

ASSIPAN

Quotizie

Organo dell'Associazione Italiana Panificatori e Affini aderente alla Confcommercio Imprese per l'Italia

Sped. Abb. Post. DL. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 N.46) Art. 1 Comma 1, Roma 2009



I PIU' TARTASSATI D'EUROPA

L'EDITORIALE

di **Claudio Conti**
Di fisco si può morire

Le imprese italiane sono le più tartassate d'Europa, ogni anno sostengono un costo che sfiora i 249 miliardi di euro tra tasse, contributi previdenziali e burocrazia. In nessun altro Paese d'Europa viene richiesto un simile sforzo nonostante la giustizia sia lentissima, il credito sia concesso con il contagocce, la burocrazia bizantina, la Pubblica Amministrazione rimanga la peggiore pagatrice tra quasi tutti i paesi europei e il sistema delle infrastrutture registri dei ritardi spaventosi. Inoltre la revisione del catasto rappresenterà l'ennesima patrimoniale.

FOCUS



I MIGLIORATORI

Nella produzione di pane è possibile utilizzare miglioratori che contribuiscono alla qualità e costituiscono un apporto del tutto naturale e sano. **A PAG. 7** ●●●

LAVORO



L'utilizzo del POS ha come obiettivo quello di ridurre l'evasione fiscale sebbene i costi andranno a gravare tutti sulle imprese. Inoltre, un sondaggio recente rivela che 69 italiani su 100 non avvertono la necessità di cambiare le proprie abitudini di pagamento. **A PAG. 3** ●●●

SCIENZA



Il farinografo di Brabender e l'alveografo di Chopin costituiscono strumenti essenziali per determinare la farina giusta. Misurazioni chimiche e fisiche avvengono attraverso questa strumentazione. Verificare la qualità della farina e le sue proprietà nella fase di impasto, lievitazione e cottura non sempre è, infatti, impresa semplice. **A PAG. 8** ●●●

SALUTE



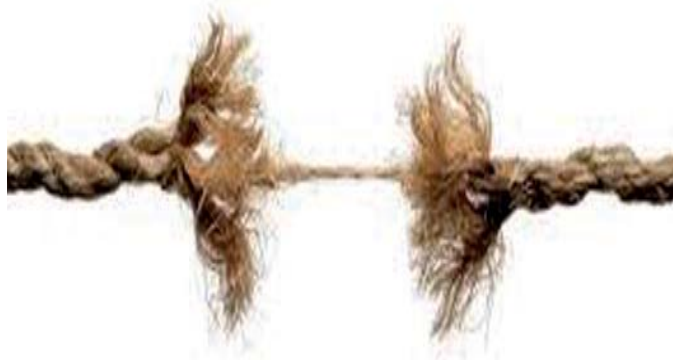
Studi dell'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare dimostrano la tossicità dell'acrilammide, il composto chimico, che si forma negli alimenti, solitamente prodotti amidacei, durante la cottura ad alta temperatura. Fu scoperto per la prima volta nell'aprile del 2002. **A PAG. 10** ●●●

EDITORIALE



di Claudio Conti

DI FISCO SI PUO' ANCHE MORIRE



●●● Le imprese italiane sono le più tartassate d'Europa, ogni anno sostengono un costo che sfiora i 249 miliardi di euro tra tasse, contributi previdenziali e burocrazia. In nessun altro Paese d'Europa viene richiesto un simile sforzo nonostante la giustizia sia lentissima, il credito sia concesso con il contagocce, la burocrazia bizantina, la Pubblica Amministrazione rimanga la peggiore pagatrice tra quasi tutti i paesi europei e il sistema delle infrastrutture registri dei ritardi spaventosi. A questo si deve aggiungere che a breve la revisione del catasto rappresenterà l'ennesima patrimoniale, vi sarà probabilmente un forte aumento delle accise sul carburante e i tagli che il Governo intende operare negli stanziamenti agli enti locali produrrà un aumento della tassazione locale, se non si interverrà con una adeguata normativa di contenimento. Inoltre, se gli interventi di spending review previsti risultassero insufficienti, interverrà l'aumento dell'IVA per le aliquote del 10% e del 22%, la prima subirà un aumento di due punti nel 2016 e di un altro punto nel 2017 per arrivare al 13%, la seconda passerà al 24% nel 2016, al 25% nel 2017 e al 25,5% nel 2018. Sono ormai più di cinquant'anni che la ricetta per coprire il fabbisogno dello Stato è quella che vede un solo ingrediente crescere sempre di più, il peso delle tasse, che si tende a nascondere tra le pieghe del bilancio. Così non va, la pressione fiscale troppo elevata frena lo sviluppo

ASSIPAN
quotizie
Organo dell'Associazione Italiana Pianificatori e Affini aderente alla Confindustria Imprese per l'ItaliaAnno XV nr. 22 - Novembre 2014
www.assipan.it**Direttore responsabile:**
Pier Angelo Poggio**Comitato di redazione:**
Claudio Conti, Pietro Tassone, Massimiliano Meola**Editing:**
Editare2000 Srl**Direzione, redazione e amministrazione:**piazza G.G. Belli 2 00153 Roma
Tel. 065866481 fax 065812750
E-Mail assipan@confcommercio.itTestata registrata presso il
Tribunale di Roma
al nr. 333/2000 il 19.07.2000**Per la pubblicità su questo giornale**XComunicare s.r.l.
Concessionaria di Pubblicità
Via Torretta 7
24125 Bergamo
www.xcomunicaresrl.it

economico, contrae la possibilità di spesa delle famiglie e fa chiudere le imprese generando disoccupazione. In uno Stato le tasse sono fondamentali e vanno pagate ma devono essere giuste e permettere a tutti di vivere. Forse, la soluzione per questo Paese bloccato, potrebbe essere quella di realizzare una vera, sana e pacifica rivoluzione fiscale realizzando, e non solo proponendo come avvenuto fino ad oggi, una sostanziosa riduzione della spesa pubblica improduttiva salvaguardando però i comparti essenziali come la sanità, la scuola e l'università e, contemporaneamente, procedere ad un abbassamento delle tasse per le famiglie e imprese a una media del 25% - 30%. A questo punto, forti del consenso generale del Sistema Paese circa gli importi delle tasse da devolvere allo Stato, l'evasione fiscale evaporerebbe in un solo istante.

Questo perché l'evasione fiscale non si combatte con lo stato di polizia, un apparato anch'esso molto costoso per l'erario, ma bensì con il consenso dei cittadini che con una tassazione al 30% vedrebbero venire meno il motivo di evadere, fermo restando che, nei casi di recidiva, la legge dovrà intervenire con tutta la sua forza nel punire i colpevoli. Purtroppo, ad oggi, molto, anzi moltissimo resta da fare per poter dire di vivere in un Paese finalmente normale, dove vi sia un po' di serenità e benessere anche sul versante tributario.

AVORO

POS, l'arma spuntata contro l'evasione

Installare e utilizzare un apparecchio in Italia costa più caro che altrove

Il provvedimento che ha introdotto l'obbligo del POS ha come obiettivo quello di ridurre l'evasione fiscale sebbene i costi andranno a gravare tutti sulle imprese. Inoltre, un sondaggio recente rivela che 69 italiani su 100 non avvertono la necessità di cambiare le proprie abitudini di pagamento. Tuttavia ora nessuno può più rifiutarsi di accettare un pagamento tracciabile, purché la somma dovuta non sia inferiore ai 30 euro. Dopo un paio d'anni di rinvii è entrato infatti in vigore un decreto che sembra tarato per dichiarare guerra a quella ipotetica evasione spicciola e quotidiana, quella che a prima vista sembra innocua, ma che in realtà come l'altra, quella delle grandi cifre, va ad ingrossare la montagna della ricchezza prodotta in nero, più o meno il 17 per cento del PIL. L'obiettivo è quindi quello di dissuadere dall'utilizzo del contante e colpire l'evasione fiscale. Purtroppo il decreto che introduce il POS per legge non ha strumenti adatti a difendere le buone intenzioni, non è contemplata infatti nessuna sanzione a carico di chi non rispetta l'obbligo. Secondo uno studio effettuato dalla Cgia di Mestre - tenendo conto delle condizioni praticate dai principali istituti - la spesa media per un imprenditore che incassa via POS 100.000 euro l'anno, varia infatti dai 1.183 euro previsti per chi si accontenta del modello base, ai 1.208 pagati dal commerciante, artigiano o professionista che sceglie il POS senza fili, fino ai 1.240 versati da chi decide di avvalersi di un dispositivo GSM, cifre calcolate al netto, tenendo conto della deducibilità applicabile agli oneri in questione. Costi che il

