

24 maggio 2004 0:00

PANE. CONSIGLI PER GLI ACQUISTI

Roma, 24 maggio 2004. Per dopodomani, 26 maggio, e' stata indetta la festa del pane e non possiamo che felicitarci con i promotori di quest'iniziativa, se serve a far luce sulla qualita' del pane che mangiamo. Gia', che pane mangiamo? Il pane comune e' prodotto con farina, lievito, acqua e sale ma e' ormai in sostanza scomparso dalla nostra tavola, sostituito dal pane speciale. Basta aggiungere un ingrediente per far diventare speciale il pane comune, con relativo aumento del prezzo. Si puo', infatti, aggiungere strutto, burro, olio d'oliva, uva, fichi, origano, cumino, sesamo, olive, latte, glutine, saccarosio e malto. La farina puo' essere di grano tenero o duro (cioe' semola, quella usata per la pasta). Ovviamente la qualita' dipende dai componenti, ad iniziare dalla farina. La lievitazione puo' essere accelerata o naturale ed anche questo influisce sulla qualita'. Si possono avere pani parzialmente cotti, pani surgelati e pani a lunga conservazione. Questi ultimi, per esempio il pane in cassetta, possono essere addizionati con grassi per mantenere la morbidezza, con conservanti (E282 propionato di calcio), antiossidanti (E300, acido ascorbico), emulsionanti (E472 esteri acetil tartarici), ecc. L'elenco degli ingredienti e degli additivi deve essere riportato in etichetta o, nel caso del pane venduto sfuso, deve essere affisso un cartello nei negozi di vendita.

Il nostro consiglio e' di evitare di acquistare il pane a lunga conservazione: non si capisce perche' dovremmo ingurgitare anche gli additivi in un prodotto che puo' essere acquistato fresco e ogni giorno. Se non si vuole introdurre un'ulteriore quantita' di calorie e' da preferire il pane comune. Quanto al gusto ognuno fa per se' ma se s'individua una buona panetteria e' bene premiare la qualita': le nostre scelte determinano il mercato.

Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc