

PANE DI QUALITÀ DELLE ALPI

CAMMINO
DI CULTURA



PER UNA NUOVA CULTURA DEL CIBO DELLE ALPI

1.

Gusta il pane che sa di pane con meno sale e con più sapori alpini

2.

Valorizza il paniere delle differenze dei frutti della montagna, caratteristiche per qualità preziose sgorgate dal “limite di spazio e di tempo”, che vincola, ma che dona anche risorse uniche nelle terre alpine

3.

Esigi garanzia sull'origine produttiva, preferendo se possibile quella da una Terra Madre alpina

4.

Pretendi le prove di un cibo prodotto da un' agricoltura “biologica”, libera da pesticidi tossici, da diserbanti pericolosi

5.

Risali la filiera dalla Tavola alla Terra, in territori che favoriscono l'ammirazione della bellezza dei paesaggi e permettono il rapporto diretto con la produzione del cibo di qualità

6.

Scegli Cibo di qualità provata da accertamenti di tutela della salute e chiedi di conoscere l'identità nutrizionale del tuo cibo

7.

Preferisci, ne hai diritto quando usi il tuo portafoglio, alimenti che offrono garanzie di chiarezza informativa

8.

Insegna che nel sapere si scoprono i segreti di nuovi sapori, che puoi svelare e donare in segno di ospitalità

9.

Ricorda che il Pane è *“quel semplice impasto di acqua e farina trasformato dal fuoco e dalla cultura dell'uomo in alimento vitale”*

10.

Diventa messaggero della cultura del cibo, quando piacevole, ma solo se anche salubre e sostenibile



GRANI DI MODERNE E "ANTICHE" VARIETÀ

qualità del glutine, secondo autorevoli esperti, non sarebbe il cultivar di cereali definibile "antico o di vecchia varietà o moderno", ma il metodo di coltivazione utilizzato e gli input chimici adottati nella coltivazione.

Il glutine deve le sue proprietà alla presenza di componenti di Gliadina e Glutenina; è stabile al calore, ha la capacità di agire da legante ("gluten"= colla), ed è spesso usato dall'industria alimentare per migliorare consistenza, sapore e idratazione dei prodotti finiti. E' causa però dell'insorgere della celiachia in geneticamente predisposti, malattia che colpisce l'1% della popolazione occidentale ed è causa anche della "sensibilità al glutine" non celiaca.

Oggi, anche per il diffondersi di una maggiore attenzione sanitaria a ciò che si consuma, grani antichi sono tornati alla ribalta. Alcuni dei più noti : Senatore Cappelli, Tumminia, Frassineto, Gentil Rosso, Inalettabile, Verna, San Pastore o anche il khorasan (noto per il suo marchio commerciale Kamut®).

Per Antichi Cereali cosa si intende?

Varietà di grani che sono andate a ridursi nell'impiego di coltivazione a vantaggio di altre selezioni moderne, più produttive, nanizzate, per cui più resistenti all'allettamento ed alle malattie fungine più facili e rapide da lavorare, con farine che rendono gli impasti più elastici e resistenti.

In termini di qualità compositiva del grano, ciò che fa la differenza per la

ANTICHI CEREALI VS CEREALI MODERNI

VANTAGGI E SVANTAGGI

ANTICHI

Varietà tradizionali, esistenti prima della "rivoluzione verde": monococco, o piccolo farro, Tumminia, Senatore Cappelli, Frassineto, Gentil Rosso, Inalettabile, Verna, San Pastore, Khorasan, ecc.

Maturazione lenta

Meno produttive

Taglia elevata (>1 m)

Maggiore contenuto di minerali, polifenoli e flavonoidi

Ridotto contenuto di glutine e quindi minor forza della farina (60-70 W in media)

MODERNI

Varietà nate con la "rivoluzione verde" da selezioni genetiche per migliorare le caratteristiche dei grani antichi: Cresco, Manitoba, Claudio, ecc.