Ministero dello Sviluppo Economico ha poi smentito dopo il tavolo di confronto con i rappresentanti dell'ABI, dell'AiIP (Associazione Italiana Istituti di Pagamento e di Moneta Elettronica), del Consorzio Pagobancomat, dei gestori dei circuiti

ogni transazione che può variare in base al numero di transazioni, al loro importo, al circuito e, ovviamente, da banca a banca. Gli istituti di credito si stanno sbizzarrendo creando prodotti finanziari attorno all'uso dei POS che si sviluppano sia sugli sconti su com-

conto corrente ma transitano prima per una società esterna. Ecco alcune soluzioni utilizzabili anche in Italia: Wallet ABILE si usa con un'applicazione per dispositivi iOS e Android, il costo è di 84 euro IVA inclusa senza altri canoni e costi aggiuntivi se non le commissioni sulle transazioni che vanno dall'1% per le carte di debito al 2,75% per le carte di credito e quelle di debito internazionali. Jusp è una soluzione tutta italiana, funziona in modo analogo a Wallet ABILE, supporta dispositivi mobili Windows, il costo IVA inclusa è di 47,50 euro e applica una commissione del 2,5% sul transato a prescindere che la carta sia di credito o di debito, le transazioni vengono accreditate sul conto corrente entro 48 ore. Del tutto simile è anche Payleven, il cui costo è di 96 euro e applica commissioni sul transato in misura del 2,75%, il denaro viene accreditato sul conto corrente entro 5 giorni. La nuova versione di Sumup sarà operativa anche in Italia durante le prossime settimane. La soluzione POS per iOS e Android costa 79 euro, preleva l'1,95% su ogni transazione e, come riportato sul sito, "gli accrediti avvengono in pochi giorni". Può non essere pratico per tutti il POS virtuale di Solo, esso non prevede l'uso di ammenicoli, le transazioni avvengono esclusivamente per mezzo del dispositivo mobile, il cliente riceve un link via sms, e-mail, tramite QR Code o Nfc, attraverso il quale completare il processo di pagamento, le commissioni sono al 2,5% a cui aggiungere 18 centesimi per ogni transazione. Alcuni POS consentono di scaricare la ricevuta della transazione via web, altri ne prevedono l'invio per email.



ti internazionali Visa e Mastercard e di alcuni operatori di mercato. L'onere medio che un esercizio commerciale o un professionista sostiene per dotarsi di un POS varia da un minimo di 25 - 60 euro l'anno ad un massimo di 120 - 180 euro a seconda della tipologia delle apparecchiature prescelte. Gli spettri dei costi sono piuttosto ampi e variano in base al modello di POS. Il principio è però sempre lo stesso: si paga un costo una tantum per l'attivazione, un canone mensile, una commissione minima (prelevata anche nel caso in cui il POS non venga usato) e una commissione su

missioni e tariffe, sia sulle linee di credito concesse in base al transato del mese precedente. Ai costi dell'apparecchio e alle commissioni va ad aggiungersi - laddove non incluso - il costo di un pacchetto dati con gli operatori telefonici. Le soluzioni offerte in alternativa a quelle proposte dai circuiti bancari prevedono invece un costo di attivazione prelevato una sola volta, sono libere da canoni e commissioni minime, si paga una commissione su ogni transazione fatta. Al contrario delle soluzioni POS offerte dalle banche, in questo caso i soldi non vanno direttamente sul

Orari di apertura, regole certe in un quadro normativo chiaro

L'Aula della Camera ha approvato con 283 sì, nessun no e 15 astenuti, la proposta di legge sugli orari degli esercizi commerciali, secondo la quale sono previsti sei giorni l'anno di chiusura obbligatoria per negozi e supermercati. Il disegno di legge, composto di 4 articoli, prevede che nei dodici giorni festivi dell'anno, Capodanno, Epifania, 25 aprile, Pasqua, Pasquetta, il Primo Maggio, il 2 giugno, il 15 agosto, i Santi, l'8 dicembre, Natale e Santo Stefano, le attività commerciali debbano

essere svolte nel rispetto degli orari di apertura e di chiusura domenicale e festiva. Viene però contestualmente consentito a ciascun esercente l'attività di vendita al dettaglio, di derogare all'obbligo di chiusura, fino ad un massimo di sei giorni, individuati liberamente tra i dodici indicati dal testo, dandone preventiva comunicazione al Comune competente per territorio. Le attività di somministrazione di alimenti e bevande non sono soggette ad alcun obbligo di chiusura domenicale o festiva. Le nuove

disposizioni si applicheranno a decorrere dal 1° gennaio dell'anno successivo a quello in corso alla data di entrata in vigore della riforma. Angelo Senaldi (PD), relatore al Ddl, ha definito la riforma «una buona sintesi tra il rispetto dei momenti fondamentali della vita sociale del Paese e lo sforzo di trovare una soluzione ad alcune delle problematiche economiche che lo affliggono in questo momento». Secondo Concommercio Imprese per l'Italia le imprese continuano a chiudere, oltre 60.000 nei primi

sei mesi di quest'anno, i consumi sono drammaticamente fermi con una spesa delle famiglie che, negli ultimi otto anni, si è ridotta di oltre il 7%. In questa situazione, le liberalizzazioni del commercio attuate con il provvedimento Monti del 2011 non hanno prodotto né maggiore concorrenza, né hanno generato quello stimolo ai consumi e all'occupazione che qualcuno si aspettava. L'obiettivo ora è quello di avere un chiaro quadro normativo di riferimento che tenga in considerazione le esigenze delle pic-

cole e medie imprese italiane. Solo così si può contribuire a consolidare il modello distributivo italiano, consentendo ai territori di valorizzare la propria specifica vocazione in qualsiasi periodo dell'anno consentendo alle imprese di contenere i costi e di avere una corretta e certa attività di gestione. Allo stesso tempo si rispetta il valore di queste imprese e si garantisce il mantenimento di un adeguato livello nell'offerta dei servizi ai consumatori in linea con quello che accade in Europa.

IN GIRO PER L'ITALIA

Pani e dolci della Val d'Aosta

Sapori d'alta quota legati alle forme del territorio

La Valle d'Aosta è la più piccola regione italiana e come ogni piccolo "scricigno" che si rispetti racchiude in sé molte sorprese. Tra di esse vi è senza dubbio la sua tradizione culinaria strettamente legata alla composizione dei suoi paesaggi montani e alla necessità di affrontare le basse temperature della regione, senza per questo rinunciare a fantasia e versatilità. Il pane valdostano, di gusto gradevole e saporito, viene preparato con la farina di segale. La segale è il cereale per il pane più usato in Europa dopo il grano, il pane di segale ha un sapore piuttosto marcato e lievemente acidulo. Ha una mollica compatta, una crosta dura e sottile e viene spesso aromatizzato con semi di cumino o di finocchio e si conserva bene per alcuni giorni. Ha la forma classica della pagnotta di pane, un colore scuro con la croce intagliata nella parte superiore. Il pane di segale è molto salutare perché contiene la lisina, un aminoacido essenziale di cui sono carenti quasi tutti i cereali. Ha anche un buon contenuto di zinco, un minerale che agisce positivamente sulle cellule endoteliali che si trovano nelle pareti interne delle vene. La segale è un cereale che può sopportare il clima freddo e per crescere necessita di una temperatura inferiore a quella del frumento, per questa ragione è coltivata nei terreni di alta quota. A parità di clima matura sempre prima del grano, anche se ha una resa molto inferiore. In commercio il pane di segale si trova intero, oppure tagliato a fette e confezionato in pacchetti da 50 grammi. Il pane fatto con farina di segale, un tempo veniva preparato con maestria all'inizio di ogni inverno, per poi essere cotto nei forni alimentati con la legna dei boschi limitrofi. Era il pane che sfamava le famiglie valdostane, non si sprecava nulla, una volta indurito lo si ammorbidiva in zuppe, brodi o latte, la crosta frita nel burro accompagnava abitualmente il caffè d'orzo del mattino. Oggi questo pane, preparato



re considerato un antenato valdostano del panettone. L'originale Micoula del medioevo era un pane con castagne della vallata di Champorcher, col tempo sono stati aggiunti svariati ingredienti e la Micoula si è trasformata in un vero e proprio dolce natalizio. L'impasto originale del pane Micoula era formato da farina di segale, farina di grano tenero, uva schiacciata del vitigno autoctono chiamato "Vien de Nus", più uova, zucchero e burro. Questo impasto, fatto lievitare per qualche ora e poi rimpastato con l'aggiunta di castagne abbrustolite, dava vita a grandi pagnotte successivamente cotte in forni alimentati a legna.

