

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



LA STRETTA CREDITIZIA STRITOLA LE IMPRESE

L'EDITORIALE

di Claudio Conti
Rimettere al centro il bene comune

Il titolare di un panificio pizzeria a Casalnuovo nella Provincia di Napoli, è stata una delle tante, troppe, vittime di una crisi incessante e di un fisco opprimente. Si è tolto la vita perché raggiunto da una sanzione elevatagli dall'Ispettorato del Lavoro. L'accusa: sua moglie lavorava in bottega, ma non versava i contributi. Per l'imprenditore quest'ultimo ostacolo da superare deve essere parso insormontabile, forse per lo sfinimento di una lotta quotidiana protratta ormai da troppo tempo. Nell'anno 2013 sono state complessivamente 149 le persone che si sono tolte la vita per motivazioni economiche.

FOCUS



SALUTE

La tiroide funziona bene se la quantità di iodio assunta quotidianamente è adeguata. Si calcola che il fabbisogno giornaliero è pari a circa 150 microgrammi.

A PAG. 9 ●●●

ECONOMIA



All'Italia il record negativo del ritardo nel pagamento di fatture alle imprese. Anche nel 2013 la Pubblica Amministrazione Italiana è stata la più lenta in Europa a saldare i suoi debiti con una media di 170 giorni contro i 61 di quella europea. Un record europeo anche il maggior debito commerciale. **A PAG. 4 ●●●**

LAVORO



Nel "Rapporto annuale sul mercato del lavoro", Confcommercio Imprese per l'Italia spiega come l'apprendistato sia uno strumento che funziona: ogni mese fa emergere 3.000 contratti a tempo indeterminato. Dati alla mano nel terziario di mercato su 100 cessazioni ci sono 52 conferme di apprendisti. **A PAG. 5 ●●●**

VOGLIO SOLO UN GRANO ITALIANO



L'Italia produce poco più del 50% del proprio fabbisogno complessivo di cereali e semi oleosi, per questo, quando si parla di grano, portare avanti una battaglia per il Made in Italy rischia di non avere molto senso. E' invece importante l'efficienza dei sistemi di controllo delle merci importate. **A PAG. 11 ●●●**

EDITORIALE



di Claudio Conti

LA STRETTA CHE SOFFOCA LE IMPRESE

●●● Il titolare di un panificio pizzeria a Casalnuovo nella Provincia di Napoli, è stata una delle tante, troppe, vittime di una crisi incessante e di un fisco opprimente.

Si è tolto la vita perché raggiunto da una sanzione di qualche migliaio di euro da pagare in 24 ore elevatagli dall'Ispettorato del Lavoro.

L'accusa: sua moglie lavorava in bottega, ma non versava i contributi.

All'imprenditore quest'ultimo ostacolo da superare deve essere parso insormontabile, forse per lo sfinimento di una lotta quotidiana protratta ormai da troppo tempo.

Una "piccola" storia forse, di cui presto perderemo la memoria, mentre è proprio lì che dovremmo tenere ferma l'attenzione, sulle piccole storie di chi deve affrontare ogni giorno i pesanti e spesso umilianti sforzi e rinunce.

Nell'anno 2013 sono state complessivamente 149 le persone che si sono tolte la vita per motivazioni economiche, rispetto agli 89 casi registrati nel 2012, un suicidio ogni 2 giorni e mezzo.

La crisi economica scoppiata nel 2008 con il fallimento delle banche americane sembra non finire mai, le risorse impiegate per salvare gli istituti bancari sono immense e troppo poco si è fatto finora per l'economia reale sotto forma di crediti agevolati alle famiglie e alle imprese che ne hanno urgente bisogno per consumare, investire, assumere e sopravvivere.

Dal punto di vista economico, il fattore negativo al quale si fa più spesso riferimento è la stretta creditizia, l'economia, si afferma, non riparte perché la domanda di denaro da parte delle imprese e delle famiglie non trova risposta da parte di chi la dovrebbe fornire, in particolare le banche.

Gli istituti di credito europei e italiani, hanno ricevuto dalla BCE il regalo di una enorme liquidità di denaro ad un tasso dell'1% che trovano più conveniente investire in titoli pubblici anziché concederla, in tutto o almeno in parte, all'economia reale a tassi notevolmente più bassi.

In questo modo, si afferma, le banche finiscono con lo strozzare l'economia, anziché favorirne lo sviluppo.

Se, e quando la banca concede un fido, chiede figurativamente il 12% di interesse.

A fronte del credito concesso, le credenziali e le garanzie da dare devono essere



di gran lunga più elevate della somma richiesta.

Per dirla tutta, un giovane che decide di intraprendere un'attività, o un commerciante che sopravvive con il suo lavoro difficilmente rappresentano un cliente appetibile.

Inoltre, le banche oltre a far pagare elevate commissioni di massimo scoperto chiedono la capitalizzazione degli interessi e calcolano gli interessi sugli interessi,

attuando quello che viene chiamato anatocismo, che conduce praticamente al superamento del tasso soglia d'interesse consentito e quindi all'usura.

La legge vieta che si possano conteggiare interessi sugli interessi, ma questo purtroppo accade.

Da ultimo ci sono i tempi tecnici dell'erogazione del credito, i visti, le firme e i protocolli perché improvvisamente il dinamico istituto di credito diventa di pachidermica lentezza rallentato da una burocrazia bizantina e capziosa.

Più tardi viene concesso l'accredito, più facilmente si finisce con il conto in rosso su cui naturalmente si pagano interessi. Per questo gli imprenditori si uccidono, oppure si mettono in mano agli usurai veri.

Le tasse poi sono un altro tassello da affrontare per le imprese, infatti, si ha la percezione da parte degli imprenditori di non avere sempre vicino un fisco amico. Le tasse, vivendo e operando all'interno di un contesto sociale vanno pagate ed è un dovere di tutti i cittadini pagarle, ma esse, insieme alle istituzioni preposte alla loro riscossione, non devono essere vessatorie nei confronti di chi si alza la mattina e va a lavorare per il bene del Paese. Purtroppo si va perdendo sempre più il concetto di bene comune, quella visione della società o della comunità, cittadina, familiare e sociale come un corpo unico, dove il bene della mano è direttamente il bene dell'intero corpo e il bene dell'intero corpo è anche il bene della mano.

La crisi in questo impoverito Paese rischia di mettere a dura prova le coscienze e dissolvere i valori di solidarietà e comunità.

L'economia ha oggi un grande bisogno di porre al centro il bene comune visto come relazione tra le persone.

Ma oggi si può morire di fisco, di burocrazia, o anche, semplicemente, continuare a soffrirne in silenzio? No, si deve cambiare!

ASSIPAN
quotizie
 Organo dell'Associazione Italiana Pasticcieri e Affini aderente alla Confcommercio Imprese per l'Italia

Anno XV nr. 19 - Aprile 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.it

Stampa:
 Seregni Roma s.r.l.
 Viale Enrico Ortolani 33/37 00125 Roma

Testata 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

ECONOMIA

Credito negato: sale del 22% il numero delle imprese in difficoltà

Sfiducia nella possibilità di ottenere finanziamenti

Secondo i dati dell'Osservatorio C r e d i t o Confcommercio Imprese per l'Italia, nell'ultimo trimestre del 2013 la percentuale delle imprese che ha ottenuto credito è diminuita rispetto al trimestre precedente, si riscontra infatti il 23,8% del quarto trimestre a fronte del 26,0% del terzo trimestre. Il tasso effettivo di finanziamento delle imprese del terziario di mercato è sceso al 2,6%, il livello più basso mai raggiunto dal 2009. Sono dati che destano grande preoccupazione quelli elaborati dall'Osservatorio Credito Confcommercio Imprese per l'Italia (OCC) sulle imprese del commercio, del turismo e dei servizi nel quarto trimestre del 2013 realizzato in collaborazione con Format Ricerche. Inoltre, il numero delle imprese non in grado di far fronte ai propri impegni finanziari è cresciuto del 22% nonostante sia in aumento il numero di

quante sono in grado di fronteggiare senza difficoltà il proprio fabbisogno finanziario, + 8% rispetto al trimestre precedente. Sale anche la sfiducia nella possibilità di ottenere finanziamenti dagli istituti bancari infatti, solo il 10,8% delle imprese si rivolge alle banche. Nell'ambito del 10,8% delle imprese del terziario che si sono rivolte al sistema bancario per ottenere credito, il 96,0% lo ha fatto per esigenze di liquidità o cassa o per ristrutturare debiti esistenti, mentre il 4,0% per effettuare investimenti. A livello geografico, il Mezzogiorno resta l'area con le maggiori difficoltà, con una quota di imprese che si sono viste negare in tutto o in parte il credito richiesto pari all'81,0% e, una percentuale di appena il 12,5% di imprese che hanno ricevuto il credito per un ammontare pari o superiore a quello richiesto. Migliora leggermente il giudizio delle imprese del terziario



circa l'andamento dei tassi di interesse mentre peggiorano, rispetto a quanto registrato nel trimestre precedente, i giudizi circa le altre condizioni applicate dalle banche e cioè costi dell'istruttoria, durata del credito, garanzie richieste, costo dei servizi bancari. Il peggioramento

delle condizioni generali del credito e il prolungarsi della stretta creditizia sono confermati dai rilevamenti della Banca d'Italia. I prestiti al settore privato, corretti per tener conto delle cartolarizzazioni e degli altri crediti ceduti e cancellati dai bilanci bancari, rileva la Banca

d'Italia, hanno registrato a febbraio una contrazione su base annua del 3,6 per cento. I prestiti alle famiglie sono scesi dell'1,2 per cento negli ultimi dodici mesi, mentre quelli alle società non finanziarie sono diminuiti, sempre su base annua, del 5,1 per cento.

