

## IL PANE CHE UNISCE.

### L'altro ieri.

Parlare di "pane" vuol dire raccontare dell'uomo e della sua storia. Il pane è infatti uno degli alimenti che può rappresentare la storia dell'umanità.

Tutto nacque quando, sin dai primordi dei tempi, un uomo decise di stanziarsi, scegliendo di smettere la vita da nomade per diventare contadino. Iniziò a seminare e poi a mietere delle granaglie, da cui s'inventò un alimento impastato e cotto, che chiamò "pane".



Se immaginiamo il procedimento per la sua creazione - la madre terra su cui il grano cresce, il calore del sole che fa germogliare il seme, l'acqua con cui il grano, reso farina, si mescola, il fuoco che lo cuoce e ne fa un cibo fragrante e gustoso - ci rendiamo conto che tutti gli alimenti fondamentali della natura si ritrovarono uniti nella lavorazione di questo alimento essenziale.

Nel corso dei secoli abbiamo testimonianza del pane quale elemento fondamentale di ogni popolo. Ippocrate, il padre della medicina antica e moderna, aveva diviso i tipi di pane per ogni singola età e malattia; i faraoni si facevano seppellire con ingenti quantità di pane; nel Gilgamesh, racconto della mitologia mesopotamica, il pane è più volte nominato, così come nelle scritture cuneiformi babilonesi e nei testi sacri ebraici; il Cristianesimo lo

usa come simbolo, abbinato al vino, quale elemento di "transustanziazione" (cioè la trasformazione di pane e vino in corpo e sangue di Cristo) che è l'idea fondamentale della religione stessa, in cui, tra l'altro, la nota immagine dello "spezzare il pane" diviene metafora dell'incontro e della condivisione tra il Dio fatto uomo (Gesù Cristo) e i suoi amici più veri. L'uomo poi ha cercato sempre più di migliorarne la qualità, introducendo svariate tipologie di cereali e variazioni di consistenza, forma e sapore e, a seconda della società, attribuendogli uno specifico significato religioso e culturale: il pane azzimo, il pane lievitato, il pane nero, il pane bianco. In base al cereale utilizzato si sono creati diversi tipi di pane: di frumento, di avena, di segale, di miglio, di farro, di mais, di kamut, etc.; ad oggi le mode dei tempi moderni ne hanno inventato tipologie tra le più svariate: pane integrale, ai quattro cereali, con crosta di semi di papavero, di sesamo o finocchio, pane dolce alla vaniglia o salato, che diventa pizza o focaccia con sapori di spezie, formaggi e vegetali, per la golosità dei palati più sofisticati (e per le tasche di chi se li può permettere).



Nei periodi di carestia più nera invece si mescolavano farina e sabbia o segatura per avere qualcosa che spegnesse i morsi acuti della fame; in alcuni casi si mescolava addirittura l'impasto con della terra: era il cosiddetto "pane di carestia". D'altronde negare il pane è sempre stato un mezzo per dominare un popolo: quanti dittatori hanno affamato le popolazioni ribelli per asservirle! Viceversa, pretendere a gran voce il pane è sempre stato l'inizio di una rivolta, nel passato (pensiamo alla rivoluzione francese), come nel presente (la recente "primavera araba").

**NB**

Il pane  
è vita

Ai prigionieri si davano acqua e pane, che sono sufficienti per sopravvivere. In fondo il corpo umano è composto per il 70% di acqua; il resto è cibo - di cui il pane ed i carboidrati costituiscono una buona parte - trasformato in energia, che permette alle nostre cellule, tessuti e muscoli di funzionare. Il convivere sociale si è appropriato del pane rendendolo elemento fondamentale di scambio, di dono, d'incontro, di relazione fra gli uomini: sostanza essenziale su ogni tavola, il pane è sempre stato alimento di convivialità, d'amicizia, d'amore, di vita o, in sua mancanza, di morte, in molti rapporti del vivere umano: del pane, unito a del semplice companatico, si mangiava in qualsivoglia occasione sociale.

**Ieri.**

Nei periodi bui della guerra il pane della povera gente era nero; quello bianco, fatto con farina raffinata e considerato erroneamente, più nobile, era solo per i ricchi. Oggi si riscopre che quello più ricco di elementi nutritivi preziosi è il pane integrale, quello scuro, fatto con farina non raffinata, ma che viene a costare di più di quello bianco (vai a capire le stranezze del consumismo e delle leggi di mercato!).



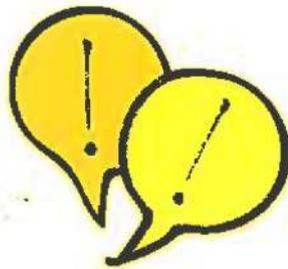
**Oggi.**

Negli anni più recenti purtroppo il benessere ha fatto sì che i ricchi, e le giovani generazioni in particolare, spesso "snobbassero" il pane, bianco o nero che fosse.

Oggi i ragazzi lo buttano, come fosse troppo umile e banale, per prediligergli il solo companatico o più sofisticate (e malsane) merendine.

L'immagine di cassonetti dei rifiuti da cui si svuotano notevoli quantità di pane gettato via, che andrà a finire in discariche e termoinceneritori, che bruceranno insieme ai rifiuti anche questo alimento unico, necessario e vitale, è davvero triste e degradante per delle società che si definiscono "avanzate".