Considerato il pane delle feste, il pane Micoula è uno dei pani tipici della Valle d'Aosta che difficilmente troviamo in vendita nei forni, ma che invece viene ancora preparato sapientemente rispettando la tradizione, all'interno delle abitazioni valdostane con la variante della sostituzione di uva con uvetta sultanina, poiché il vitigno "Vien de Nus" è stato in gran parte sostituito dal Nebbiolo. Per una conservazione più lunga e una consistenza migliore, oggi le castagne non vengono abbrustolite ma lessate. I dolci della regione che viene definita il "tetto d'Italia" rispondono ai criteri della cucina di alta quota. Una cucina che si distingue per l'uso di prodotti locali, cotture lente e pazienti e piatti che nella maggior parte dei casi vanno serviti caldi e fumanti. Anche i dolci rispettano questi caratteri e sono soprattutto a base di nocciole, mandorle, noci, mele, pere e naturalmente zucchero, panna, cacao e farina. Alcune di queste specialità risalgono a tempi remoti e le loro ricette sono tramandate da secoli, altre, pur essendo più recenti, sono già entrate a far parte del comune patrimonio gastronomico valdostano. Come le Tegole di Aosta, dolci relativamente recenti, ma molto diffusi. Tali biscotti realizzati con farina di frumento, nocciole, albumi d'uovo, mandorle dolci e amare sono prodotti da circa cento anni nelle pasticcerie della Valle d'Aosta e prendono il loro particolare nome dalla forma leggermente ondulata da loro assunta dopo la cottura quando sono posti ad asciugare su superfici cilindriche, come ad esempio il matterello. Tra i dolci tipici della Valle d'Aosta ve ne sono altri che meritano di essere nominati come i Torcetti, realizzati con farina di frumento, zucchero e burro. In questo caso è più la forma che l'impasto a rendere particolari questi dolci che, infatti, sono a ferro di cavallo, in segno di buon augurio. Insomma, la Valle d'Aosta, una piccola grande regione tutta da scoprire.

Dalla spiga al pane, l'Europa racconta la sua storia

A Expo Milano 2015 è il filo conduttore del padiglione dell'Unione Europea

Il pane, la sua storia, le sue forme dall'origine ai giorni nostri, secondo le tradizioni dei 21 Paesi europei che partecipano a Expo Milano 2015 è il filo conduttore del Padiglione dell'Unione Europea. Siamo i produttori di un quinto delle derrate mondiali di grano che resta uno dei prodotti di punta delle attività agricole europee. Due personaggi virtuali, l'agricoltore Alex e la ricercatrice Silvia saranno i protagonisti del cortometraggio prodotto da Expo 2015 per portare a conoscenza di chi visiterà i padiglioni dell'esposizione le politiche alimentari attuali e

future dell'Unione Europea, per far meglio comprendere i temi della sicurezza del cibo, che può essere raggiunta soltanto attraverso la cooperazione tra stati e tra scienza e agricoltura. Il cortometraggio The golden ear (La spiga d'oro) è stato realizzato con l'utilizzo della realtà virtuale e degli effetti speciali. Il progetto è stato presentato a Milano da Diana Bracco, Presidente di Expo 2015 S.p.A. e Commissario Generale del Padiglione Italia e David Wilkinson, Commissario Generale per la partecipazione della U.E. a Expo 2015. "Per

noi - ha detto Wilkinson - è motivo di orgoglio e di grande rilevanza politica presentare il contributo dell'Unione Europea alla soluzione dei temi dell'Expo e cioè di come garantire un'alimentazione sana e sostenibile. Il tema del nostro padiglione è rivolto al futuro e ai giovani, per coltivare insieme il futuro dell'Europa e di un mondo migliore". Lo spazio espositivo della U.E. si svilupperà su una superficie di 1.900 metri quadri su tre piani all'interno del Padiglione Italia. Il piano terra ospiterà il percorso per i visitatori, al primo piano una sala conferenze da

cento posti per gli eventi di approfondimento sui temi dell'Expo e al secondo piano una terrazza affacciata sul lago dove sorgerà il grande Albero della Vita e da cui si potrà assistere agli eventi dell'Expo. Il Padiglione Europeo ospiterà anche una serie di eventi scientifici collegati con il Centro Comune di Ricerca (Jrc) di Ispra, in Provincia di Varese, che per l'occasione verrà aperto al pubblico per i sei mesi dell'Esposizione. Un Comitato presieduto dall'ex Commissario Europeo all'Agricoltura Franz Fischler fornirà supporto alla

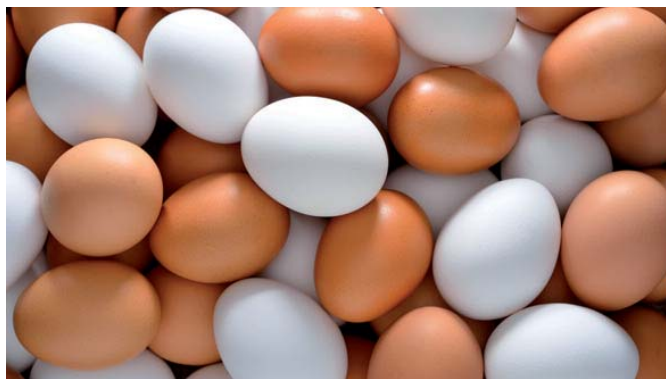
Commissione Europea per la definizione e lo sviluppo del programma scientifico dell'U.E. per Expo Milano 2015 in tema di sicurezza e qualità alimentare. "Il sito - ha aggiunto Diana Bracco - sarà come un'agorà dove discutere e confrontarsi e dal quale, ne siamo convinti, verranno fuori le linee guida valide per i prossimi 50 anni. Durante i sei mesi dell'Expo, l'Europa sarà al centro del mondo e Milano sarà l'unicum che il mondo verrà a vedere e dal quale si aspetta linee chiare di comportamento verso questi grandi temi".

A LIMENTAZIONE

Impariamo a leggere un uovo

●●● L'uovo è un alimento base della nostra alimentazione, in Italia vengono consumate 12 miliardi di uova ogni anno, per un consumo pro capite di 13,7 kg. Parte del consumo delle uova avviene indirettamente, con l'assunzione di alimenti che contengono uova, come pasta all'uovo, dolci, biscotti ecc. L'aspetto più importante che dobbiamo tenere in considerazione quando acquistiamo e utilizziamo delle uova è il fattore produzione. Ciò significa che quel che conta veramente non è la marca ma la qualità delle galline che le hanno prodotte, la tipologia di allevamento, i sistemi di nutrizione utilizzati tutto quello, insomma, che riguarda la produzione. Le uova vengono classificate in tre categorie A, B e C, solo le uova di tipo A sono destinate alla vendita diretta, le altre sono per l'industria alimentare. Tutte le uova fresche categoria A devono avere le seguenti caratteristiche: guscio e cuticola: normali, puliti, intatti; camera d'aria: altezza non superiore a 6 mm, immobile, (per le uova commercializzate con la dicitura «extra» l'altezza non deve superare i 4 mm); albume: chiaro, limpido, di consistenza gelatinosa, esente da corpi estranei di qualsiasi natura; tuorlo: visibile alla sferatura soltanto come ombra, senza contorno apparente, che non si allontani sensibilmente dal centro dell'uovo in caso di rotazione di questo, esente da corpi estranei di qualsiasi natura; germe: sviluppo impercettibile; odore: assenza di odori estranei. Le uova di tipo A possono poi essere classificate "extra" e sono quelle vendibili fino a 9 giorni dalla deposizione.