Accordo tra Assipan e Città Italia

Il progetto "Aggiungi un senso all'arte" a favore dei disabili visivi

Il 4 marzo scorso è stato siglato un Protocollo d'Intesa tra la Fondazione Città Italia e l'Associazione Italiana Panificatori e Affini ASSIPAN Confcommercio Imprese per l'Italia, con il comune obiettivo di promuovere iniziative per la valorizzazione e la tutela dei beni culturali a rischio. Città Italia è una Fondazione senza scopo di lucro che opera con l'obiettivo di promuovere, formare e diffondere espressioni della cultura e dell'arte, interagendo con le comunità locali, con i singoli cittadini e con le associazioni di imprese. Si tratta di un progetto maturato dalla convinzione che "le risorse pubbliche, da sole, non sempre riescono a tutelare e valorizzare i beni culturali e che occorre cercare forme di più intensa colla-

brazione tra pubblico e privato. "La Fornarina di Raffaello è un capolavoro ma io non posso vederlo" è il titolo della prima campagna di raccolta fondi che vedrà coinvolta Assipan e che rientra in una più vasta operazione di accessibilità ai capolavori artistici a favore delle persone con disabilità visiva, denominata "Aggiungi un senso all'arte". In questo specifico progetto, si tratta della realizzazione di un bassorilievo tattile per non vedenti della Fornarina di Raffaello. Il bassorilievo (dimensioni cm 70x50 circa) sarà realizzato con la collaborazione tecnico-scientifica dell'Istituto dei Ciechi Francesco Cavazza di Bologna, fondato nel 1881 per offrire ai ciechi italiani le migliori opportunità di formazione e di

integrazione professionale. L'opera renderà possibile la traduzione dei valori plastici e spaziali della pittura, trasferendo nella percezione tattile, i dati cognitivi acquisiti altrimenti con la vista. Dopo la realizzazione, in accordo con la Soprintendenza per il Polo museale di Roma, il bassorilievo sarà collocato accanto all'opera originale nella Galleria Nazionale d'Arte Antica di Palazzo Barberini e sarà corredato da una scheda descrittiva in alfabeto Braille e da un'audioguida appositamente realizzate per i non vedenti. Il progetto ha trovato un ampio consenso ed è sostenuto anche dall'Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti Onlus - Sezione Provinciale di Roma, da Radiolitalia e da Italcia tv. Anche

la cantante e campionessa paralimpica Annalisa Minetti ha condiviso l'iniziativa, diventandone convinta testimonial. Il progetto su La Fornarina segue le precedenti esperienze di promozione dell'accessibilità del patrimonio culturale per i visitatori con disabilità visiva, realizzate con successo dalla Fondazione Città Italia. ASSIPAN, come sottolineato nel Protocollo sottoscritto, ritiene che la cura del patrimonio culturale sia un dovere non solo delle istituzioni pubbliche ma anche dei cittadini e delle comunità locali e che tale cura è il

miglior contributo possibile per mantenere vivo l'interesse per la cultura nelle sue diverse espressioni. Condividendo, perciò gli scopi sociali e i progetti della Fondazione Città Italia, intende sostenere direttamente o attraverso le sedi territoriali e i loro iscritti, sia i progetti di tutela dei beni culturali che quelli orientati alle persone diversamente abili.



Crediti della P. A. verso una soluzione?

All'Italia il record negativo del ritardo nel pagamento di fatture alle imprese

In base al D.d.I. del Governo Renzi, le Pubbliche Amministrazioni dovranno restituire alle imprese 68 miliardi entro luglio, questa è la stima fornita dallo stesso Premier a margine del C.d.M. del 12 marzo scorso.

Il provvedimento mira al raggiungimento di un altro ambizioso obiettivo: quello di affrontare e rimuovere le cause del ritardo nei pagamenti da parte della P.A. alle imprese, al fine di evitare l'accumulo del debito e, allo stesso tempo, consentire allo Stato il monitoraggio del ciclo passivo delle Pubbliche Amministrazioni.

Il meccanismo di restituzione si basa sulla garanzia dello Stato, assistita dalla Cassa Depositi e Prestiti, per favorire la cessione dei crediti delle aziende al sistema finanziario.

L'impresa che ha un credito certificato lo cede alla banca, che diventa il creditore della P.A., la quale potrà ristrutturare il debito stabilendo una rateazione pluriennale. Quanto ai tempi di pagamento, viene assicurato il rispetto delle direttive europee (60 giorni per le P.A.) attraverso una serie di misure come la fatturazione elettronica e non solo.

Il sistema di certificazione e cessione alle banche dei crediti è lo stesso adottato in precedenza. I tempi per la certificazione rientrano negli obblighi della P.A. che dovrà fornire risposta, saldo, certificazione o rigetto entro trenta giorni.

parte degli Enti Pubblici siano costati alle imprese italiane 2,1 miliardi di euro di maggiori oneri finanziari.

Gli imprenditori sono infatti costretti a chiedere prestiti in banca per finanziare la carenza di liquidità.

Anche nel 2013 la Pubblica Amministrazione Italiana è stata la più lenta in Europa a saldare i suoi debiti con una media di 170 giorni contro i 61 di quella europea.

Un primato negativo che si somma al record europeo di maggior debito commerciale della Pubblica Amministrazione verso le imprese, pari al 4% del Pil nazionale.

Resta poi il problema della cessione delle fatture alle banche.

Secondo il Sole24 Ore, dall'analisi dei dati forniti dal Ministero dell'Economia, "soltanto il 5% delle imprese e dei fornitori che si sono visti riconoscere e certificare

un credito da una Pubblica Amministrazione è riuscito a cederlo alle banche".

Dei 2,4 miliardi di crediti certificati solo 139 milioni sono stati saldati dalle banche o dalle società di factoring.

Le misure del Governo

Per accelerare il pagamento dei debiti delle Pubbliche Amministrazioni alle imprese, il Governo ha previsto ulteriori misure volte a favorire il saldo dei debiti accumulati.

In particolare, si prevede di:

- concedere ulteriori anticipazioni di liquidità agli enti territoriali incrementando il Fondo di cui al DL 35/2013, consentendo il pagamento dei debiti certi, liquidi ed esigibili maturati alla data del 31 dicembre 2013, sia di parte corrente che di parte capitale;
- allentare i vincoli del patto di stabilità interno di Regioni ed enti locali per consentire il saldo dei debiti di parte capitale al 31 dicembre 2013;
- destinare un fondo specifico per il finanziamento dei debiti degli enti locali nei confronti delle proprie società partecipate, per ridurre i debiti commerciali delle società partecipate stesse.
- rifinanziare il fondo per il ripiano dei debiti dei Ministeri.

Le imprese fornitrici di beni e servizi alla Pubblica Amministrazione vivono da sempre con enormi difficoltà la situazione del mancato saldo delle fatture da parte della Pubblica Amministrazione. Si ritiene che il ritardo nei tempi di pagamento da

SISTRI: in arrivo esenzioni per imprese fino a 10 dipendenti

I SISTRI, Sistema di Controllo della Tracciabilità dei Rifiuti, nato con l'obiettivo di semplificare l'iter di certificazione e tracciabilità dei rifiuti e di rendere trasparente il ciclo di distribuzione, di fatto, tra rinvii, blocchi e modifiche, non ha mai corrisposto alle aspettative. Nato nel 2009 per volontà del Ministero dell'Ambiente e del Territorio, entrato a fatica in vigore dopo anni di innumerevoli proroghe (l'ultima riguarda il termine per l'entrata in vigore delle sanzioni al 31 dicembre 2014), oggi è all'esame del nuovo Governo. Il neoletto Ministro dell'Ambiente, Gianluca Galletti, ha annuncia-

to importanti novità, è previsto, infatti, l'arrivo di un decreto volto a semplificare gli adempimenti per le piccole imprese senza andare a compromettere l'obiettivo primario di combattere le ecomafie. Allo stato attuale, infatti, anche le piccole imprese sono obbligate alla registrazione SISTRI con non pochi problemi di gestione. Con il nuovo decreto verrebbero assoggettati solo enti produttori di rifiuti e imprese con più di 10 dipendenti nei settori Industria, Artigianato, Commercio e Servizi. Sono in arrivo anche altre semplificazioni finalizzate a venire incontro alle esigenze dei produttori

così da fare in modo che la fase due del sistema sia meno problematica possibile. Secondo Galletti il perfezionamento del SISTRI figura tra le priorità del Governo Renzi con l'obiettivo di «rendere questo strumento, dalla storia travagliata, una ulteriore opportunità per la competitività del Paese ed un presidio per la tutela della legalità». Soddisfazione è stata espressa da Rete Imprese Italia, che afferma in una nota: «E' la prova che si sta cominciando a comprendere l'inadeguatezza del sistema alle esigenze delle imprese e del Paese». Le anticipazioni del Ministro,

infatti, lasciano sperare che il sistema stesso venga messo in discussione, in quanto «ha dimostrato troppe criticità, che riguardano l'interoperabilità, i malfunzionamenti tecnici e tecnologici, la lentezza delle procedure». E' necessario, quindi, «sostituire il Sistri con un sistema di tracciabilità che risponda concretamente all'esigenza di una corretta gestione dei rifiuti, attraverso un modello che

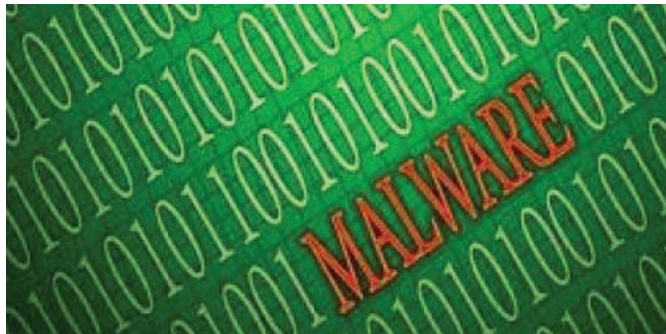
non gravi con ulteriori costi e procedure complesse sulle aziende». L'appello, ancora una volta, è quello di aiutare le imprese a uscire dalla palude riducendo il peso della burocrazia e del fisco.