Più produttive - aumento di cariossidi nelle spighe

Più precoci

"Nanizzate" (<1 m) - più resistenti all'allettamento

Resistenti a malattie fungine e stress abiotico

Maggior presenza di glutine e maggior forza della farina (250 W in media)

GLUTINE

deriva da "GLUTEN" = COLLA
garantisce impasti più elastici e resistenti e lavorazioni più facili e veloci ma è responsabile della celiachia, intolleranza a questo componente

presente in quasi tutti i cereali ma naturalmente assente da altri:

CON GLUTINE	SENZA GLUTINE	
	CEREALI	PSEUDOCEREALI
Grano	Mais	Grano saraceno
Orzo	Riso	Amaranto
Avena	Teff	Quinoa
Segale	Miglio	
Farro	Fonio	
	Sorgo	

Lo sapevi che...il glutine non è presente solo nei cereali ma, per via delle sue caratteristiche, "nascosto" in molti alimenti: carni processate, sostituti vegetariani della carne, frutti di mare e addensante, emulsionante o agente gelificante in caramelle, gelato, burro, ripieni, marmellate e condimenti.

Se possibile, scegli la macinazione a pietra :

- meno raffinata
- più ricca di sapori e dal gusto più intenso
- più nutritiva

ALLA SCOPERTA DELLE FARINE INTEGRALI

Integrale è ciò che non manca di alcuno dei propri elementi costitutivi. Qualcosa, insomma, di integro. E di fatto, le farine integrali sono quelle in cui viene macinata ogni parte del chicco di grano (o frumento) tenero, compresa quella esterna, detta crusca. Al contrario, le "00" sono quelle più raffinate e che contengono solo la parte centrale del chicco. Nel mezzo, vi sono la meno raffinata "0" e le semi integrali "1" e "2".

In media, dalla macinazione del frumento tenero si ottiene una resa in farina tra il 70 e l'82%. Il rimanente è costituito da crusca, cruschetto, germe e farinaccio.

Più la farina è raffinata, più facile è la

lavorazione, ma meno ricca la composizione, con meno fibre e nutrienti, nonché inferiori le caratteristiche organolettiche. È inoltre più difficilmente assimilabile e il suo consumo eccessivo alza in modo anomalo la glicemia, con aumento di rischio di patologie metaboliche.

Integrale quindi significa più gusto e digestione più semplice ma bisogna fare attenzione ai metodi di produzione. Visto che in questo caso il chicco viene macinato nella sua interezza, è preferibile che provenga da coltivazione biologica, che ammette solo l'impiego agricolo di sostanze naturali, escludendo l'utilizzo di sostanze di sintesi chimica, come pesticidi e diserbanti.

E il grano duro? Si tratta di una specie diversa che, macinata, dà origine alla semola, utilizzata solitamente per la produzione della pasta. Ha colorazione ambrata ed è granulosa. Può anche essere "rimacinata", ovvero "raffinata" per ottenere granelli più sottili che si adattano ad altri tipi di preparazioni, come le pizze. Ricca di carotenoidi e con indice glicemico più basso della farina di grano tenero, in entrambe le versioni non si adatta invece alla produzione di lievitati.



FARINE RAFFINATE VS FARINE INTEGRALI

VANTAGGI E SVANTAGGI

GRANO TENERO TRITICUM AESTIVUM

FARINA "00"

La più raffinata, finissima, impalpabile, contiene praticamente la parte della cariosside solo con amido e proteine - 50% di abburrattamento

FARINA TIPO "0"

Fine, raffinata, la più usata in panificazione

FARINA TIPO "1"

Meno raffinata della precedente

FARINA TIPO "2"

Granulometria più grossa, cui manca parte della crusca

FARINA INTEGRALE

Comprensiva di tutte le parti componenti la cariosside compresi i rivestimenti esterni (crusca)

NESSUN ABBURRATTAMENTO*

*setacciatura per eliminare impurità: più è alto, minore sarà la quantità di germe e crusca persa, visto che queste due sono le parti più grossolane del chicco.

Ma attenzione! Per ottenere questi vantaggi, deve essere davvero integrale, cioè essere il risultato della macinazione intera del chicco! In commercio si trovano infatti farine raffinate arricchite con crusca. E' inoltre preferibile sia Biologica, visto che il chicco viene macinato nella sua interezza: se prodotto in modo convenzionale, i trattamenti si concentrano proprio nella parte esterna del chicco.