Istruzioni per l'uso e il consumo



Esiste poi una classificazione sulla base del peso e della taglia, da XL per uova più pesanti di 73 g fino a S, per uova inferiori a 53 g. Sul guscio le uova hanno un codice stampato mediante il quale è possibile avere tutte le informazioni principali sulle uova acquistate. L'etichettatura apposta sull'uovo rende così disponibile al consumatore una vera e propria carta di identità dell'uovo, permettendo la tracciabilità del prodotto e di essere informati sulla filiera produttiva. Questo è stato possibile grazie alla normativa che a partire dal primo gennaio 2004 ha reso obbligatoria la tracciabilità. Sul guscio dell'uovo è stampato un codice identificativo, una serie di cifre come questa: 1T123PV034, impariamo a

leggerlo. La prima cifra identifica il metodo dell'allevamento:

- 0 allevamento biologico, le galline di razze rustiche razzolano a terra e all'aperto con una densità non superiore a 6 galline per metro quadro, il mangime è biologico di origine controllata, di solito mais e cereali.
- 1 allevamento all'aperto cioè in uno spazio di almeno 4 mq con vegetazione in cui le galline possono razzolare almeno due ore al giorno.
- 2 si identifica l'allevamento a terra, su terreno coperto di paglia o di sabbia, in grandi capannoni con luce artificiale e una densità non superiore a 7 animali per metro quadro.
- 3 indica l'allevamento in gabbie di ferro

alte 40 centimetri e con una superficie di circa mezzo metro quadro.
 IT – Lo stato dove l'uovo è stato prodotto.
 123 – Il codice Istat del comune sede dell'allevamento.
 PV – La provincia dove ha sede l'allevamento.
 34 – Numero di identificazione dell'allevamento.
 A volte tale numero è seguito da una lettera che identifica il gruppo di galline ovaiole all'interno dell'allevamento. Se l'uovo è prodotto al di fuori dei paesi dell'Unione Europea la dicitura sugli imballaggi è "sistema di allevamento indeterminato".
 Sull'etichetta della confezione deve essere riportata la data di scadenza, per legge 28 giorni dopo la deposizione. Un'ulteriore norma a tutela del consumatore, obbliga gli esercenti a ritirare le confezioni di uova dagli scaffali una settimana prima della scadenza, per evitare che all'acquirente distratto resti poco tempo per il consumo. Altre informazioni presenti per legge sull'etichetta sono: la data di consumo preferibile, la categoria di qualità e di peso, il numero di uova confezionate, il nome e la ragione sociale o il marchio del centro di imballaggio, le modalità di conservazione. Informazioni facoltative sono: data di deposizione, data di imballaggio, tipo di alimentazione fornita alle galline. In Italia la maggior parte di uova appartiene al metodo di allevamento 3, ben il 96% del totale. Un po' meglio la situazione europea, dove l'allevamento in gabbia copre "solo" l'87% del prodotto globale.

Un ambiente sano per una pasta di qualità

Il clima interferisce con la produzione di frumento

Studi dell'Enea confermano che le mutazioni climatiche interferiscono sulla produzione del frumento. Il mese di Aprile di quest'anno ha segnato un record negativo, per la prima volta nella storia la CO2 atmosferica, misurata sull'osservatorio di Mauna Loa alle isole Hawaii, non è mai scesa sotto le 400 parti per milione, contro le circa 320 misurate a metà del secolo scorso. La CO2 atmosferica trattiene all'interno dell'atmosfera la radiazione infrarossa, contribuendo al cosiddetto "effetto serra" e quindi al riscaldamento globale del nostro pianeta. E' anche la principale fonte di nutrimento delle piante, che la fissano dall'atmosfera tramite la fotosintesi e la trasformano in sostanza organica che è alla base della catena alimentare e quindi della vita sul nostro pianeta.

Per questo occorre studiare come le piante coltivate si adattano alle condizioni di CO2 elevata e selezionare varietà che, meglio di altre, siano capaci di crescere e produrre nelle nuove condizioni climatiche. Con il finanziamento della fondazione AGER Agroalimentare e Ricerca, il CRA - Centro per la Genomica di Fiorenzuola d'Arda e il Centro per la Cerealicoltura di Foggia, in collaborazione con il CNR - Istituto di Biometeorologia di Firenze, e l'ENEA - Laboratorio Biotecnologie Verdi di Roma, ha realizzato un esperimento, denominato "FACE" (Free Air CO2 Enrichment),

che permette di studiare l'effetto dell'aumento della CO2 in atmosfera sulla crescita del frumento duro in condizioni di campo aperto. Il frumento duro è alla base della filiera della pasta e l'Italia è all'avanguardia in questa filiera, dalla produzione di sementi alla coltivazione, alla trasformazione. Per mantenere questa posizione

competitiva, è importante comprendere gli effetti dei cambiamenti climatici sulla produzione. Nel corso di due anni di sperimentazione, l'esperimento FACE ha analizzato il comportamento di 12 varietà di frumento duro, cresciute in condizioni di campo in un'atmosfera contenente circa 570 ppm di CO2, la concentrazione attesa per il 2050.

I primi risultati hanno dimostrato un generale aumento di biomassa vegetale e di granella. Tuttavia, analisi più approfondite hanno dimostrato una diminuzione del contenuto proteico e quindi una minore qualità della pasta ottenuta dalla semola. Inoltre, le analisi del metabolismo delle piante, effettuate presso l'ENEA, hanno messo in evidenza la diminuzione significativa nella granella ottenuta in condizioni di CO2 elevata di una serie di sostanze a funzione nutrizionale come gli amminoacidi, fosfolipidi o protettiva come gli insetticidi naturali. Nello stesso tempo è stata riscontrata, nelle diverse varietà analizzate, una variabilità genetica nelle risposte alla CO2 elevata, che lascia sperare sulla possibilità di realizzare, tramite miglioramento genetico assistito, nuove varietà di grano duro, adattate a condizioni di CO2 elevata. Da questi studi preliminari ancora una volta si conferma la necessità di tutelare e conservare l'ambiente poiché gioca un ruolo determinante sulla produzione delle materie prime e quindi sull'economia nel suo complesso.



L'ARGOMENTO

Migliorare secondo Natura

L'uso sapiente dei cosiddetti "miglioratori" consente di ottenere maggiore qualità dei prodotti

Mentre correttamente le norme comunitarie raggruppano i singoli prodotti o ingredienti a seconda della loro funzione specifica (conservante, antiossidante, ecc.), nell'uso comune si definiscono miglioratori quelle sostanze che contribuiscono a "perfezionare", sia dal punto di vista organolettico e reologico, sia in termini di conservabilità, un determinato prodotto. Resta, perciò, un termine generico e spesso improprio, che oltretutto rischia di assumere un connotato negativo se interpretato dal consumatore come un'aggiunta artificiosa del produttore allo scopo di nascondere difetti o correggere il gusto del prodotto finale. E' evidente che il prodotto fresco che viene prodotto e venduto nelle 24 ore non ha bisogno di conservanti o stabilizzanti, per cui la sua stessa freschezza costituisce una garanzia specifica di assenza di conservanti. Tuttavia, molti miglioratori che possono trovare utilizzo nella produzione di pane, hanno lo scopo di contribuire alla qualità del prodotto e costituiscono un apporto del tutto naturale e sano alla sua realizzazione, vediamo un breve elenco.

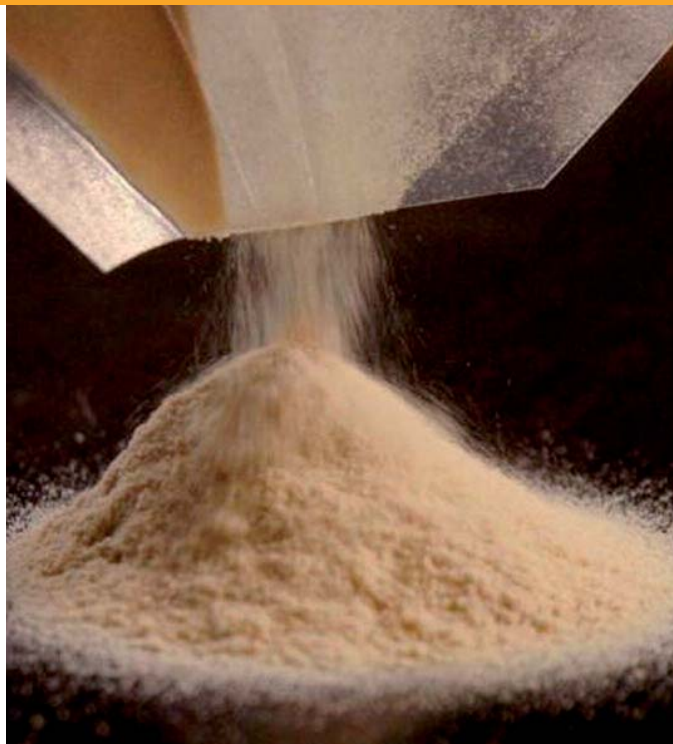
Sciropo di Malto d'Orzo e Farina di Orzo Maltata

Sono due prodotti ottenuti dalla stessa sorgente, l'Orzo maltato, o semplicemente Malto, che non solo si presentano fisicamente in modo molto diverso, ma hanno anche proprietà non proprio identiche, e l'uso dell'uno o dell'altra dipende dalle farine usate, dal tipo di impasto e dall'obiettivo che si vuole ottenere.