Come difendersi dal pericolo dei crimini informatici

●●● Kaspersky Lab, società per le soluzioni di sicurezza It per utenti privati e business e Confcommercio Imprese per l'Italia hanno siglato un accordo per la realizzazione di una convenzione finalizzata a promuovere la sicurezza informatica delle imprese del commercio, del turismo, dei servizi e dei trasporti. Obiettivo dell'accordo è quello di sensibilizzare le imprese sui pericoli e le minacce provenienti da internet, che possono causare danni ingenti con conseguenze economiche anche molto rilevanti e offrire loro soluzioni e sistemi di sicurezza e protezione completi ed efficienti. Secondo un'indagine condotta da B2B International e Kaspersky Lab, infatti, ogni giorno si manifestano circa 200.000 nuovi programmi nocivi i c.d. malware ma solo il 6% delle imprese è consapevole dei rischi che tali minacce informatiche comportano. Il pericolo per le aziende è sempre in agguato e con grande efficacia evocativa è stato descritto dallo stesso Kaspersky nel corso di una lectio magistralis tenuta presso la sede nazionale di Confcommercio Imprese per l'Italia. "se Dante fosse

Confcommercio Imprese per l'Italia ospita Kaspersky, esperto mondiale di sicurezza del web



vivo sarebbe senza dubbio sconvolto dal fatto che oggi i sette cerchi non si riferiscono all'inferno ma alle minacce informatiche. Tutto ha inizio nel limbo - ha spiegato l'esperto - con i ricercatori occupati a fronteggiare un codice dannoso. Per poi finire con l'ultima minaccia, il settimo cerchio, che consiste nel rischio mortale derivante dalla militarizza-

zione di internet e dall'escalation della corsa agli armamenti cibernetici globale: cyber-terroristi che con la copia e personalizzazione del codice maligno - probabilmente sviluppate con il supporto di alcuni Paesi - potrebbe davvero trasformare il mondo in un inferno". La difesa contro questi attacchi micidiali è indispensabile. Kaspersky ha poi

descritto la storia delle misure di sicurezza adottate divenute sempre più sofisticate con il tempo. Dalla formattazione dei primi floppy disk, passando per antivirus sempre più efficaci, per finire con le necessarie trattative per il controllo internazionale delle cyber armi e con le attuali protezioni delle infrastrutture critiche. Per tenere sotto controllo ogni eventuale rischio di attacco, capace di compromettere la funzionalità stessa di molte imprese, Confcommercio Imprese per l'Italia, da sempre attenta alle esigenze di innovazione e allo sviluppo dell'Information Technology delle imprese e Kaspersky Lab hanno siglato questa partnership. L'accordo prevede, in esclusiva per le imprese associate alla Confederazione, l'offerta di prodotti specifici: Kaspersky Small Office Security e Kaspersky Endpoint Security for Business. La prima è una soluzione di sicurezza pensata appositamente per i professionisti e la piccola e media impresa, la seconda prevede, invece, l'offerta di una combinazione di tecnologie antimalware efficaci.

L'apprendistato crea occupazione

I dati di Confcommercio Imprese per l'Italia presentati nel "Rapporto annuale sul mercato del lavoro"

In Italia quattro giovani su dieci di età compresa tra i 15 e i 24 anni sono disoccupati e c'è sempre più bisogno di puntare su modelli contrattuali che facilitino l'occupazione giovanile. L'ideale sarebbe sostenere ancora di più, con sgravi fiscali ed altri incentivi, le imprese che puntano sui giovani. Il rischio altrimenti è che chi è al primo impiego, senza esperienza né conoscenze specifiche, venga visto solo come una voce di costo. Nel "Rapporto annuale sul mercato del lavoro", Confcommercio Imprese per l'Italia ha spiegato come

l'apprendistato sia uno strumento che funziona: ogni mese fa emergere 3.000 contratti a tempo indeterminato, mentre nel 2013 gli apprendisti nel commercio, turismo e servizi erano circa 230.000. L'apprendistato, perciò, crea buona occupazione. Il rapporto, presentato nella sede nazionale di Roma, mostra dati alla mano che nel terziario di mercato su 100 cessazioni ci sono 52 conferme di apprendisti. Nel 2012 gli apprendisti nel settore ammontavano a 224.000, il rapporto tra apprendisti e dipendenti nella fascia di età

15-39 è nel commercio pari al 10,2%. La stima di Confcommercio Imprese per l'Italia è che nel 2013 gli apprendisti nel terziario di mercato saliranno a 230.000. "Disponiamo di uno strumento che funziona - ha commentato il responsabile dell'Ufficio studi, Mariano Bella, - e bisognerebbe migliorarne la fruibilità spostando verso l'alto gli avviamenti". Dal 2005 al 2012, a prescindere dai fenomeni recessivi, "la quota delle trasformazioni in conferme - sottolinea il Rapporto - è sostanzialmente crescente. Per questo bisogna fare in modo di accelerare il ritmo di questo fenomeno". Nel Mezzogiorno lo strumento è utilizzato poco e male e quindi bisognerebbe renderlo pienamente fruibile proprio laddove ce n'è maggiore bisogno. Lo studio presenta inoltre un confronto con il mercato del lavoro tedesco. In Germania l'apprendistato "crea occupazione in misura

notevolmente superiore" che in Italia. Dunque, la Germania dispone di strumenti specifici per creare occupazione in particolari segmenti dell'offerta di lavoro". Riguardo ai dati su occupazione e disoccupazione diffusi dall'Istat, inoltre, Confcommercio Imprese per l'Italia ha commentato: "Sono i peggiori mai registrati in Italia, indicano che il tempo è scaduto e che bisogna agire subito per rimettere in moto l'economia del Paese. Occorre, dunque, dare immediatamente seguito alle prime misure contenute nel decreto del Ministro

Poletti sul lavoro che vanno nella direzione di favorire nuove assunzioni in apprendistato e di non perdere possibili occasioni di assunzione anche con contratti a termine. Insomma, occorre consentire alle imprese che ne hanno la possibilità di ricorrere immediatamente a nuove assunzioni anche attraverso questa tipologia di contratti, che godono in ogni caso di tutele e retribuzioni analoghe ai contratti a tempo indeterminato, perché per ogni assunzione o prosecuzione di un contratto a termine c'è un disoccupato di meno".



L'ARGOMENTO

Semola di grano duro e acqua per il cibo più naturale del mondo: la Pasta

Già Cicerone e Orazio, 100 anni prima della venuta di Cristo, si dicono golosi di lágana, una schiacciata di farina, senza lievito, cotta in acqua (il nome è transitato nelle nostre lasagne), ma fu Apicio a lasciarci la prima vera documentazione sull'esistenza di un composto assai simile alla nostra pasta, nel suo "De re coquinaria libri" infatti egli descrive un timballo racchiuso entro lágana. Dal 200 d.C. fino almeno all'anno mille non abbiamo più notizie documentate. Si pensa che la Pasta, intesa non già come composto generico, ma proprio come maccheroni, sia originaria della Sicilia, nella località di Trabia, presso Palermo, si fabbricava un particolare cibo di farina in forma di fili, chiamato con il vocabolo arabo "Itriyah" e ancora oggi a Palermo si conoscono i vermicelli di Trià. Il termine maccheroni non ha un'etimologia precisa, spesso usato inizialmente per designare paste variamente ripiene, sul modello dei nostri ravioli, troviamo poi il vocabolo macaronis impiegato per indicare piccoli gnocchetti di semola (1279, documento del notaio Ugolino Scarpa), del tipo dei "mal-



loreddus" sardi. Il filologo Agnolo Morosini (circa 1400), ricercando sulle probabili origini della parola ci riconduce a due possibili etimologie: al basso greco macaria, che indicava un impasto di orzo e brodo, oppure al greco classico macar cioè felice, beato e quindi cibo dei beati. Fino al Settecento esiste comunque una gran confusione, i tipi diversi di pasta

vengono etichettati normalmente come maccheroni finché, i napoletani si appropriano del termine e lo usano quasi esclusivamente per identificare paste lunghe trafile. Intorno agli inizi dell'Ottocento le prime fotografie mostrano i maccheronari agli angoli delle strade intenti a cuocere in enormi pentoloni la vivanda e a servirla, appena cosparsa di formaggio gratt-

giato ed insaporita di pepe, ai viandanti che mangiano davanti al banco senz'altro ausilio che le mani. Da questo momento in poi i maccheroni intesi come pasta lunga, tonda e piena, cominceranno ad essere chiamati spaghetti e ad identificare non più soltanto i napoletani, ma tutto il popolo italiano. Ma è legittimo rivendicare come popolo l'invenzione della pasta? In realtà non si dovrebbe proprio parlare di invenzione. Il frumento era conosciuto circa 10.000 anni fa e, quando si scoprì che, frantumandone i chicchi, se ne poteva ricavare la farina, gli uomini incominciarono anche a produrre i primi impasti che, cotti su pietre roventi, davano sottili focacce. Dalla cottura del composto farina acqua sulle pietre, alla bollitura in acqua il passo è breve e naturale. Le più antiche testimonianze su formati di pasta cotti in acqua risalgono infatti a 3000 anni a.C.. Famosi i rilievi in stucco della Grotta Bella, tomba etrusca del IV sec. a.C., che riproducono l'interno di una casa, dove ai due pilastri centrali sono appesi, tra l'altro, la spianatoia, il matterello, la rotella dentata.