GRANO DURO TRITICUM DURUM

SEMOLA

Ambrata e granulosa, si usa per pasta

RIMACINATA

Più sottile, si usa per pizze o focacce

NON VA
BENE
PER
LIEVITATI

	FARINA INTEGRALE	FARINA "00"
VANTAGGI	<p>Più fibre - più sazietà e miglior transito intestinale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Più digeribili • Più nutrienti - vedi tabella • Alta presenza di flavonoidi, polifenoli, tocoferoli, tocrienoli, folati, acidi fenolici e carotenoidi • Più ricche a livello organolettico 	<p>Più facili da lavorare</p> <ul style="list-style-type: none"> - risultati garantiti: • L'assenza del germe di grano aumenta la conservabilità, poiché è una parte del chicco ricca di acidi grassi che irrancidiscono rapidamente • Pratica per dolci e lievitati
SVANTAGGI	<p>Tempi di conservazione più brevi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Più difficili da lavorare: per ovviare al problema, si può ricorrere ad un "mix" tra farine più e meno raffinate 	<p>Povera dal punto di vista nutrizionale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un consumo eccessivo alza in modo anomalo la glicemia - rischio malattie metaboliche • Meno digeribili: no crusca=no fibre

COMPONENTI	FARINA INTEGRALE (100g)	FARINA "00" (100g)
Proteine (g)	12,1	9,0
Carboidrati (g)	60,9	72
Grassi (g)	2,1	1
Fibra alimentare (g)	11,7	2,5
Sali minerali (g)	2,2	0,5
CALCIO (mg)	28	17
FOSFORO (mg)	300	76
MAGNESIO (mg)	150	50
POTASSIO (mg)	337	126
Vitamina B1 (mg)	0,4	0,1
Vitamina B2 (mg)	0,16	0,03
Vitamina B6 (mg)	0,7	0,2

ALLA SCOPERTA DELLA PASTA MADRE

Tramandata dalle madri alle figlie, nelle tradizioni contadine, la pasta madre - detta anche pasta acida naturale - non è altro che un impasto di acqua e farina che ha subito la contaminazione spontanea da parte di microrganismi, presenti naturalmente nelle materie prime e nell'ambiente, responsabili di dare il via alla fermentazione, che poi andranno a morire in cottura. Un mix di condizioni che spesso è unico e che contribuisce a rendere ancora più magico il risultato finale. A parità di ingredienti e condizioni ambientali, infatti, anche la persona che lavora l'impasto può influenzarlo.

Tali microrganismi sono lieviti, di cui il genere dominante è il *Saccharomyces*, e diversi batteri lattici tra cui quelli del genere *Lactobacillus*. La fermentazione, che si attiva con il calore, produce acidi che fanno crescere maggiormente l'impasto, generando anidride carbonica, e gli conferiscono una maggiore digeribilità. Per questo la pasta madre è fondamentale nei grandi lievitati, come Panettoni, Pandori e Colombe.

Indipendentemente dalla ricetta, però, è necessaria una grande pazien-

za poiché la lievitazione avviene più lentamente, e una maggiore esperienza, poiché la lavorazione è più complessa di quella con i lieviti istantanei. Senza dimenticare una buona dose di cura: i microrganismi devono potersi riprodurre. Per farlo, vanno alimentati attraverso costanti rinfreschi per un impegno, quantomeno all'inizio, addirittura quotidiano.

Un prodotto realizzato con lievito naturale ha un sapore caratteristico e intenso e un inebriante profumo, gode di una maggiore conservabilità e presenta un indice glicemico inferiore, oltre ad offrire un senso di sazietà più prolungato. I batteri benefici presenti contribuiscono a mantenere in armonia ed equilibrio il nostro organismo e pare che alcuni abbiano addirittura la capacità di degradare le proteine del glutine presenti nella farina di frumento fino ad ottenerne una completa eliminazione. Il lievito naturale, infine, abbate l'acido fitico, fattore antinutrizionale che provoca l'impoverimento di Sali Minerali nell'organismo, e contribuisce a degradare le micro-tossine presenti nelle farine.



PASTA MADRE VANTAGGI E SVANTAGGI

LIEVITO

deriva dal latino → LEVARE = ALZARE

in panificazione, indica ciò che conferisce volume ad un impasto: si attiva, generalmente con il calore, e causa reazioni che portano alla creazione di anidride carbonica che rimane intrappolata nell'impasto facendolo "crescere"

Può essere:

- ◆ **NATURALE**, come la pasta madre: impasto di acqua e farina contaminato spontaneamente da microorganismi presenti nelle materie prime e nell'ambiente. Lieviti + batteri "buoni" es. lattobacilli
- ◆ **Artificiale o LIEVITO DI BIRRA**: ottenuto con il fungo *Saccharomyces cerevisiae*, coltivato su uno strato di orzo germogliato, viene aggiunto all'impasto e causa una fermentazione di tipo alcolico. In commercio si trova fresco, secco e istantaneo
- ◆ **MINERALE**: combinazione di bicarbonato di sodio e un elemento acido (es. acido tartarico), con l'aggiunta di acqua, stimola la creazione di anidride carbonica

ORGANISMI
VIVI CHE SI
RIPRODUCONO,
FANNO LIEVITARE
L'IMPASTO

	LIEVITO NATURALE	LIEVITO DI BIRRA	LIEVITO MINERALE
PROCESSO	Fermentazione lattica, per microflora ricca di batteri benefici oltre che per lieviti.	Fermentazione alcolica: lieviti Saccaromiceti trasformano lo zucchero in alcol.	Lievitazione che avviene con la produzione di anidride carbonica in cottura.
VANTAGGI	Ricco aroma, grande digeribilità, maggiore conservabilità; benefici per microbiota intestinale – eubiosi "Pre-digestione" del glutine. Indice glicemico ridotto. Acido fitico limitato e quindi maggiore assorbimento nutrienti come il ferro. Lentezza di azione.	Facile da usare e ricco di nutrienti: potassio, calcio, fosforo, magnesio, ferro, zinco, selenio, ma soprattutto vitamine del gruppo B. Esercita azione depurativa sul fegato, stimola il transito intestinale .	Tempistiche ridotte; facile lavorazione; impasti soffici e porosi.
SVANTAGGI	Necessità di "Cura" del lievito, di rinfresco*, tempistiche più lunghe e acidità dell'impasto, non sempre gradita.	Tempistiche medie (1- 2 ore almeno per attivare la lievitazione) . Può causare gonfiore intestinale, soprattutto per lievitazione incompleta o cottura insufficiente. Può causare intolleranza.	Prodotti finiti meno ricchi a livello organolettico e meno digeribili.

*Rinfresco:

operazione con cui si "nutrono" i microorganismi del lievito madre per mantenerli vivi, aggiungendo acqua e farina

MENO SALE, PIÙ SAPORI

Il sale è un nutriente che in giuste quantità risulta utile nella dieta. Ma spesso ne abusiamo, anche se inconsapevolmente, per via di scorrette abitudini alimentari e anche perché è "nascosto" in molti prodotti, visto che aumenta sapore e conservabilità. Un esempio? Nei cibi in scatola o negli insaccati e, in generale, negli alimenti trasformati. Ma anche nei pasti che, sempre più spesso, consumiamo fuori casa.

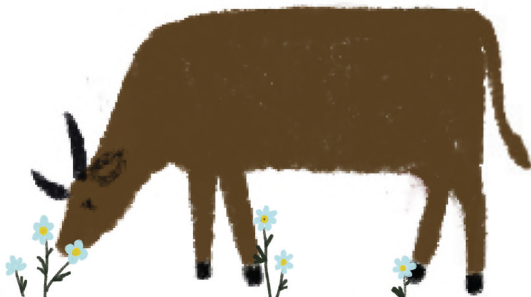
Questo è un problema, perché l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda agli adulti un consumo giornaliero non superiore ai 2.000 mg di sodio, che corrispondono a 5 g di sale, mentre si stima che in Italia vi sia una assunzione di circa il doppio. Il contenuto di sale nel pane è andato aumentando passando, nel tempo, da percentuali medie di 0,5 gr(% di farina) a 2 grammi.

Alti livelli di sodio aumentano infatti il rischio di malattie del cuore, vasi sanguigni e reni. Come difendersi? Leggendo attentamente le etichette prendendo in considerazione che i primi ingredienti elencati sono quelli maggiormente presenti nel prodotto che stiamo acquistando. Meglio dunque

evitare quelli che mettono al primo posto sodio, cloruro di sodio, bicarbonato di sodio, fosfato monosodico, glutammato monosodico e simili.

Questo non significa dover rinunciare per esempio ad effetti di maggiore conservazione del pane o sacrificare le proprie preferenze di gusto. Perché ci sono molti modi per dare sapore senza aggiungere sale. Nel caso del pane, per esempio, si possono usare farine integrali e pasta madre, ma anche aromi del territorio e spezie. Scelte buone per il palato ma anche per l'organismo, grazie alla presenza di maggiori nutrienti.