### Dati allarmanti.

Nel 2008 in Italia sono state buttate nella pattumiera 4.000 tonnellate di generi alimentari al giorno, miliardi di euro sprecati. Altri dati reali riferiti al pane: mediamente un ipermercato (superficie di vendita superiore ai 2.500 mq) butta ogni settimana 1.000 Kg di pane, non ci sono solo market ma anche panetterie, ristoranti, mense, resti di pane casalingo: in una scuola primaria si è chiesto ai bambini di portare il pane acquistato e non consumato a casa, si è calcolato che, mediamente, ogni studente aveva consegnato mezzo chilo di pane avanzato in circa tre mesi, vuol dire che in un anno, probabilmente, ogni singola famiglia non usa 2 Kg di pane. A Milano si buttano 180 quintali di pane al giorno; per Roma si parla di 200 quintali, per la città di Brescia non esiste un dato ufficiale anche se, pur in modo generico, possiamo dire che "notevoli quantità" di quintali vengono buttate; senza dimenticare i

derivati, pan-carrè, grissini, pizze, dolci, etc. ogni settimana vengono gettati perchè invenduti. Dalla nostra piccola esperienza in città, con 20 mense scolastiche, ogni giorno abbiamo calcolato che metà del pane distribuito viene avanzato. Una notevole quantità di spreco si ha anche dagli scarti della lavorazione: grissini spezzati, i contorni dei ritagli delle torte, che, per soddisfare l'immaginario del consumatore devono essere tonde (perchè una crostata non può essere quadrata?), pan-carrè scaduto oppure pizze da panetteria rimaste in teglia per un'iperproduzione: ogni cliente deve avere a disposizione una gamma infinita di gusti, anche se poi ne consuma poco più che uno solo! Quando gettiamo un pezzo di pane anche i singoli elementi che lo compongono vengono sprecati, come ad esempio l'acqua - per un chilogrammo di pane servono 1.600 litri di acqua; l'energia - umana e combustibile; si pensi anche all'inquinamento prodotto - ogni chilogrammo di pane genera circa 1,2 kg di CO<sub>2</sub>.

**NB**



## Dieci regole del non spreco di cibo.

Per ridurre lo spreco alimentare, risparmiare denaro e proteggere l'ambiente basta seguire questi semplici consigli:

- 1 Scrivere una lista per pianificare i menù, tenendo sotto controllo ciò che già c'è in frigo.
- 2 Seguire la lista, tenerla sempre con sé e non farsi tentare da altro.
- 3 Verificare che il frigo faccia il suo lavoro, che sia intatto e che la temperatura segnata sia reale.
- 4 Non buttare via il cibo troppo maturo o ammaccato, può essere usato per fare dolci, frullati o zuppe.
- 5 Riutilizzare gli avanzi creando nuove ricette.
- 6 Creare una rotazione degli alimenti nel frigo, in sostanza avanti quelli più vecchi.
- 7 Non servire porzioni troppo abbondanti, chi vuole potrà servirsi una seconda volta.
- 8 Comprare solo le quantità di cibo di cui si ha bisogno, preferendo gli alimenti sfusi a quelli preconfezionati.
- 9 Congelare il cibo fresco o gli avanzi prima che si rovinino, confezionandolo in piccole quantità.
- 10 Trasformare gli avanzi in cibo per il nostro giardino attraverso il compostaggio.

 non sprechiamo cibo



### Bibliografia:

Storia dell'alimentazione di Flandrin J.L., Montanari M. Edizioni Laterza 2011.

Il pane del Mediterraneo: profano e sacro. Di Matvejevic P. - Ca Foscari Venezia.

Sprechi di Stuart Tristram. Edizioni Bruno Mondadori 2009.

Pane nostro di Matvejevic P. - Garzanti 2010.

# In cucina con risparmio

## Ricettario dedicato al pane.



### *Pasta con pane grattato e acciughe.*

#### **Ingredienti**

- 500 g di vermicelli
- 4 acciughe sotto sale
- 1 dl di olio d'oliva
- aglio
- prezzemolo
- pane vecchio da grattare
- peperoncino rosso

Lavate e spinare le acciughe tagliandole a pezzetti. Versate in una padella l'olio con qualche spicchio d'aglio tagliato a pezzetti, mettete al fuoco e, quando sarà ben caldo, versate la metà delle acciughe ed il peperoncino spezzettato; fate soffriggere per qualche minuto schiacciando leggermente le acciughe con una forchetta; abbrustolite in un'altra padellina il pan grattato e ponetelo da parte. Lessate i vermicelli in abbondante acqua salata, scolateli al dente come di consueto e gettateli nella padella aggiungendo l'altra metà delle acciughe ed il prezzemolo rigirando per qualche secondo per fare insaporire. Servite nei piatti e quindi spolverate con il pan grattato e tostato.

### *Gnocchi di pane e spinaci*

#### **Ingredienti**

- 500 g di spinaci
- 300 g di pane vecchio
- latte
- 2 uova
- 3 cucchiaini di farina
- 3 cucchiaini di pangrattato
- burro
- salvia
- formaggio grattato

Mondate e lessate gli spinaci. Strizzateli e tritateli per bene. Prendete il pane, tagliatelo a pezzetti e fatelo ammorbidire con del latte tiepido. Strizzatelo e unitelo agli spinaci in una ciotola. Unite le uova sbattute, la farina e il pangrattato, poi salate e pepate. Lavorate bene l'impasto con le mani e se ritenete che il composto sia troppo morbido aggiungete altra farina. Infarinate per bene un piano di lavoro, fate dei rotolini di pasta e tagliateli a tocchetti. Lessateli in acqua bollente e conditeli con burro, salvia e formaggio grattato.