Il Malto è formato dai chicchi di

Orzo germinati e anche se a volte si chiamano Malto anche altri cereali germinati, non è del tutto corretto.

Nella germinazione dell'Orzo vengono prodotti in gran quantità gli enzimi amilasi, che degradano l'amido in pezzi più piccoli, le destrine, fino al maltosio e preparano quindi il nutrimento per la pianta che dovrà nascere.



L'alta efficienza dell'Orzo in questa operazione lo fa preferire di molto, tanto che i vari termini usati si riferiscono esclusivamente all'Orzo.

Esistono "malti" di altri cereali, ma sono ottenuti con l'aggiunta di amilasi dall'Orzo o da produzione di laboratorio.

Il Malto si ottiene macerando i chicchi d'Orzo fino a che germogliano, poi vengono essiccati, bloccando così l'azione degli enzimi sviluppati dalla germinazione e macinati ottenendo la Farina d'Orzo Maltata.

La farina può anche essere sciolta in acqua, in modo che le amilasi riprendano il loro lavoro di scindere l'amido e produrre destrine e maltosio.

Bollendo questa soluzione, o riducendo l'acqua in altro modo, si ottiene lo Sciropo di Malto D'Orzo in concentrazioni a piacere. La differenza tra questi prodotti consiste nel fatto che la Farina d'Orzo è molto ricca di enzimi amilasi, ma non particolarmente ricca di zuccheri, mentre lo sciropo è molto ricco di zuccheri ma il suo contenuto di enzimi dipende fortemente dal processo di eliminazione dell'acqua e dalla possibile aggiunta di enzimi a posteriori.

L'indice diastatico, cioè la misura della capacità di una sostanza di produrre maltosio, e quindi una misura indiretta della quantità di amilasi presenti, non è quasi mai fornito per i prodotti in commercio.



L'ARGOMENTO

Lecitina di Soia

La Lecitina di Soia appartiene al gruppo degli emulsionanti, ed è il più conosciuto ed anche uno tra i più efficaci.

Un emulsionante è un elemento che permette di mescolare (emulsionare) e tenere uniti due liquidi che altrimenti tenderebbero a separarsi, come per esempio acqua e olio, grazie al fatto di consistere di due "parti" ognuna delle quali ha affinità chimica con uno dei due liquidi in questione permettendo un legame tra loro. La soia è il legume i cui semi contengono la percentuale maggiore di lecitina, per cui viene normalmente utilizzata come sua fonte. La lecitina è estremamente utile per amalgamare gli impasti ricchi di grassi, ma svolge un effetto estremamente utile anche per impasti in cui non sono stati aggiunti grassi.

La lecitina, legandosi con quasi

tutti i composti dell'impasto come le proteine, l'amido, l'acqua e i grassi naturalmente contenuti nella farina, riesce a rendere la struttura del glutine più elastica, in grado di espandersi maggiormente, forma una specie di guaina protettiva intorno alle bolle di gas prodotte dalla fermentazione impedendone la rottura, e, nello stesso modo, impedisce il rilascio di acqua da parte dell'amido, ritardandone la retrogradazione e permettendo una maggiore vita al pane, svolgendo in questo un ruolo simile a quello dei grassi che possono essere



aggiunti all'impasto.

In generale si ottiene un pane più sviluppato, con una mollica più morbida e uniforme.

Va usata in dose superiore allo 0,2% e non più del 3%, altrimenti

ha un effetto contrario: irrigidisce la struttura glutinica.

La dose ottimale è tra 1% e 1,5% del peso della farina.

Va comunque dichiarata essendo la soia un allergene.

Acido Ascorbico

La vitamina C o acido ascorbico (E300) ha l'effetto di aumentare la forza della farina in quanto tramite enzimi contenuti nella farina stessa diventa un potente ossidante il cui effetto è quello di rendere più forti i legami tra le proteine del glutine. Oltre a questo, per la stessa capacità ossidante, diminuisce l'azione della proteasi, un enzima che rompe le proteine in peptidi, cioè strutture di amminoacidi più semplici. L'azione della proteasi rende il pane più digeribile, ma indebolisce la struttura del glutine. Per farine troppo deboli l'aggiunta della vitamina C può aiutare. Deve essere usata in dosi molto piccole, al massimo 20 mgr per chilo di farina sciolta in acqua, e fornisce ovviamente tutti i vantaggi che avrebbe una farina di maggiore forza, più assor-

bimento di acqua e migliore tenuta dei gas della fermentazione. Un suo uso in eccesso può però portare ad un impasto troppo tenace con scarsa capacità di lievitazione. Alcune farine commerciali per uso generale sono direttamente addizionate di acido ascorbico, e lo riportano sulla confezione. A volte, infatti, viene aggiunto alle farine di frumento in fase di produzione o confezionamento perchè ne migliora le caratteristiche reologiche. Ha la proprietà di decomporsi nel giro di poche settimane nel corso dell'immagazzinamento delle farine. Durante questo periodo ne aiuta il mantenimento ottimale agendo per l'appunto da antiossidante. Non si ritrova nel pane cotto e pertanto si tratta di un coadiuvante tecnologico a tutti gli effetti

Paste acide

Si tratta di paste ottenute per fermentazione naturale di impasti, sono le cosiddette "paste madri" ottenute fermentando impasti di farina di frumento e acqua con aggiunta di fermenti, normalmente "saccaromices cerevisiae". Nel corso della maturazione dell'impasto si formano acido lattico e acetico che determinano un abbassamento dell'acidità dell'impasto con miglioramento sia delle qualità organolettiche che della conservabilità del pane. Aggiunte all'impasto da pane costituiscono la forma più antica di fermentazione panaria i cui prodotti vengono correntemente definiti come pani a lievitazione naturale. Negli ultimi decenni l'industria delle materie prime per la panificazione ha messo a punto processi di produzione di tali paste che vengono successivamente semplicemente essiccate e/o liofilizzate dalle aziende produttrici. Conseguentemente a tali processi perdono del tutto o in parte le capacità fermentative ma possono essere utilizzate in aggiunta al lievito di birra nella preparazione del pane e dei lievitati da forno essenzialmente per migliorarne il sapore.



Amilasi

Le amilasi sono gli enzimi già naturalmente presenti nelle farine che possono avere sia la forma alfa che beta. Agiscono sui legami glucosidici della molecola dell'amido. Entrambe le forme alfa e beta sono utili per favorire il processo di fermentazione dell'impasto e devono essere moderatamente attive. Se una farina è stata prodotta con grano germinato o conservato in ambiente umido, gli enzimi in essa contenuti sono molto attivi. Questa farina avrà una notevole attività amilasica diventando poco panificabile perchè formerà un impasto molto appiccicoso e il prodotto finito risulterà essere di pessima qualità. Invece, la farina avrà un buon assorbimento d'acqua e sarà anche più forte, quando possiederà una quantità sufficiente, ma non troppo alta, di amidi e l'attività delle sue amilasi moderata. L'aggiunta di alfa o beta amilasi va dichiarata.

