

Occhio al prodotto

Pane, focaccia e pasta fresca



Considerando che mi accingo a parlare di un argomento tra i più comuni che esistano, cercherò di rimanere nella concretezza più assoluta, subito dopo una piccolissima introduzione generale.

Pane, come è noto a tutti, è sinonimo di vita, di lavoro, ed anche, per i credenti, di qualcosa di infinitamente più grande, essendo stato scelto proprio da Gesù come mezzo concretissimo per venire dentro di noi. E' praticamente impossibile stabilire con buona approssimazione l'origine del pane; sembra certo che i popoli antichi - Egizi ed altri abitanti del bacino mediterraneo - non usassero il frumento, bensì altre graminacee quali il miglio e la segale, e che tale alimento fosse praticamente l'unico per la quasi totalità della popolazione, integrato solamente da frutti selvatici e da carni prevalentemente ovine. Il pane come lo conosciamo noi è di recente introduzione, anzi, per molti versi è recentissimo, al punto che non sono poche le persone anziane che ricordano di aver consumato nella loro infanzia e giovinezza un pane completamente diverso dall'attuale.

La pratica quotidiana vuole che su ogni mensa ci sia almeno un po' di questo prezioso alimento. In tempi di diete e manie nutrizionali varie esso viene talvolta guardato con sospetto, attribuendogli a volte poteri ingrassanti esagerati, mentre per altri - che la dieta la fanno per forza quasi sempre - esso fa da riempitivo per lo stomaco quando il cosiddetto "companionico" latita. Tralasciando le considerazioni antropologiche e filosofiche, entriamo quindi più direttamente nel "prodotto pane" che troviamo sia nei negozi specializzati, sia nei supermercati. Come spesso capita nel nostro paese, la legislazione di base c'è, soprattutto per quanto riguarda i tempi e le modalità di panificazione, ma esistono anche una infinità di modifiche, regolamenti, decreti, leggi e leggine il cui risultato pratico è il seguente: quando si entra in una panetteria si ha più l'impressione di essere in un rebus che in un negozio.

Le varianti sono moltissime, da quelle regionali - pugliese, sardo, toscano, ecc. - a quelle sugli ingredienti - all'acqua, all'olio, al latte, integrale, alla soia, al grano farro, al sesamo, ecc. - da tutte le forme possibili ed immaginabili - papere, rosette, fagiolini, banane, ciambelle... sino alle ultime "trovate" - con uvetta, con olive, con patate - e via così.

Una cosa che però sono in pochi a sapere è la seguente: la quasi totalità del pane - ad eccezione di

quello "all'acqua" o dichiarato diversamente - contiene strutto. Sì, lo strutto raffinato è un grasso animale (suino) che costa pochissimo e consente al panificatore di produrre un pane che mantiene morbidezza per un tempo maggiore rispetto ad altri grassi. Chi crede quindi di acquistare solo un impasto di farina, acqua, lievito e sale si sbaglia quasi sempre. Se ha problemi di colesterolo in eccesso, ad esempio, deve tenere conto che ingerisce comunque grassi saturi mentre crede di mangiare solo pane. Se poi ci mette anche qualche bella fetta di mortadella o prosciutto o formaggio, il servizio è completo.

Da qualche tempo, nei supermercati di maggiori dimensioni, ha preso campo la vendita di pane "appena sfornato" e confezionato sul posto. Nessun fornaio nascosto nel retro del punto vendita, sia ben chiaro, bensì una bella cella freezer nella quale dormono surgelate le "baguettes" o altri tipi di pane provenienti da panifici industriali.

Basta estrarre il prodotto surgelato, immetterlo in un apposito forno per un tempo prestabilito, poi impacchettare e prezzare, ed ecco il pane fresco (anzi, caldo). Altre catene di supermercati ricevono i pacchetti già belli pronti dai panifici industriali, i quali sono gli stessi che forniscono comunità, ospedali, ecc.

Tutte queste cose, comunque ammesse dalla legge, devono essere chiaramente dichiarate, per lo meno sui cartellini dei banchi vendita, ma viene da chiedersi: chi mai si prende la briga di leggerli? L'acquisto del pane - come di moltissime altre cose - viene fatto d'impulso, con fretta, magari solo giudicando l'aspetto, o pescando in reminiscenze culturali. A mio avviso, come sempre raccomando in questi articoli, è necessario aumentare la consapevolezza, e quindi iniziare col leggere bene le etichette.

La focaccia - Per noi genovesi il termine "focaccia" ha lo stesso fascino di "pesto" e di "ancie". Non sono poche le poesie scritte su quel prodotto, il cui consumo, come ho detto parlando del pesto, salta dalla bocca direttamente nell'anima. Anche qui, purtroppo, c'è da mettere in guardia i consumatori, almeno quelli che ci tengono a sapere che cosa mangiano. La focaccia genovese contiene strutto, salvo che ciò non sia espressamente escluso dal fornaio per sua scelta. L'olio di oliva, che dovrebbe essere almeno sparso un poco sopra la teglia pronta per essere infornata, è in realtà olio di sansa e di oliva, cioè quello che costa meno della

gamma dei derivati dell'oliva, e nell'impasto, come detto prima, viene inserito lo strutto.

