enzimi digestivi e quindi il pane sarebbe difficile da digerire. Da evitare però anche gli eccessi di cottura: è forse poco noto, ma anche il pane bruciacchiato potrebbe infatti esporre al rischio di un potenziale cancerogeno, l'acrilamide».

Le «dosi» giornaliere

Quanto pane si può mangiare? «Meglio non superare i 150 grammi, al giorno e magari anche meno, specie ora che siamo tutti obbligatoriamente più sedentari».

E che dire delle torte? «Spiace dirlo, ma anche se si usa la ricetta della nonna alleggerita, proprio salutari e dietetiche non sono. Bisogna limitarsi a una fettina, magari a colazione se si vuole assaggiarle ogni giorno. Tutte contengono inevitabilmente zuccheri e grassi e poco importa, dal punto di vista delle calorie, che si tratti di burro o olio. Se piace, si può puntare su torte con un buon contenuto di yogurt che le “alleggerisce” e ha il vantaggio di essere ricco di probiotici preziosi per la nostra flora intestinale».

I dolci

Bocciate, anche le meringhe così facili da fare e così “leggere”? «Come sempre si tratta di misura, ma anche se non contengono farina, oltre all’albume di uovo hanno bisogno di molto zucchero». E i bigné, mangiati senza crema ? «Qui lo zucchero potrebbe anche non esserci, ma serve molto burro. Perché non restare sul salato e non pensare alle quiche?».

Le torte salate

Intende le torte salate ripiene? «Esattamente, però meglio usare la pasta di pane, priva di grassi a differenza della sfoglia e della brisée, e puntare soprattutto su ripieni di verdure, magari con due, tre uova per fare una simil- torta pasqualina. Benissimo anche la pizza o il calzone alla napoletana. E pure la pasta fresca: un piatto di ravioli (circa 120 grammi), seguiti da un’ insalata e un frutto, rappresentano un pasto completo e così pure un piatto di tagliatelle fresche (sui 100 grammi) con salsa di pomodori o un ragù, magari di verdura, o un filo d’olio extravergine di oliva al posto del burro. E su tutto una spolverata di formaggio».

RASSEGNA STAMPATA