La produzione ieri e oggi

In Italia la pasta secca è tradizionalmente, ma anche per legge, confezionata con il prodotto della macinazione del grano duro (*Triticum durum*), appunto la semola. Mentre l'altra importante specie di frumento, cioè il grano tenero (*Triticum vulgare*) viene usato per la farina, quindi per la confezione casalinga della pasta all'uovo, del pane ecc. Morfologicamente i due tipi di grano non presentano grandi differenze: il chicco di grano duro è leggermente più oblungo e d'aspetto quasi traslucido, mentre il chicco di grano tenero è opaco e tondeggiante. Il primo cresce nei terreni assolati e rudi del Sud Italia, quello tenero preferisce il clima più umido e tranquillo della Pianura Padana. Ecco quindi, per inciso, l'origine della differenza dei consumi tra pasta secca al Sud e pasta all'uovo al Nord. Dai tempi di Vitruvio fino a quasi tutto il Settecento i molini rimasero pressoché identici. Una macina in forma di ruota posta di piatto sul terreno restava immobile, e perciò detta la dormiente, su di essa ruotava un'altra macina identica, sempre posta di piatto, ma forata al centro, la girante. Al centro si versava il grano e alla

periferia si raccoglieva il prodotto della macinazione. La cosiddetta gramola era poi la macchina più caratteristica ed importante del pastificio, fino all'introduzione delle presse continue. Essa era costituita da una vasca rotonda di legno e da una mola di pietra posta in senso verticale e originariamente fatta ruotare a forza di braccia. Nel bacile veniva disposta la semola a ponticello, si scava un piccolo cratere e vi si versava acqua tiepida. L'impasto iniziava con le mani finché la semola era sufficientemente intrisa d'acqua, poi proseguiva con la mola, ruotata a mezzo di una stanga, camminando intorno al bacile. Questo procedimento era in uso soprattutto a Genova, aveva però il difetto, nel caso del grano duro, di stritolare i chicchi sotto il peso della mola, i quali perdevano così buona parte della loro naturale vetrosità, dando un impasto un po' troppo elastico e poco resistente. A Napoli invece, la semola, posta in vasche di pietra con acqua bollente era dapprima impastata a forza di piedi. Si proseguiva poi con la gramolazione, la massa, trasferita in un bacile, era percossa da un lungo asse di legno fissato ad un lato, mentre



all'altra estremità sedevano tre operai che, alzandosi e sedendosi, secondo tempi ritmati dal canto, facevano premere la stanga sull'impasto. In questo modo si saldavano l'un l'altro i granelli di semola senza peraltro intaccarne il nucleo, dando quell'impasto granuloso che era il segreto della brillantezza e della superiorità qualitativa dei maccheroni di Napoli. Ottenuto in un modo o nell'altro l'impasto, questo veniva prelevato a piccole quantità, introdotto nel torchio e pressato contro la trafile, disco generalmente di bronzo, bucherellato in vario modo, a seconda del formato di pasta desiderato, attraverso cui l'impasto è forzato ad uscire. Verso la fine dell'Ottocento furono

introdotte le prime impastatrici meccaniche, i vecchi torchi furono sostituiti con le presse idrauliche, dove il composto era spinto contro la trafile non più da una vite fatta girare a mano, ma da un pistone azionato appunto idraulicamente. Ma occorre arrivare al 1930 per assistere alla vera rivoluzione, l'introduzione della pressa continua che permette di impastare, gramolare e pressare la pasta contro la trafile senza interrompere il ciclo di lavorazione. Infine, con l'avvento dell'essiccazione artificiale, la produzione di pasta poté valicare i confini artigianali e diventare un prodotto industriale, realizzabile in tutta Italia. Infatti prima d'allora, gli spaghetti appena estrusi venivano raccolti,

appesi a lunghi bastoni di legno ed esposti ad asciugare all'aria e al sole, affidati alla clemenza del tempo e all'intuito di esperti operai che dovevano esporre o ritirare la pasta in base alle variazioni atmosferiche finché risultava perfettamente secca. E' quindi evidente come fossero favoriti quei pastifici localizzati in zone climaticamente felici. Con le moderne celle di essiccazione il problema non si pone più. Il processo di essiccazione, oltre a permettere un'elevata conservabilità, ha come scopo quello di stabilizzare la qualità della materia prima, esaltandone i valori organolettici e realizzando uno stato di equilibrio tra amido e glutine al fine di ottimizzare la qualità e la tenuta in cottura.

L'ARGOMENTO

La Pasta nel mondo

A partire dal Cinquecento la pasta valica i confini strettamente italiani per conquistare il mondo. La troviamo prima di tutto in Francia, grazie a Caterina de'Medici e al Platina che contribuirono a diffondere la cucina rinascimentale italiana. Non si sa invece esattamente come approdò in Inghilterra, ma si sa che era ivi conosciuta in quanto di maccheroni si parla in un dizionario tecnico dell'epoca e nel Settecento erano già così diffusi che una commedia allora in voga nei maggiori teatri di Londra si intitolava "The Macaroni". All'incirca nello stesso periodo la pasta compare anche in America, teoricamente ad opera dello statista americano Jefferson

il quale, durante un viaggio in Italia, imparò a conoscerla e ad apprezzarla e, volendo introdurla nel proprio Paese si fece inviare tutti i macchinari. Più praticamente però la diffusione si ebbe grazie agli emigranti italiani che caricavano di maccheroni le stive delle navi destinate a portarli nel nuovo mondo. In realtà l'affermazione fu assai rapida, se il protagonista di Yankee Doodle, famosa ballata dei pionieri del '700, gira per la città con un maccherone sul cappello. Oggi non si contano in America le Spaghetti House, le preparazioni a base di spaghetti e le ricette per cucinarli, in cui peraltro si dichiara di seguire fedelmente l'autentico metodo di cottura all'italiana.



La produzione moderna

Il grano viene selezionato per la macinazione in base alle sue caratteristiche igieniche, chimiche e fisiche. Quindi viene portato al mulino per essere dapprima setacciato, ripulito dalle impurità del raccolto, poi macinato per ottenere semole delle migliori qualità. Per la produzione di pasta viene utilizzato esclusivamente il grano duro, mentre il grano tenero e quindi la farina da esso ottenuta, viene destinata ai panifici e all'industria dolciaria. La semola di grano duro viene impastata con acqua purissima. In questo modo l'amido e le proteine si

legano all'acqua ed inizia a formarsi il glutine, una rete proteica che lega i granuli d'amido idratati. L'impasto assume così il suo aspetto caratteristico. Con la successiva fase della granolatura, l'impasto ben lavorato diventa omogeneo ed elastico. La pasta quindi è un alimento ottenuto esclusivamente dalla lavorazione di semola di grano duro e acqua, non contiene sale e la legge italiana vieta l'aggiunta di conservanti e coloranti. Una volta ottenuto l'impasto, questo viene trafilato in stampi che conferiscono alla pasta gli innumerevoli formati prodotti dalla fan-

tasia dei maestri pastai. Il processo non è ancora terminato, perché l'impasto contiene ancora troppa acqua, circa il 30% del suo peso. In queste condizioni il prodotto non potrebbe essere conservato, la pasta viene quindi immessa negli essiccatoi. Questo processo ha una durata che varia in funzione del tipo di pasta che deve essere prodotto. E' questo il momento più delicato di tutto il ciclo produttivo. La pasta viene ventilata più volte con aria calda. A mano a mano che l'umidità affiora viene eliminata. Anche in questo caso la legge è molto preci-

sa, l'umidità finale non deve essere superiore al 12,5%. L'elemento finale dell'essiccatoio è il raffreddatore che provvede a portare a temperatura ambiente la pasta ancora a temperatura d'essiccatoio. A questo punto non resta che la fase di confezionamento, negli astucci di cartone o nei sacchetti trasparenti, che hanno la funzione sia di proteggere il prodotto da contaminazioni che possono essere causate da agenti esterni che di presentare il prodotto in modo tale da fornire un'adeguata informazione all'acquirente consumatore.

Pasta uguale Grano

Nessun conservante perché è l'essiccazione del prodotto che permette un'infinita conservabilità, nessun colorante, guardando in controluce un fascio di spaghetti ritroviamo la luminosità del sole assorbita dal chicco di grano e restituita dalla semola, nessun additivo chimico e neppure il sale.

Sezionando longitudinalmente un chicco di grano questo appare formato da tre zone distinte.

La parte periferica rappresenta circa il 12-18%, la zona centrale da cui si ricava in fase di macinazione la semola costituisce l'80-85% e infine, nella parte apicale, il prezioso germe che è l'organo riproduttivo del grano ed è, quindi, la vita stessa del chicco.

Ritroviamo la composizione sommaria del chicco pressoché intatta nella semola come appare nella tabella:

	GRANO	SEMOLA
ACQUA	13%	12%
PROTEINE	11.4%	11%
GRASSI	1.8%	1.9%
CARBOIDRATI	72%	72%

Un discorso a parte meritano i due maggiori componenti della pasta, l'amido e il glutine, che ne costituiscono la struttura e sono responsabili delle trasformazioni che avvengono in cottura, determinando quindi il risultato finale.

L'amido è un carboidrato presente per il 60-70% nel chicco di grano, che nella pasta cruda si trova sotto forma di granuli. Invece il glutine è una sostanza, viscosa, simile alla colla (dal latino gluten = colla), che non si trova tale e quale nel grano, ma si forma per interazione di due proteine, la gliadina e la glutenina, nel momento in cui queste vengono idratate, cioè quando alla semola viene aggiunta l'acqua ed inizia l'impasto.