C'è poi chi la fa più sottile e croccante, chi la fa morbida, chi mezzo e mezzo, a seconda delle varie "mani" che la confezionano e del gusto dei clienti. Oggi i forni la producono a ritmo continuo, perché i consumi di focaccia sono davvero grandi ed in ascesa, essendo ormai diventata un sostituto del pane il quale, infatti, tende a scendere come quantità globale prodotta.

Le variazioni sul tema sono moltissime: con olive, con cipolle, con pomodorini, con peperoncino, persino col salame.

Il bello è che si sente gente disprezzare o evitare il pane "perché ingrassa", e poi la si vede azzannare strisce di focaccia con aria estasiata....

Io, tanto per la cronaca, ne vado pazzo - e si vede dalle mie dimensioni - ma devo contenermi sia per il colesterolo in eccesso che per l'ipertensione - troppo sale! - e quindi ne mangio meno che posso, ma non riesco ad astenermene.

Un suggerimento ghiotto per chi avesse in casa focaccia (normale) avanzata di due o tre giorni prima: tagliatela a strisciole e fatela scaldare in una padella antiaderente senza aggiungere olio. Quando comincia a dorare levatela e poi consumatela; se per caso avete del pesto o della pasta di olive, o due acciughe sottolio fatevi delle tartine... mi saprete dire...

La pasta fresca - Anche questo argomento sarebbe vastissimo, per cui darò solo pochi cenni, che mi auguro possano essere utili al lettore. I negozi specializzati sono



molti, ma vedo che tendono ad ampliare la gamma verso piatti pronti, piuttosto che rimanere solo produttori e venditori di pasta fresca e sughi. Il motivo è semplice: la gente, e le donne in particolare, hanno sempre meno tempo per cucinare, e quindi prediligono cibi pronti. Ecco quindi la ragione del successo di lasagne, polpettoni, crocchette e torte salate. A Genova abbiamo ampie e radicate tradizioni di piatti a base di pasta fresca come i ravioli, i pansotti, le trenette, le troffie, e quindi ogni negozio ci presenta la propria versione. Quello che per me è importante, quando entro in uno di questi punti vendita, è la pulizia del negozio e delle persone, la scelta che offrono e la qualità di ciò che compro. Devo dire che, specie qui a San Pier d'Arena, il livello dei nostri negozi è certamente alto, proprio per quegli elementi di cui ho detto. Nei supermercati esistono in vendita vari tipi di pasta fresca (di solito in frigo) e semi fresca (con data di scadenza entro 60 gg.), ma nulla di tutto ciò ritengo sia paragonabile a della buona pasta fatta da certi negozi. E' vero, comunque, che il livello della pasta fresca confezionata e venduta nei

supermercati è salito considerevolmente negli ultimi anni, e quindi si trovano tortellini, agnolotti e tagliatelle che, come si suol dire, "stanno in bocca".

Il tasto "nutrizionale" è quello più delicato. Infatti, se riuscissimo a mangiare solo un piatto di pasta fresca - non troppo abbondante - senza eccedere nei condimenti ed evitando secondi piatti, potremmo dire di aver mangiato a sufficienza ed in modo completo, dato che l'abbinamento dei carboidrati della pasta con le proteine dei ripieni e sughi con pochi grassi rappresentano un "mix" quasi ideale per un pasto completo. Purtroppo alla pasta fresca associamo quasi sempre quantità incredibili di condimenti grassissimi, poi secondi piatti gustosi ma eccessivi, formaggi tra i più grassi, per cui ci mettiamo direttamente nei guai.

Almeno la domenica, però, la pasta fresca sia la regina della tavola, e poi facciamoci una bella passeggiata per smaltire!

Pietro Pero

(nel prossimo numero: "Perché la verdura rende niente al produttore ed è cara al consumo?")

LA MARINELLA

Pizzeria



"La Marinella"
Pizzeria - Ristorante - Bar
Tavola fredda e calda
Piazza Vittorio Veneto 3 r.
Ge - San Pier d'Arena
Tel. 010 6429999

Locale climatizzato
Si accettano tutti i tickets

Da lunedì a venerdì a mezzogiorno menù fisso a 10 euro
con bevanda inclusa

Pizza con bufala e bevanda 8 euro - Grigliate di carne e pesce
Non si paga il coperto

Su richiesta serate a tema e organizzazione feste
Aperti per dopo teatro su prenotazione

PROMOZIONE ESTIVA SCONTO 35% SU TUTTI I VINI
PRESENTI PER RINNOVO LOCALI