A LIMENTAZIONE

Misurare qualità e proprietà della farina

La farina giusta con il farinografo di Brabender e l'alveografo di Chopin

Verificare la qualità della farina e le sue proprietà nella fase di impasto, lievitazione e cottura non è una cosa semplice. A questo scopo nei molini vengono ormai effettuate tutta una serie di misure chimiche e fisiche per classificare al meglio le farine prodotte. Sappiamo che in un chicco di grano o, più precisamente, di una cariosside, la buccia esterna, i tegumenti, costituisce la crusca. Troviamo poi il germe o embrione e infine l'endosperma, cioè la parte che contiene l'amido e le proteine che formano il glutine. Nella produzione della farina il chicco viene privato del germe e dell'involucro esterno. L'endosperma viene poi rotto e macinato in fasi successive per produrre una farina del tipo desiderato. Poiché la crusca è più ricca di minerali mentre l'endosperma, ricco di amido, ne contiene molti meno, la legge italiana classifica le farine in commercio in base al contenuto di minerali. Più la farina è stata prodotta con il solo endosperma e più è bianca, la farina integrale, avendo utilizzato tutto il chicco sarà più

scura. Nell'industria molitoria si parla di abburattamento, cioè della percentuale di farina estratta da un chicco, l'analisi delle ceneri di una farina è quindi una misura dell'abburattamento ottenuto. La legge italiana classifica le farine di grano tenero nei tipi 00, 0, 1, 2 e integrale. **Il Farinografo**
Negli anni '30 venne inventato il Farinografo di Brabender per registrare graficamente, su carta tramite un pennino mobile, la fase dell'impasto della farina con l'acqua. Nel Farinografo la miscela acqua e farina viene impastata meccanicamente e

viene misurata la resistenza opposta dall'impasto in funzione del tempo. Il farinogramma ottenuto è utile per misurare la percentuale ottimale di acqua da aggiungere alla farina per avere la giusta consistenza, il tempo di sviluppo dell'impasto, ovvero il tempo minimo di lavorazione necessario per sviluppare al meglio il glutine, la sua stabilità e l'indice di caduta ossia in quanto tempo l'impasto perde la sua consistenza. Farine di bassa qualità non reggono più di 3 minuti di impastamento mentre farine di qualità eccellente possono reggere

anche tempi di impasto superiori ai 10 minuti. Tempi di lavorazione più lunghi hanno come risultato un impasto troppo molle.

L'alveografo

Un altro apparecchio, l'Alveografo di Chopin, inventato nel 1921 da Marcel Chopin, fornisce l'indice W, forza della farina, che viene ormai comunemente utilizzato dai panificatori professionisti. Nell'alveografo viene soffiata dell'aria nel centro di un disco di pasta di peso e idratazione standard per produrre una bolla, in modo da simulare l'effetto della lievitazione, e misu-

rare la capacità dell'impasto di trattenere il gas. Sotto l'effetto della pressione dell'aria insufflata la bolla si espande sino a rompersi. Il risultato di questa prova è un Alveogramma, che riporta un grafico della pressione (P), che rappresenta la tenacità del glutine in funzione dell'estensione (L) della bolla di impasto. Dall'area sottesa alla curva si può calcolare l'energia totale spesa per rompere l'impasto. Questa energia viene indicata con W e rappresenta un indice globale di comportamento della farina. Ai fini pratici questi due parametri vengono combinati, dividendoli tra loro, per calcolare l'indice P/L. Il valore di riferimento è di 0,5, una farina per biscotti avrà un valore di W e di P/L bassi (ad esempio W=100 e P/L = 0,4) mentre una farina per prodotti lievitati avrà W e P/L alti (ad esempio W=350 e P/L=0,6). Un valore di P/L troppo alto indica una farina troppo resistente e poco estensibile, di difficile lavorazione. Al contrario, un P/L troppo basso indica una farina poco resistente e troppo estensibile.



Manitoba, tutta questione di forza

Diventata ormai la star delle farine per i consumatori

Il termine Manitoba è sempre stato usato in modo improprio poiché l'esatta definizione di questo grano proveniente dal Canada è CWRS (Canada Western Red Spring, ossia «grano canadese dell'ovest primaverile rosso») e si riferisce a una somma di varietà seminate in primavera negli stati dell'Ovest canadese: Alberta, Saskatchewan e Manitoba. Questo tipo di farina, quindi, prende il nome dalla zona di produzione dove inizialmente cresceva un grano forte e resistente al freddo, Manitoba, vasta provincia del Canada, che, a sua volta, prende il nome dall'antica

tribù Indiana che l'abitava. La caratteristica principale di questa farina è di contenere una grossa quantità di proteine insolubili (glutenina e gliadina) che, a contatto con un liquido nella fase d'impasto, producono glutine. È quindi una farina ricca di glutine e povera di amidi. Il glutine forma una tenace rete che, negli impasti lievitati trattiene i gas della lievitazione permettendo un notevole sviluppo del prodotto durante la cottura, nel caso delle paste alimentari trattiene invece gli amidi che renderebbero collosa la pasta e permette una cottura al dente.

In Italia per legge la pasta destinata al consumo interno, salvo la pasta fresca, si può produrre esclusivamente con il grano duro, ma in altre nazioni la farina Manitoba è adoperata anche nell'industria della pasta all'uovo. I mulini spesso l'adoperano per "tagliare" altre farine, aumentando in questo modo il coefficiente W totale della farina. L'impasto fatto con la farina Manitoba risulterà più elastico e più forte, adatto per la lavorazione di pane particolare (baguette francese, panettone e pandoro), della pizza a lunga lievitazione, delle ciacche o torte al formaggio

pasquali e di particolari paste alimentari. Ideale anche per la preparazione del Chapati, un pane

indiano, la farina Manitoba viene utilizzata anche come base per la preparazione del Seitan.



AB tech expo



ARTE BIANCA & TECNOLOGIE

www.abtechexpo.it

4° SALONE INTERNAZIONALE DELLE TECNOLOGIE E PRODOTTI PER LA PANIFICAZIONE, PASTICCERIA E DOLCIARIO

RIMINI
17- 21 GENNAIO
2015



A.B.TECH EXPO E SIGEP INSIEME MOLTIPLICANO IL BUSINESS

Sigep
RIMINI

36° SALONE INTERNAZIONALE GELATERIA, PASTICCERIA E PANIFICAZIONE ARTIGIANALI

In contemporanea:



Bakery
EVENTS
NEW EDITION

Promosso e Organizzato:
RiminiFiera
Business Agency

Promosso da:



Con il Patrocinio di:



Acrilammide nella catena alimentare a rischio la salute dei consumatori

L'EFSA dichiara tossico il prodotto chimico

L'acrilammide è un composto chimico che si forma negli alimenti, solitamente prodotti amidacei, durante la cottura ad alta temperatura. Si forma a partire da alcuni zuccheri e da un aminoacido entrambi presenti naturalmente negli alimenti, fu scoperto per la prima volta nell'aprile del 2002. Il gruppo di esperti scientifici dell'EFSA sui contaminanti nella catena alimentare sta conducendo una valutazione completa del rischio derivante dall'acrilammide presente negli alimenti. Gli esperti dell'EFSA hanno effettuato tale valutazione in via provvisoria nel luglio 2014, il gruppo ha eseguito una valutazione della tossicità dell'acrilammide per gli esseri umani e ha fornito un aggiornamento della propria precedente stima sull'esposizione dei consumatori tramite la dieta. L'EFSA si è consultata pubblicamente sulla propria bozza di parere scientifico alla metà del 2014 e terrà una riunione di verifica e aggiornamento con le parti interessate per discutere dei commenti

ricevuti durante la consultazione on line. I riscontri pervenuti tramite la consultazione pubblica saranno di ausilio agli esperti del gruppo scientifico per la stesura conclusiva del parere, la cui pubblicazione è prevista per la prima metà del 2015. A settembre di quest'anno, con la collaborazione dei partner nazionali degli Stati membri, l'EFSA ha pubblicato un'infografica sull'acrilammide per contribuire ad accrescere la consapevolezza del pubblico in merito all'argomento. L'infografica spiega come si forma l'acrilammide e in quali alimenti, riporta le raccomandazioni di base delle autorità nazionali per ridurre

re l'esposizione all'acrilammide tramite la dieta. Essa è consultabile sul sito dell'agenzia <http://www.efsa.europa.eu/it/consultations/call/140701.htm> In base agli studi finora condotti l'acrilammide negli alimenti aumenta potenzialmente il rischio di cancro nei consumatori di tutte le fasce d'età e la sua presenza è motivo di preoccupazione per la salute pubblica. Tale parere potrà servire da supporto per i decisori europei e nazionali