Il glutine si dispone fra i granuli di amido formando un reticolo più o meno uniforme e regolare.

Durante la cottura il comportamento delle due sostanze è completamente diverso.

Il granulo di amido assorbe acqua e si gonfia rapidamente fino a rompersi e a liberare nell'acqua il suo contenuto, le due proteine del glutine invece si coagulano formando un reticolo molto compatto che avvolge e cerca di trattenere il più possibile i granuli di amido. Siccome le due trasformazioni avvengono quasi contemporaneamente, cioè alla stessa temperatura, è inevitabile che si crei una competizione tra l'amido che tende ad assorbire acqua, gonfiandosi fino a rompersi, ed il reticolo proteico che, coagulandosi, tende invece ad impedire questa totale dispersione dell'amido.

E' evidente che una pasta di qualità scadente è quella in cui l'amido ha vinto la competizione e si è quasi totalmente disciolto, dando come risultato una pasta collosa e senza "nervo" ed un'acqua che, al termine della cottura risulterà torbida e imbiancata.

Al contrario una buona pasta sarà quella in cui il glutine, trasformandosi, è riuscito ad impedire all'amido di assorbire acqua a piacere, proteggendo la sostanza interna e quindi non soltanto il sapore stesso della pasta, ma anche la sua naturale consistenza.

(Tutte le informazioni sono tratte da: La Cucina italiana "La pasta")

L' ARGOMENTO

Voglio solo grano italiano

In un mercato mondiale che muove milioni di tonnellate l'anno ha senso parlare in esclusivamente termini locali?

L'Italia produce poco più del 50% del proprio fabbisogno complessivo di cereali e semi oleosi, per questo, quando si parla di grano, portare avanti una battaglia per il Made in Italy non ha molto senso, infatti, la cosa davvero importante è importare un prodotto di qualità garantendo l'efficienza dei sistemi di controllo che tutelano i consumatori.

Ricorrere ai mercati esteri è inevitabile, anche se il nostro Paese è il principale produttore di grano duro al mondo insieme al Canada.

Per quanto riguarda il grano tenero ne importiamo soprattutto dalla Francia, anche se negli ultimi anni sono aumentati gli arrivi dai paesi dell'est che fanno parte dell'Unione Europea come Ungheria, Romania e Polonia, ma anche da Russia, Ucraina e Kazakistan.

Se la preoccupazione sia di produttori che di consumatori riguarda la sicurezza del prodotto importato, c'è da considerare che in generale il grano è una materia prima abbastanza sicura e il rischio di imbattersi in partite contaminate da antiparassitari o metalli è limitato.

In ogni caso nell'Unione Europea esistono standard di sicurezza sia per i prodotti comunitari che per quelli extra-comunitari.

In quanto alla presenza di OGM, il problema non riguarda

da il grano, ma la soia e il mais.

La legge italiana per ora vieta la coltivazione di varietà OGM, mentre la commercializzazione è permessa, la presenza del singolo ingrediente OGM non può superare lo 0,9% e deve essere segnalato in etichetta, e questo, nel caso degli alimenti, scoraggia il mercato.

Resta il problema delle micotossine che sono prodotte da alcuni funghi che si possono formare nel corso di stagioni sfavorevoli dal punto di vista climatico, per alcune di queste, in tempi relativamente recenti, sono stati stabiliti i teno-

ri massimi – ridottissimi – ammessi nei prodotti per il consumo umano e per quello zootecnico.

Per il grano il problema maggiore è il Deossinivalenolo prodotto da funghi del genere *Fusarium* mentre il rischio di contaminazione da aflatoossine riguarda soprattutto il mais. Negli ultimi anni i controlli per garantire l'arrivo sul mercato di un prodotto indenne da possibili contaminazioni sono aumentati in modo esponenziale, sia nelle aziende sia da parte degli organi di controllo ufficiali, esistono anche precisi parametri da rispettare riportati nei contratti di compravendita.

Inoltre, oggi le nuove generazioni di agricoltori sono particolarmente attente a questi problemi.

Per chi resta poco convinto delle spiegazioni dell'esperto o anche per chi non vuole rinunciare al Made in Italy, si trovano in commercio prodotti che indicano la presenza di grano italiano.

Resta il fatto che quello del grano è un mercato mondiale che muove milioni di tonnellate di prodotto e ragionare in termini locali potrebbe avere poco senso. Comunque, chi vuole, può acquistare pane o pasta prodotti con grano di origine italiana, scegliendo ad esempio prodotti a Indicazione Geografica Protetta, oppure marche che indicano espressamente di fare ricorso a solo grano italiano.



Pasta, esportazioni da record

Bandiera del made in Italy nel mondo, vale 4,6 miliardi di euro l'anno

L'Italia, con 3,2 milioni di tonnellate, è leader nella produzione mondiale di pasta tant'è che un piatto di pasta su quattro consumato nel mondo è di provenienza italiana. Seguono gli Stati Uniti con 2 milioni di tonnellate e il Brasile con 1 milione di tonnellate. La produzione di pasta italiana vede 30.000 addetti occupati in circa 6.000 imprese. Per quanto riguarda le esportazioni, l'Italia esporta il 50% della sua produzione, con un valore che negli ultimi 10 anni è raddoppiato raggiungendo 1,8 miliardi di euro. La pasta, dunque, tiene alta la bandiera del Made in Italy nel mondo. Grazie a elevati standard qualitativi e a un indiscutibile 'appeal' sui consumatori esteri, il prodotto simbolo del Bel Paese ha realizzato un export record per 1,8 miliardi di euro nei primi dieci mesi del 2013, mettendo a segno una crescita del 3,7% rispetto allo stesso periodo dell'anno precedente. Lo rende noto Sace in un comunicato che accompagna questo percorso di espansione al fianco di un numero crescente di imprese del settore. Un risultato che rafforza il trend positivo avvia-

to negli ultimi quattro anni e che continuerà grazie anche a nuovi mercati che si affacciano al settore, come Cina ed Emirati Arabi Uniti che hanno fatto registrare un incremento delle esportazioni del 33,6%, e il Brasile, al primo posto tra i mercati latinoamericani con una crescita del 16%. Cresce l'export di pasta italiana anche nei Paesi Europei extra U.E. +13,5% e nella regione nordafricana in cui il tasso è più che raddoppiato. Mentre si confermano mercati acquisiti gli Stati Uniti, il Giappone e la Russia dove il nostro export è cresciuto del 26,4% nei primi dieci mesi del 2013. L'Unione Europea conta ancora per circa due terzi dell'export totale di pasta +2,3% rispetto a ottobre 2012 con Germania, Francia e Regno Unito alla guida della classifica, performance molto positive anche nei mercati dell'Est, con Polonia e Repubblica Ceca in testa rispettivamente +27,1% e +15,2%. La qualità, l'immagine e i valori positivi che trasmette l'italianità del prodotto e i contenuti salutistici che vengono attribuiti al piatto base della dieta mediterranea, determinano il successo della



pasta in mercati anche molto lontani, e confermano l'Italia come primo produttore al mondo con 3,3 milioni di tonnellate per un controvalore di 4,6 miliardi di euro. Tra le regioni italiane esportatrici di pasta, la Campania rimane al primo posto, con valori e ritmi di crescita sostenuti, seguita da Emilia Romagna, Veneto e Lombardia. In Italia il consumo annuo pro capite si attesta

attorno a 28 chili, al secondo posto i venezuelani con 13 chili, un valore tre volte superiore a quello statunitense, greco e francese, cinque volte superiore rispetto ai consumi tedeschi e spagnoli e sedici volte superiore a quelli giapponesi (fonte Coldiretti). Significativa è la crescita del consumo di pasta negli Stati Uniti dove, secondo un'indagine realizzata negli Usa da

National Pasta Association, il 77% dei consumatori la inserisce almeno una volta nel proprio menu settimanale, mentre il 33% la mangia almeno tre volte a settimana. Ultima curiosità, gli inglesi prediligono gli spaghetti alla bolognese, in Spagna sono molto apprezzate le nostre lasagne, negli Usa gli spaghetti, seguiti da lasagne e maccheroni al formaggio.

