

di Maria Lauria

Il gusto del pane

Una vera e propria arte quella di produrre il pane che nel nostro Paese vede al lavoro nelle ore notturne 35 mila forni. Panini, ciabattine, filoni, schiacciatine, con sale e scia-
po, senza glutine: esistono oltre 400 tipi di pane che arrivano sulle nostre tavole. Ricette base a cui si sono aggiunte varianti che vanno dalle olive alle noci, dal burro al rosmarino, dall'origano al sesamo per accontentare tutti i palati. Eppure, nonostante questa grande varietà, secondo il Censis/Coldiretti, 930 mila italiani non mangiano mai il pane. I motivi sono diversi.

Da una parte il sempre maggiore ricorso a spuntini veloci in pausa pranzo con la scelta di un'insalata pronta piuttosto che di uno snack (sono 11 milioni gli italiani che pranzano fuori casa), dall'altra l'aumento del costo del pane stesso (più 1,9 per cento nel primo trimestre del 2010) che incide non poco sulle scelte alimentari e, infine, l'idea che il pane faccia ingrassare (e invece preso nelle giuste dosi non produce quest'effetto), mentre si pensa siano più dietetici cracker, grissini, fette biscottate e pane in cassetta. Nient'affatto, avvertono i nutrizionisti



come Luca Piretta che lavora alla Sapienza e spiega che «questi alimenti hanno una diversa qualità nutrizionale e un apporto calorico maggiore». Ad esempio un etto di pane di farina bianca ha circa 250 calorie, mentre un etto di cracker ne ha intorno ai 350.

Come recuperare terreno? La sfida, per i nostri forni, sembra essere quella della creatività, con prodotti pronti per l'uso, e dell'appetibilità. È su questi due fronti che si gioca la partita contro il fast food che di salutare ha ben poco. ■