nella valutazione delle possibili misure per ridurre ulteriormente l'esposizione dei consumatori a questa sostanza negli alimenti. Queste misure possono comprendere, ad esempio, consigli sulle abitudini alimentari e sulla cottura in ambito domestico, oppure controlli sulla produzione di alimenti a livello commerciale. Il documento di consultazione dell'EFSA nasce proprio con l'obiettivo di "prevenire e ridurre la formazione di acrilammide in specifici processi di manifattura e realizzazione di prodotti. Nello studio, sono stati valutati oltre 43.000 risultati analitici provenienti da prodotti raccolti e analizzati

a partire dal 2010 e forniti da 24 paesi europei e sei Associazioni sull'alimentazione. I dati risultano fornire informazioni complessivamente coerenti e complementari, secondo gli scienziati. L'acrilammide è prodotta in un'ampia varietà di applicazioni industriali e può essere presente in alcuni alimenti cotti o fritti ad elevate temperature, al di sopra dei 120°C, tra cui, potenzialmente, caffè torrefatto, patatine fritte e cibi fritti a base di patate o ad alto contenuto di amidi. La sua presenza oltre che in molti cibi è si trova anche nel fumo di sigaretta, riferiscono gli esperti. Le stime relative all'esposizione a questo elemento hanno rivelato che i bambini fin da molto piccoli e poi gli adolescenti rappresentano i gruppi più esposti. La reazione chimica che porta alla sua formazione, chiamata di Maillard, avviene tra alcuni aminoacidi, come l'asparagina, amidi dell'acido aspartico e gli zuccheri riducenti.



Cioccolato fondente, è buono e fa bene

Coadiuvante perfetto contro le arteriopatie periferiche

Non solo è buono ma si conferma un toccasana per la salute soprattutto degli anziani. Il cioccolato contiene teobromina, stimolante del sistema nervoso centrale, la feniletilamina che svolge azione antidepressiva e, secondo alcuni, addirittura un effetto afrodisiaco. La componente lipidica del cioccolato è rappresentata dal 32% di acidi grassi monoinsaturi e da un 58% di acidi grassi saturi, di cui il 33% è rappresentato da acido stearico. L'acido stearico viene rapidamente desaturato in acido oleico che aiuta a prevenire la formazione di coaguli sanguigni. Gran parte degli acidi grassi del cioccolato hanno un'azione metabolica positiva. Per quanto riguarda il colesterolo va ricordato il suo bassissimo tenore: 1 mg ogni 100

grammi. Il cioccolato, ricco di polifenoli, ereditati dal seme del cacao che rimangono inalterati durante il processo di lavorazione, sono gli stessi che si trovano anche nel vino rosso e nel tè. Queste sostanze hanno una forte capacità antiossidante ed aiutano a prevenire l'arteriosclerosi. Quaranta grammi di cioccolato fondente contengono 950 grammi di antiossidanti. Ed ora arriva anche la convalida scientifica che il cioccolato rappresenta un ottimo coadiuvante per la circolazione sanguigna. Un nuovo studio italiano condotto da esperti della Società italiana di medicina interna

pubblicato sul 'Journal of the American Heart Association', dimostra gli effetti diretti del cioccolato sulle arteriopatie periferiche. La ricerca è stata condotta da scienziati della I^a Clinica Medica dell'Università "La Sapienza" di Roma su 20 pazienti nei quali l'arteriosclerosi delle arterie delle gambe provocava la cosiddetta 'claudicatio intermit-

tens', ovvero dolore e zoppia durante il cammino dovuta alla scarsità di apporto di sangue ai muscoli delle gambe per colpa di arterie e capillari 'irrigiditi'. I partecipanti hanno mangiato 40 grammi di cioccolato fondente o al latte, quindi sono stati analizzati nella loro capacità di percorrere un tratto a piedi. "I dati mostrano chiaramente, spiega Francesco Violi, coordinatore dello studio e direttore scientifico della ricerca Simi, un effetto del cioccolato sulla distanza massima percorribile dai pazienti senza accusare i primi dolori. Dopo i quadretti di cioccolato fondente, i partecipanti riusci-

vano a camminare circa l'11% più a lungo rispetto al solito, impiegando anche il 20% di tempo in meno. Il beneficio si ha però soltanto con il cioccolato fondente e non con quello al latte che contiene circa un terzo dei polifenoli rispetto al primo, l'effetto è infatti mediato dagli antiossidanti presenti nel cacao, molto più abbondanti nel cioccolato amaro. Non a caso nel sangue dei pazienti è possibile misurare quantità maggiori di polifenoli dopo il consumo del cioccolato fondente che si sono dimostrati in grado di ridurre lo stress ossidativo cellulare, per cui mangiare cioccolato riduce lo stress ossidativo dei vasi sanguigni e al tempo stesso aiuta a dilatarli aumentando l'afflusso di sangue in periferia".



EVENTI & **R**ACCONTI

La storia del panino

Da Roma antica fino ai giorni nostri sempre presente nell'alimentazione

Se dal presente proviamo a spingerci indietro nel tempo per ricostruire la storia di questo pasto pratico e gustoso, scopriamo che pane e companatico risulta essere un connubio che affonda le radici nella notte dei tempi, forse addirittura quando nasce il pane stesso. Un'abitudine gastronomica viva e diffusa in ogni angolo d'Italia, un itinerario del gusto potenzialmente infinito, che racconta l'anima più antica della sapienza artigianale tramandata nei decenni dall'instancabile lavoro dei chioschetti, dei baracchini, dei carretti e che svela i cuori pulsanti delle tante tradizioni italiane. Una storia che inizia da Roma, proprio qui infatti, sembra che abbia iniziato a diffondersi l'usanza di consumare il pane con qualcos'altro in mezzo. Quella che oggi è chiamata via Panisperna, infatti, deve il proprio nome al Panis ac perna, panini al mosto e prosciutto, cotto nell'acqua dei fichi secchi, molto graditi alla folla di persone che dovevano provvedere alla questione del cibo e rifocillarsi senza perdere troppo tempo. Ecco dunque la nascita del fast food ante litteram, laddove fast implica la fruizione rapida e pratica delle specialità espresse sfornate a richiesta dalle "cucine di strada", e il pane, caratterizzato da impasti diversi a seconda della regione, che funge da epicentro attorno a cui ruota, ieri come oggi, il multiforme panorama dello street food all'italiana. Vale la pena adesso richiamare alla mente l'epoca rinascimentale. Il testo è "La singolar Dottrina" di Domenico Romoli nel quale sono contenute interessanti ricette, tra cui spicca quella di un gustosissimo panino cinquecentesco, preparato con strisce di lardo adagiate su singole fette di pane. Secondo le indicazioni date dal Romoli, le fette venivano poste sotto la selvaggina che cuoceva allo spiedo. I succhi di cottura della carne, colando lenta-

mente, conferivano al pane un sapore robusto. Sarà però un Conte del XVIII secolo a lasciare una traccia indelebile nella storia della cultura del panino, Lord Sandwich, che volle gli fosse preparato un cibo rapido, pratico e gustoso, il Sandwich appunto. Parlare di questo argomento fa venire l'acquolina in bocca, soprattutto se ci si riferisce al Club Sandwich, il più celebre erede dell'antenate londinese. Quest'ultimo nasce nei circoli privati degli Stati Uniti dell'Ottocento, e si diffonde in particolare negli scompartimenti ferroviari dei treni che percorrevano l'East Coast dove i viaggiatori compivano lunghissime traversate e insieme giocavano e mangiavano. Bisogna ringraziare la loro golosità se la versione originale dello spuntino britannico comincia ad arricchirsi, a crescere in altezza e a contemplare più farciture. Il "Club" diventa così il "Break" che qualche anno più tardi attraverso di nuovo l'Atlantico per entrare a far parte dei raffinati menu dei grandi alberghi parigini. E infatti, se è vero che oggi è possibile gustarlo un po' in tutto il mondo, è altrettanto vero che i