A LIMENTAZIONE

Roveja, il legume diventato presidio Slow Food

●●● Pochi sanno cos'è la Roveja, pochissimi l'hanno anche mangiata. Detta anche Rubiglio o Corbello, è una varietà di Pisello che proviene dal Medio Oriente dove era coltivato già nel Neolitico. Dal seme colorato che va dal verde scuro al marrone grigio, nei secoli passati il legume era coltivato su tutta la dorsale appenninica Umbro Marchigiana, in particolare sui Monti Sibillini, dove i campi si trovavano anche a quote elevate. La Roveja è un legume resistente anche alle basse temperature, si coltiva in primavera estate e non ha bisogno di molta acqua. Cresce anche in forma spontanea lungo le scarpate e nei prati, in passato era protagonista dell'alimentazione dei pastori e dei contadini dei Sibillini insieme ad altri legumi poveri quali Lenticchie, Cicerchie e Fave. Proprio perché cresce da sempre in modo selvatico alcuni ricercatori sostengono che si tratti di un progenitore del Pisello comune. Secondo altri invece è una vera e propria specie (*Pisum arvense*) differente da quella del Pisello (*Pisum sativum*), in ogni caso la classificazione botanica è ancora indefinita. Esiste invece un totale accordo sulla sua valenza nutritiva, essa è molto proteica, in particolare se consumata secca, ha un alto contenuto di carboidrati, fosforo, potassio e pochissimi grassi. Dal punto di

Ricco di fibre preziose per il benessere dell'intestino



vista nutritivo, la Roveja è molto simile al Pisello, ma è soprattutto ricca di fibre solubili e insolubili che aiutano a mantenere l'intestino attivo e a combattere l'aumento del colesterolo cattivo nel sangue. La sua coltivazione oggi è stata pressoché abbandonata, resistono solo pochi agricoltori nella Val Nerina, in particolare a Cascia dove, in una località chiamata Preci, c'è una fonte detta dei Rovegliari. In questa vallata la Roveja si semina a marzo a un'altitudine che va dai 600 ai 1200 metri e si raccoglie tra la fine di luglio e l'inizio di agosto. La

battitura è simile a quella della Lenticchia, quando la metà delle foglie è ingiallita e i semi sono diventati cerosi, si sfalciano gli steli e si lasciano sul prato ad essiccare. Quando l'essiccamento è completato si portano sull'aia e si trebbiano. Si deve poi liberare la granella dalle impurità con una ventilazione che avviene con setacci. La Roveja, detta anche Roveglia, Rubiglio, Pisello dei campi, Corbello, si può mangiare fresca oppure essiccata, in questo caso diventa un ottimo ingrediente per minestre, zuppe. Macinata a pietra, si trasforma in

una farina dal lieve retrogusto amaro che serve per fare la Farecchiata o Pesata, una polenta tradizionalmente condita con un battuto di acciughe, aglio e olio extravergine di oliva, buona anche il giorno successivo, affettata e abbrustolita in padella. Come per la produzione di Lenticchie a quote elevate e in aree impervie, anche nel caso della Roveja la raccolta è molto faticosa e difficoltosa, gli steli sono lunghi, superano abbondantemente il metro di altezza, rendendo così quasi impossibile l'impiego della mietitrebbia meccanica, infatti la Roveja è falciata a mano, occorre lavorare chinati e ovviamente ci vuole molto tempo. Questo ha scoraggiato la coltivazione della Roveja, inoltre, anche l'abbandono degli antichi legumi minori ha contribuito a far sì che quasi nessuno oggi conosca più questo piccolo ma gustoso Pisello dal sapore che ricorda vagamente la Fava. Un legume poco noto ai più perché trascurato dal mercato ma che merita di essere riscoperto tanto da essere diventato presidio Slow Food. Il Presidio coinvolge quattro piccoli produttori di Civita di Cascia che hanno recuperato il seme antico e si propone di diffondere la conoscenza di questo legume e coinvolgere altri coltivatori che al momento producono solo per autoconsumo.

Sale, poco ma ricco di iodio

La tiroide funziona bene se la quantità di iodio assunta quotidianamente è adeguata

Lo iodio, dal greco *iodes*, violetto è un elemento diffuso in natura e presente anche nell'organismo umano sebbene in modeste quantità. Nell'ambiente, contenuto in rocce e nel terreno, viene dilavato dalle piogge e insieme ad esse eroso dai venti, giunto in mare evapora per effetto del calore solare e torna alla terra con la pioggia. Nel corpo umano costituisce un micronutriente essenziale concentrato quasi esclusivamente nella tiroide. Gli ormoni tiroidei contenenti iodio sovrintendono a numerosi processi metabolici delle cellule e ricoprono grande importanza soprattutto durante la crescita e lo sviluppo di molti organi. Pertanto una carenza di iodio determina problematiche più o meno rilevanti anche seconda del periodo della vita in cui si manifesta. Sebbene il gozzo sia l'effetto più frequente, le conseguenze più gravi della carenza di iodio sono rappresentate dai danni a carico del sistema nervoso centrale e periferico per il cui sviluppo gli ormoni tiroidei sono essenziali. Un'insufficienza può, dunque, procurare seri problemi di salute ma, soprattutto nelle donne in

gravidanza e allattamento e nei bambini sotto i 3 anni, la carenza di questo prezioso elemento può determinare danni irreversibili al cervello e al sistema nervoso centrale e conseguenti deficit cognitivi. È stato stimato che in Italia circa 6 milioni di persone soffrono di gozzo ovvero più del 10% della popolazione. Inoltre, anche se le forme più gravi dei disturbi da carenza iodica sono ormai scomparse, sono ancora frequenti i casi di problemi neurologici minori. La tiroide funziona bene se la quantità di iodio assunta quotidianamente è adeguata. Si calcola che il fabbisogno giornaliero è pari a 150 microgrammi, le donne in gravidanza e in allattamento ne devono assumere di più per assicurare un normale sviluppo del bambino. Anche se si segue una dieta varia e bilanciata la quantità di iodio resta insufficiente, ne è più ricca la carne di crostacei e pesci, ma anche le uova, il latte e la carne ne contengono una buona quantità tuttavia non sufficiente a soddisfare il fabbisogno del nostro organismo. Il modo migliore per aumentare la quantità di iodio che introduciamo ogni giorno è quello di utilizzare, nell'ambi-

to di una dieta variata e bilanciata, il sale arricchito di iodio al posto di quello comune. Il sale arricchito di iodio è del comune sale da cucina a cui sono stati aggiunti dei sali di iodio. Il sale arricchito di iodio ha lo stesso aspetto del sale da cucina e non presenta odori o sapori particolari, né altera quello dei cibi a cui viene aggiunto. Per evitare quanto più possibile perdite di iodio, è consigliabile conservarlo in luogo fresco, al riparo

dalla luce e dall'umidità. In aggiunta a quello già fornito con la dieta, ogni grammo di sale arricchito di iodio ci fornisce 30 microgrammi di iodio in più ovvero, nel caso di un individuo adulto, 1/5 di quello che è necessario assumere ogni giorno. Secondo le "Linee guida per una sana alimentazione" redatte dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, è comunque necessario, al tempo stesso, ridurre il consumo abituale di sale, infatti, elevati apporti di sodio aumentano il rischio di malattie cardiovascolari, sia attraverso l'aumento della pressione arteriosa che indipendentemente da questo meccanismo. La cosa migliore da fare è quella di utilizzare sempre il sale arricchito di iodio, tenendo presente che dovremmo dimezzare i nostri consumi di sale (che attualmente corrispondono in media a circa 10 g al giorno) per raggiungere un compromesso tra il soddisfacimento del gusto e la prevenzione dei rischi legati al sodio. In tutti i soggetti normali, e quindi nella grande maggioranza degli individui, ci rassicurano gli esperti, dosi di iodio anche larga-

mente superiori a quelle assunte con l'uso di sale arricchito con iodio sono del tutto prive di rischi. La tiroide possiede infatti un meccanismo naturale di adattamento. In ogni caso, particolare cautela si deve avere nell'utilizzo di alcuni integratori alimentari contenenti quantità elevate di iodio (solitamente a base di alghe), perché potrebbero portare ad una assunzione eccessiva. Pertanto "tutti possono far uso di sale arricchito di iodio perché, con un consumo moderato di sale, le quantità di iodio assunte sono sempre molto inferiori ai valori al di sopra dei quali possono manifestarsi effetti negativi". Ed è bene sfatare anche alcuni luoghi comuni che vengono spesso associati al consumo di iodio. Per esempio lo iodio assorbito dall'aria è del tutto trascurabile e quindi non è sufficiente camminare in riva al mare per compensare la carenza. Mentre è vero che il sale marino integrale non raffinato è molto ricco di iodio. In conclusione è bene attenersi alle regole di un corretto stile di vita, sana alimentazione e movimento e soprattutto poco sale ma iodato.



IN GIRO PER L'ITALIA

Calabria, dove la forza della tradizione ritorna nei giorni di festa

Documentata dalla valenza rituale attribuita ai pani che si è conservata fino ai giorni nostri

Un rispetto profondo della tradizione che compenetra ancora la vita di ogni giorno e che riemerge con forza in occasione delle festività più importanti, come la Pasqua, quando i calabresi danno corpo alla loro fede con la rievocazione dei riti sacri attraverso le statue dei Santi. Ben solida e forte, infatti, è la devozione verso le statue che si trovano nelle diverse chiese site in ogni piccolo paese della regione. Ed è proprio attraverso questo senso devoto verso l'immagine statuarica, che la fede viene rafforzata con le celebrazioni di rituali, che diventano espressioni tangibili della riconoscenza terrena verso il cielo. Uno dei riti che più rappresenta la devozione verso il mistero sacrale, ripetuto in gran parte delle comunità calabresi, è la suggestiva "Afruntata" o "Confrunta". Nel giorno di Pasqua, in vari centri della regione viene rivissuta con fede la Risurrezione del Cristo. Protagonisti del rituale, la Madonna, Cristo Risorto e San Giovanni. L'avvento della Resurrezione viene rievocato attraverso l'immagine delle statue che per la giornata di festa lascia-

no la loro nicchia nelle chiese e si riversano all'esterno, portate dai fedeli che le muovono in processione. Un rituale antico che si ripete negli anni senza alterazioni a confermare l'attaccamento a una tradizione antichissima. Come antichissima, in Calabria, è l'arte di fare il pane. Sulle pendici del massiccio del Pollino, a Cerchiara di Calabria, il Pane ha una forma di una strana pagnotta con la gobba del peso di 2 o 3 chili che si mantiene morbido e saporito per due settimane. Impastato a mano con il sessanta per cento di farina di grano tenero integrale e il quaranta per cento di grano duro rimacinato, lievito madre che gli conferisce un sapore e un profumo inconfondibili, sale e acqua di sorgente, viene lasciato a lievitare per due ore e poi cotto nel forno, utilizzando legna di quercia e di faggio. Con il marchio del Parco Nazionale del Pollino, che lo riconosce come prodotto tipico dell'area protetta, celebrato al Salone