più prelibati sandwich sono quelli del bar dell'Hotel Ritz di Parigi, dove alcuni dei nomi più famosi del bel mondo fra le due guerre, uno fra tutti Ernest Hemingway, ne erano tra i più affezionati estimatori. Nel corso del novecento in Italia, il ruolo del panino ha assunto vesti sempre diverse, in generale però è sempre stato relegato ai margini della dieta mediterranea perché considerato un pasto di ripiego. Nel Manifesto della Cucina Futurista, dove si auspicava l'abolizione della forchetta e del coltello e la creazione di "bocconi simultanei e cangianti", trovava posto anche l'italianizzazione del termine sandwich, qui chiamato "traidue", questo vuole dire però che già negli anni trenta del secolo scorso lo si annoverava nell'elenco delle preferenze gastronomiche del Belpaese. Nell'Italia del boom economico, della Cinquecento e delle prime gite fuoriporta domenicali, che segnano uno dei riti degli anni Sessanta, il panino diventa l'emblema del pranzo al sacco, farcito magari di cotoletta o frittata, istantanea gastronomica di una nazione che sta cambiando anche nelle scelte compiute a tavola. Bisogna aspettare gli anni Settanta e la nascita delle paninoteche perché le due fette di pane con "dentro qualcosa" diventano l'epicentro di esperienze sociali, momenti di ritrovo e aggregazione soprattutto per le nuove generazioni. Negli anni Ottanta il panino diventa - e siamo già fuori strada rispetto all'esperienza più tradizionalmente italiana del panino - soprattutto "fast food", con molto spazio concesso alle mode importate dall'America. È solo la storia più recente, quella di oggi, a sancire la promozione del panino a vice del pasto, grazie alla molteplice offerta presente nelle vetrine dei banconi dei bar e dei molti locali ad esso dedicati.

(Fonte: www.taccuinistorici.it)



Glutammato monosodico, fa male alla salute?

L'Organizzazione mondiale della sanità non ne ha limitato il consumo

Il glutammato monosodico è il sale di sodio dell'acido glutammico, uno dei 23 aminoacidi naturali che costituiscono le proteine. È uno degli aminoacidi più abbondanti in natura, ed è possibile trovarlo in molti alimenti come latte, pomodori e funghi oltre che in alcune alghe usate nella cucina giapponese. Il parmigiano è il cibo che ne contiene di più: 1,2 grammi ogni 100. A temperatura ambiente si presenta come una polvere bianca cristallina, solubile in acqua. In natura, scoperto nel 1908 dal chimico giapponese Kikunae Ikeda,

è un costituente della Laminaria japonica (Kombu), un'alga comunemente utilizzata nella cucina giapponese. In passato veniva infatti estratto da alimenti naturali ricchi di proteine come appunto le alghe. Oggi, abbandonato questo laborioso procedimento, viene prodotto industrialmente per fermentazione. È largamente utilizzato come additivo esaltatore di sapidità anche nella cucina cinese. Il glutammato monosodico trova uso nell'industria alimentare come additivo ed è identificato dalla sigla E621. È un esaltatore di

sapidità e l'ingrediente principale dei dadi da brodo e dei preparati granulari per brodo. Fin dagli anni sessanta è stata descritta in letteratura una sindrome (nota come "Sindrome del ristorante cinese"), provocata dall'assunzione di glutammato monosodico e caratterizzata da cefalea, vasodilatazione cutanea, talvolta orticaria ed esacerbazioni in soggetti asmatici; tuttavia i dati più recenti, fra cui un grande studio multicentrico condotto nel 2000, smentiscono la correlazione tra il glutammato e le manifestazioni descritte e

descrivono il tutto come un mito da sfatare. Basta andare in un supermercato per vedere come questo additivo che serve per aumentare sapore sia in tantissimi prodotti alimentari che noi mangiamo.

Dagli insaccati alle paste con il ripieno. E' nelle salse, nei preparati per salse, nelle conserve vegetali, in alcuni snack ed e' la base dei dadi da cucina e dei preparati per brodo.



RICETTE

CHIOCCIOLINE
RIPIENE

INGREDIENTI

- farina 00, 500 gr
- acqua, 50 ml
- latte, 100 ml
- lievito di birra, 25 gr
- burro, 100 gr
- uova, 2
- zucchero, 1 cucchiaino
- sale, 1 cucchiaino
- prosciutto cotto tritato, 150 gr
- crescenza, 150 gr

PROCEDIMENTO

Setacciare la farina e formare una fontana, mettere al centro il lievito di birra sbriciolato, il burro ammorbidito, le uova, lo zucchero, l'acqua e il latte ed amalgamare poi aggiungere il sale e lavorare energicamente fino quando la pasta sarà liscia ed elastica.

Formare una palla, mettere in una ciotola, coprire con la pellicola e lasciare lievitare per almeno 2 ore in luogo tiepido e senza correnti.

Sgonfiare la pasta, lavorare brevemente e formare dei filoncini di circa 40 cm di lunghezza che dovranno essere appiattiti con il mattarello. Inserire all'interno il prosciutto e la crescenza amalgamati e richiudere i lembi della pasta facendoli combaciare e schiacciandoli leggermente. Arrotolare su se stessi e formare delle chioccioline che dovranno essere messe in una teglia, lasciando un po' di spazio tra una e l'altra. Lasciare lievitare le chioccioline ripiene per 30 minuti e far cuocere in forno già caldo a 180° per 20 minuti.

FONTE: Nuvole di pane



INGREDIENTI

- farina 00, 250 gr
- semola di grano duro, 250 gr
- acqua, 250 ml
- lievito di birra, 25 gr
- patate, 120 gr
- rosmarino, 10 gr
- sale, 10 gr

PROCEDIMENTO

Impastare le farine con il lievito e l'acqua lavorando bene. Aggiungere il sale, il rosmarino tritato finemente e le patate precedentemente lessate e schiacciate e continuare ad impastare fino a quando la pasta sarà liscia ed omogenea.

Lasciare lievitare la pasta per almeno 1 ora in luogo tiepido e senza correnti d'aria. Sgonfiare la pasta di pane e lavorarla brevemente suddividendolo in pezzi da 100 gr che verranno allungati a forma di filoncino. Metterli su un piano infarinato e dopo 10 minuti capovolgere i filoncini e lasciarli lievitare per 30 minuti. Infornare il pane in forno già caldo a 200° per 20 minuti.

FILONCINI CON PATATE
E ROSMARINO

FONTE: Nuvole di pane

CIAMBELLA
AL PEPE ROSA

INGREDIENTI

- farina 00, 225 GR
- farina integrale, 75 gr
- acqua, 160 ml
- lievito di birra, 25 gr
- pepe rosa macinato, 3 cucchiaini
- olio, 2 cucchiaini
- sale, 2 cucchiaini

PROCEDIMENTO

Setacciare le farine e formare una fontana, al centro mettere il lievito sbriciolato, l'olio, il pepe e aggiungere piano piano l'acqua amalgamando bene gli ingredienti, aggiungere il sale e lavorare energicamente fino a quando l'impasto sarà liscio ed omogeneo. Mettere la pasta in una ciotola e lasciare lievitare in un luogo tiepido e senza correnti d'aria per almeno due ore. Riprendere la pasta di pane, formare un filone e depositarla in uno stampo a ciambella unto d'olio unendo gli estremi. Lasciare riposare per almeno mezz'ora poi spennellare leggermente la superficie con acqua e cuocere la ciambella al pepe in forno già caldo a 190° per almeno 20/25 minuti fino a quando la superficie sarà ben dorata.

FONTE: Nuvole di pane



INGREDIENTI

- Per il poolish:
- farina, 250 gr
 - acqua, 400 ml
 - lievito di birra, 15 gr
 - burro, 50 gr
 - rabarbaro, 150 gr
- Per l'impasto:
- farina, 800 gr
 - lievito di birra, 10 gr
 - sale, 20 gr
 - zucchero, 50 gr
 - uova, 2
 - tuorli, 2

PROCEDIMENTO

Per il poolish: sciogliere il lievito nell'acqua, aggiungere il burro ammorbidito, il rabarbaro grattugiato e poi la farina e mescolare energicamente, coprire e mettere in frigorifero a 4/5° per 12 ore. Per l'impasto: lavorare il poolish, la farina e il lievito per 10 minuti, aggiungere lo zucchero, 2 uova e il sale e continuare a lavorare fino a quando la pasta sarà liscia ed omogenea. Lasciare riposare per 30 minuti. Sgonfiare la pasta, lavorarla brevemente formando dei panetti e dando una forma a piacere. Lucidare la superficie con il tuorlo dell'uovo leggermente sbattuto e lasciare lievitare per 1 ora. Cuocere i bocconcini al rabarbaro in forno preriscaldato a 200° per 15 minuti.

BOCCONCINI
AL RABARBARO

FONTE: Nuvole di pane