del Gusto di Torino, questo pane gustosissimo ha oggi un altro riconoscimento, Cerchiara è stata infatti inserita tra le "Città del Pane", di cui fanno parte i luoghi più significativi della panificazione tradizionale italiana. Anche Cutro, nell'entroterra Jonico Crotonese è rinomato per la produzione del pane che rimane patrimonio esclusivo di poche famiglie. Il Pane di Cutro (per cui è stato richiesto il marchio IGP) è prodotto per l'ottanta per cento, o poco meno, con semola di grano duro e per la parte restante con semola di grano tenero, lievito madre, acqua e sale. Dalla pasta si modellano forme tonde e filoni da 1 o 2 chili

che, infarinati appena e segnati longitudinalmente con un taglio, sono coperti e messi a lievitare per circa un'ora. Il Pane, cotto per poco tempo più di un'ora con listrelli di pino o di faggio nel forno a legna, si presenta di colore giallo dorato, ha crosta croccante e omogenea, mollica

consistente e porosa, ed emana un intenso profumo di grano. A Canolo, nell'area Reggina, si produce il Pane di segale (fermanu). Connotato da una tipicità molto elevata (si consideri che lo stesso comune mette a disposizione i forni a legna che servono per la cottura), si presenta come una pagnotta di forma circolare del peso variabile dai 500 ai 1500 grammi. La crosta, di colore dorato scuro, si presenta friabile e croccante, mentre la mollica è alveolata in maniera non regolare e di colore avorio carico. In Calabria l'importanza culturale dei cereali è documentata dalla valenza rituale attribuita ai pani che si è

conservata fino ai giorni nostri. Dai pani a cuddhura del periodo natalizio e pasquale, alla pitta collura per la commemorazione dei defunti, al pane di Sant'Antonio, a quello che festeggia la nascita, il battesimo il matrimonio e così via. Un tempo le varietà di grano erano molto numerose e c'è chi ancora si ricorda del "Gentil Rosso", alto, duro, difficile da sgranare e resistente ai venti forti. Il grano e il granturco del Monte Poro godono di una meritata fama e, grazie alle particolari condizioni climatiche, anche di buone rese. Da questi cereali vengono prodotte molte specialità come la pizzata di Nordodipace (pane schiacciato con peperoncino); il biscotto di grano di Reggio Calabria (specie di frisella ma più povera); il pane ai semi di finocchio di Serra San Bruno; il pane di grano duro di Mangone (provincia di Cosenza); il pane con la Giuggiulena (semi di sesamo) di Reggio Calabria; il pane a cuddhura (parola di origine greca che significa ciambella) decorato con figurine in rilievo, la focaccia ai fiori di sambuco in provincia di Vibo Valentia.

La Cuzzupa in tavola ed è subito Pasqua

Detta anche Anguta o Sguta è un dolce tipico calabrese ma di origine orientale

I tipici dolci tradizionali della Pasqua in Calabria sono diversi, anche se le loro varietà sono numericamente inferiori rispetto ai dolci natalizi. Le tradizioni Pasquali calabresi prevedono anche le uova di cioccolato, ormai onnipresenti nelle case di tutta Italia, ma si difendono gelosamente le usanze locali tramandate da secoli di cultura gastronomica. I tipici dolci Pasquali calabresi sono però i "cuculi" o "cuzzupe" o "cuddhuraci", un dolce fatto con la pasta di pane piuttosto zuccherata, con l'aggiunta di qualche goccia di anice e di scorza di limone per dargli una caratteristica nota di sapore. Questo dolce Pasquale è di origine orientale e simboleggia la fine del digiuno di quaresima. Può avere varie forme, a discrezione di chi la prepara, solitamente riguarda un tema pasquale, gallina, pesce, cuore o altro. Al centro

della cuzzupa è posto un uovo sodo che la tradizione vuole porti fortuna. La lievitazione deve avvenire in ambienti caldi e poco aerati per evitare che il processo si interrompa. Si usa amalgamare l'impasto nei primi giorni della Settimana Santa in modo tale da poter gustare il dolce per il venerdì Santo o per la domenica di Pasqua. Nel caso in cui in una famiglia ci sia una coppia di fidanzati, di solito la suocera, nei confronti del futuro genero usa fare una grande cuzzupa a forma di cuore, all'interno della quale vi incastona alcune uova. Una volta pronta la teglia, si inforna a 180 °C per 20-25 minuti e, a fine cottura, alcuni usano cospargere la cuzzupa con l'annaspero, una cremida bianca fatta con zucchero, bianco d'uovo e succo di limone, che va sbattuta continuamente per non farla solidificare. L'operazione va effettuata subito

dopo la cottura, altrimenti l'annaspero non si lega alla cuzzupa. Si possono aggiungere dei granelli di cioccolata colorata. Nei centri arbereshe i dolci tipici pasquali più diffusi sono i "Cici", che potrebbero considerarsi delle varianti dei cuculi, ma in forme molto fantasiose, preparati talvolta in funzione di chi li riceverà, "pulza" è, ad esempio, il nome dato ai Cici a forma di gallina mentre "shporteza" è il panierino. I Cici, come tutti gli altri dolci di Pasqua, non potevano essere toccati sino al Sabato Santo dopo mezzogiorno, il rintocco delle campane era l'atteso segnale di "via libera". Molto apprezzata è pure la "Riganella", la torta ripiena di uva passa e noci dalla tipica forma a spirale. Il suo sapore prevalentemente dolce è contrastato da lievi note salate come quelle dell'origano presente nell'impasto del ripieno. Anche

in questo caso, data la forma circolare, è chiaro il significato simbolico di rigenerazione della vita, proprio come le uova. Nelle aree grechaniche della provincia di Reggio Calabria a Pasqua si preparano invece i "jaluni", dei dolci fatti con la ricotta e cosparsi di abbondante zucchero a velo. Molto buoni sono anche i "Crustuli", biscotti fritti messi a riposare nel miele a bagnomaria, nel miele caldo i Crustuli si uniscono gli uni agli altri e daranno vita ad una sorta di mandorlato. Tipici del periodo pasquale sono anche i biscotti con la pasta di mandorle: molto ricercati sono quelli con sopra mezzo chicco di caffè, che offrono al palato un piacevole contrasto. Tipiche dell'area centro settentrionale sono le "Nepitele", delle mezzelune di pasta sfoglia ripiene di noci, mandorle, uva sultanina, fichi secchi e cioccolato. L'impasto è spesso addensato

con liquore "Strega" o Rum, vino cotto e miele. Infine i mostaccioli, che non mancano mai nelle tavole dei calabresi e non solo nel periodo pasquale. I mostaccioli calabresi sono dei panetti ottenuti impastando il miele di fichi con farina, zucchero, mandorle o noci, chiodi di garofano e scorze di arancia o limone. L'impasto che se ne ricava è particolarmente malleabile e viene modellato secondo le più diverse forme, spesso figure femminili, pesci, colombe o cavalli. I mostaccioli fatti in casa sono invece dei semplici panetti messi al forno e poi affettati.



E
VENTI

La Scuola delle Sculture di Pane dei Coniugi Giannatempo

I coniugi Giannatempo, fondatori e gestori della prima Scuola di Sculture realizzate con il pane, dopo 25 anni d'attività, desiderano ringraziare tutti coloro che hanno partecipato e collaborato a farla crescere. Inoltre, prima di cessare o donare l'attività, avrebbero il piacere di condividere anche due grandi desideri: quello di trasferire tale nobile attività e tutta la propria esperienza a chi fosse veramente interessato e, quello di far conoscere meglio il mondo del Pane. Quanti sanno che il pane va distinto in tre diverse categorie? Una è quella in cui il pane è prodotto dal singolo privato, dal fornaio artigiano o da quello industriale, questo pane, che è il re della tavola, auguriamo non debba mai mancare a nessuno. Poi c'è il pane realizzato dal fornaio artista che, se ben fatto, può adornare tutto, fa risaltare il pane naturale e allietare gli occhi e il cuore. L'ultimo, o meglio il "Primo", è quello incommensurabile che è corpo del Figlio di Dio, Pane di Vita, l'Eucaristico che è

sempre Dio, Re dei Re e Creatore Universale, l'Unico che può sfamare e sanare senza mai finire. Dopo le prime due, sperimentare gratuitamente e gradualmente anche questa "primaria" categoria, è stata una progressiva e meravigliosa avventura. È un invito augurale che i coniugi Giannatempo lanciano non solo a chi vorrà continuare la loro nobile attività di artisti promotori delle sculture di pane, ma a chiunque vorrà lasciarsi conquistare più a fondo da quest'altra sicuramente primaria categoria che è il Pane di Vita ove si nasconde la nostra unica e vera felicità.



Le opere di pane di San Patrignano

Sebbene con Pasqua il ricordo del Natale sia già sfumato, pubblichiamo con piacere la notizia di un'iniziativa della comunità di San Patrignano. In occasione del Natale, tutti i settori di formazione della comunità di San Patrignano si sono impegnati nella realizzazione di un presepe da esporre nella sala da pranzo. La sfida era che ognuno doveva realizzarlo con il materiale di cui disponeva nella propria attività, su un piano di pari misura per tutti. A mettere il maggior

impegno i ragazzi maggiormente amanti dell'arte e della tradizione. Ne sono usciti tanti piccoli gioielli e fra questi davvero bello è stato quello preparato dai panettieri che hanno chiesto la collaborazione ai coniugi Giannatempo fondatori e gestori della 1a Scuola per Sculture in Pane, che ben volentieri hanno collaborato dando il loro contributo. Per questi coniugi, il presepe in pane, a differenza di altri materiali, ha un che di profetico, in quanto, il Cristo, infine, si farà pane realmente. E' così che, sotto la loro guida, questi nuovi artisti della comunità, impegnati ogni giorno tra svariate qualità e quantità di dolci, grissini, pizze, pani e panettoni, sono riusciti a sfornare anche il loro presepe di pane. Merito loro e di questa stupenda materia che è il pane: "Re della Tavola".

L'artigianato della ristorazione in mostra a Pa. Bo. Gel.

Macchinari, arredi, materie prime, semilavorati per la panificazione, la pasticceria e la ristorazione, compresa la gelateria, tutto questo alla diciottesima edizione di Pa.Bo.Gel, la manifestazione che si è svolta dal 23 al 26 marzo 2014 nei padiglioni 7 e 8 della Fiera di Roma. Pa.Bo.Gel ha cambiato, rispetto alle edizioni precedenti, per rispondere alle esigenze e alle richieste degli espositori e del pubblico. "Lo spostamento della manifestazione mira ad offrire agli espositori una migliore rotazione nel calendario annuale, ha spiegato il Presidente di DMP e patron di Pa Bo. Gel Ezio Amendola, dando la possibilità di presentare agli operatori professionali che costituiscono il fondamento del pubblico di Pa.Bo.Gel. novità,

occasioni e spunti per migliorare l'attività commerciale o artigiana. Con la diciottesima edizione di Pa.Bo.Gel. si riconferma la preminenza del Salone tra le manifestazioni fieristiche romane dedicate al

settore food. Nel corso della manifestazione numerosi gli eventi che hanno visto protagonisti in particolare gli operatori del Lazio. Assegnato il 1° Trofeo di Ristorazione Italiana

Magazine dedicato alla Pizza in Pala alla Romana e alla Pizza in Teglia. La sfida Capitolina, inoltre, è continuata con la gara di Primi Piatti della Cucina Romana. Alcune centinaia di

aziende hanno scelto di presentarsi alla platea di operatori attivi sia nella Capitale che in tutto il centrosud contribuendo a stimolare la ripresa del settore agroalimentare.

Attraverso una nutrita serie di concorsi, eventi e show coking si è contribuito a creare, come spiega il presidente Amendola "una sorta di piazza in cui far incontrare le idee, gli spunti, ma anche i sogni degli operatori, degli artigiani, dei produttori. Noi continuiamo a lavorare con fatica, ma anche con fiducia. Pa. Bo. Gel è un palcoscenico per gli operatori del settore, ma certamente senza che qualcosa inizi a muoversi ai livelli più alti è difficile che un palcoscenico da solo possa far ripartire i consumi interni, non è compito nostro né delle fiere in generale".



RICETTE

CIAMBELLINE
AI SEMI DI CUMINO

INGREDIENTI

- 500 g di farina tipo 00
- 25 g di lievito di birra
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 albume
- 2 cucchiaini di semi di cumino
- olio extravergine di oliva

PROCEDIMENTO

Versate la farina a fontana sul piano di lavoro; nella cavità centrale disponete il lievito sbriciolato, il sale e lo zucchero. Aggiungete a poco a poco 3 dl di acqua tiepida, iniziando a impastare gli ingredienti con la punta delle dita finché il lievito sarà completamente sciolto. Unite un cucchiaino di olio e lavorate l'impasto; formate con esso una palla, spennellatela di olio, ponetela in una ciotola e lasciatela lievitare, coperta con pellicola per alimenti, per 25 minuti. Trascorso questo tempo trasferite l'impasto sul piano di lavoro infarinato e lavoratelo ancora per qualche minuto; dividetelo in dodici parti uguali e modellate ciascuna di esse in un cordoncino di circa 30 cm di lunghezza. Piegate a ferro di cavallo ogni cordoncino, quindi incrociatene le estremità una sull'altra; spolverizzate con poca farina, coprite con pellicola per alimenti e lasciate lievitare ancora per 30 minuti. Scaldare il forno a 200 °C; sbattete leggermente l'albume con una forchetta. Eliminate la pellicola per alimenti e spennellate la superficie delle ciambelline con l'albume; cospargetele con i semi di cumino e cuocetele a 200 °C per 15 minuti, ponendo sotto la placca una ciotola di acqua calda. Rimuovete quindi la ciotola e proseguite la cottura per altri 15 minuti. Sfornate le ciambelline, lasciatele raffreddare su una gratella per dolci, trasferitele sul piatto da portata e servite in tavola.

FONTE: <http://cucina.corriere.it>

INGREDIENTI

- 300 g di pasta da pane
- 1 cipollotto
- 10 olive taggiasche snocciolate
- 1 cucchiaino di erbe aromatiche miste essiccate e tritate (per esempio: origano, timo, rosmarino)
- 1/2 cucchiaino di paprica dolce
- peperoncino in polvere
- olio extravergine di oliva

PROCEDIMENTO

Tritate grossolanamente le olive taggiasche e tenetele da parte; mondate il cipollotto e tritatelo finemente; mescolate in una ciotolina la paprica e il peperoncino.

Dividete la pasta da pane in quattro parti; unite alla prima le olive taggiasche, impastate per amalgamare bene gli ingredienti e stendete la pasta in una sfoglia di circa 2 mm di spessore. Dalla sfoglia ricavate quattro strisce e arrotolate ognuna di esse su se stessa in modo da ottenere altrettanti torciglioni, che disporrete su una placca da forno rivestita di carta oleata. Preparate allo stesso modo altri dodici torciglioni impastando ciascuna delle tre parti di pasta da pane rimaste rispettivamente con la paprica mescolata al peperoncino, le erbe aromatiche e il cipollotto. Ponete anche i grissini così ottenuti sulla placca da forno, coprite con un telo pulito e lasciate lievitare in luogo tiepido per circa 30 minuti.

Trascorso questo tempo, togliete il telo, spennellate i torciglioni con poco olio di oliva e cuoceteli in forno preriscaldato a 200 °C per 8-10 minuti. Sfornateli, trasferiteli su uno o più piatti da portata e serviteli tiepidi o freddi, accompagnandoli con mousse di formaggio o di verdure.

TORCIGLIONI
AI QUATTRO GUSTIFONTE: <http://cucina.corriere.it>PANCARRE'
ALL'ERBA CIPOLLINA

INGREDIENTI

- 1 kg di farina tipo 0
- 50 g di lievito di birra
- 5 dl di latte
- 15 g di malto (oppure 15 g di zucchero)
- 130 g di burro
- alcuni fili di erba cipollina
- olio extravergine di oliva
- 20 g di sale

PROCEDIMENTO

Scaldate il latte e, appena sarà tiepido, scioglietevi il lievito. Setacciate la farina e versatela a fontana sul piano di lavoro; ponete nella cavità centrale il sale, il malto (o lo zucchero) e la miscela di latte e lievito di birra. Iniziate a impastare gli ingredienti con la punta delle dita, quindi aggiungete 120 g di burro ammorbidito e tagliato a tocchetti. Lavorate bene l'impasto, formate un panetto e ungetene di olio la superficie; trasferitelo in una terrina, anch'essa unta internamente con poco olio, coprite con pellicola per alimenti e lasciate lievitare per 40 minuti. Dividete la pasta in quattro parti e appiattitele dando loro una forma rettangolare; lavate, asciugate e tagliuzzate l'erba cipollina e cospargete con essa l'impasto. Arrotolate ciascun rettangolo di pasta su se stesso e adagiate ogni rotolo in uno stampo a cassetta di 18-20 cm di lunghezza, unto con il burro rimasto e infarinato. Pennellate la superficie del pane con poco olio, coprite con pellicola per alimenti e lasciate lievitare ancora per 40 minuti.

Togliete la pellicola. Cuocete in forno preriscaldato a 200 °C per 30 minuti, quindi sfornate il pan carré, fatelo raffreddare su una gratella per dolci, affettatelo e servitelo in tavola.

FONTE: <http://cucina.corriere.it>

INGREDIENTI

- 500 g di farina tipo 0
- 30 g di lievito di birra
- 1 cucchiaino di zucchero
- 90 g di filetti di acciuga con il loro olio di conservazione
- olio extravergine di oliva
- 1/2 cucchiaino di sale fino

PROCEDIMENTO

Spezzettate i filetti di acciuga e teneteli da parte insieme con il loro olio di conservazione. Versate la farina a fontana sul piano di lavoro; ponete nella cavità centrale il lievito sbriciolato, il sale e lo zucchero. Aggiungete a poco a poco 3 dl di acqua tiepida, impastando gli ingredienti con la punta delle dita finché il lievito sarà completamente sciolto; unite quindi i filetti di acciuga con il loro olio. Impastate bene e formate una palla, ungetela leggermente di olio e ponetela in una ciotola, anch'essa leggermente unta; coprite con pellicola per alimenti e lasciate lievitare per 20 minuti.

Trascorso questo tempo, lavorate di nuovo brevemente la pasta, dividetela in otto panetti e stendeteli allo spessore di circa 1/2 cm, dando loro una forma ovale. In una ciotolina emulsionate due cucchiaini di olio con quattro cucchiaini di acqua; spennellate con questa emulsione la superficie delle foglie, copritele con pellicola per alimenti e lasciatele lievitare ancora per 20 minuti.

Eliminate la pellicola, praticate su ciascuna foglia profondi tagli a lisca di pesce e disponetele su due placche da forno unte di olio. Cuocete in forno già caldo a 200 °C per 10 minuti, ponendo sotto le placche una ciotola di acqua calda. Rimuovete la ciotola e proseguite la cottura per altri 15 minuti. Sfornate le foglie, lasciatele intiepidire su una gratella per dolci e servite.

FOGLIE SOFFICI
ALL'ACCIUGAFONTE: <http://cucina.corriere.it>