Sono tante le soluzioni proposte dai panificatori in questo senso. Il consiglio, quando si va ad acquistare il pane, è richiedere questo tipo di prodotti che hanno sapore anche se privati di sale. Meno sale quindi e più sapori alpini.



SALE: DOV'È



quantità raccomandata dall'OMS> 5 g al dì
quantità mediamente consumata> 10 g al dì

In Italia il 95% degli uomini e l'85% delle donne superano la dose raccomandata*

DA DOVE VIENE?

- Il 55% da prodotti trasformati, in primis pane e prodotti da forno, formaggi e salumi, ma anche inscatolati, salse, prodotti surgelati, affettati e prodotti trasformati in generale. *Perché?* Dà **sapore** e aumenta **conservabilità** e, nel caso del pane, conferisce **tenacità all'impasto!**
- Il 10% da quello presente naturalmente negli alimenti (il latte contiene 50 mg di sodio ogni 100 g, le uova 80 mg ogni 100 g).
- Il 35% da quello che si utilizza "coscientemente": ub cucina, nella preparazione dei piatti, e a tavola.

Rischi: aumento pressione arteriosa e insorgenza malattie cardiovascolari come infarto e ictus, ma anche disagi minori come maggiore ritenzione idrica

* Dati Ministero della Salute

Si consiglia di non utilizzarlo nelle pappe dei bambini fino ad almeno il primo anno di vita

Se ci si abitua fin da piccoli a consumare poco sale, non se ne sentirà la necessità e si imparerà ad apprezzare maggiormente i sapori dei vari alimenti e sentirne le differenze

Il "trucco", per gli adulti, è ridurlo gradualmente!

COME RIDURLO?

- Richiedere pane con sale contenuto inferiore ad 1gr %;
- Leggendo bene le etichette ed evitando soprattutto prodotti che mettono il sodio e simili (cloruro di sodio, bicarbonato di sodio, fosfato monosodico, glutammato monosodico) tra i primi ingredienti della lista;
- Limitando l'uso di altri condimenti contenente sodio (dadi, maionese, salse, ecc.);
- Sciacquando gli alimenti in scatola prima di utilizzarli;
- Utilizzando spezie in cucina in alternativa al sale.

PANE DI QUALITÀ: CON SALE INFERIORE AD 1 GR %

Siccome il pane è una delle principali fonti di sale, anche perché si consuma quotidianamente, è importante chiedere ai panificatori prodotti che ne abbiano un contenuto ridotto: non insipidi ma realizzati con:

SAPORI ED AROMI DEL TERRITORIO MONTANO

PASTA MADRE

FARINE INTEGRALI

che rendono il prodotto finito buono e sano!

MENO SALE:

- riduce la pressione arteriosa
- migliora funzionalità del cuore, vasi sanguigni e reni
- aumenta la resistenza delle ossa.



ALLA SCOPERTA DEGLI AROMI DELLE ALPI

Tra le soluzioni per ridurre il sale negli alimenti, compreso il pane, c'è l'utilizzo di aromi. La regione delle Alpi, da questo punto di vista, è davvero ricca e interessante.

Moltissime sono infatti le specie vegetali a disposizione. Basti pensare a getti giovani di strigoli, ortica, spinacio di montagna, luppolo, radicchio dell'orso e asparago di montagna, la radice al primo anno di raperonzolo, le giovani foglie di tarassaco e farinelli, il bulbo al primo anno di aglio orsino e la radice autunnale della bardana. Un mondo intero da conoscere, scoprire e imparare ad utilizzare.

Nel caso specifico del pane, poi, si può aromatizzare il prodotto finito anche facendo ricorso a "blend" di farine: aggiungendo al grano tenero percentuali diverse di orzo, grano saraceno, sega-

le, mais, farro, avena, miglio e altri, si può infatti ottenere un gustoso multi-cereali, al quale aggiungere anche mix di benefici semi, come il lino e il cumino, oppure papavero, fieno greco, zucca, finocchio selvatico, pinoli di pino cembro, ginepro, santoreggia, rafano, sedano di monte, erba cipollina, acetosa e acetosella.

Ma la cultura delle Alpi prevede inoltre la possibilità di integrare gli impasti con sfarinati di ingredienti diversi dai cereali, come patate, olive, rape, pere, mele, fichi, ciliegie, noci, nocciole, castagne o piccoli frutti come ribes, uva spina, mirtilli, lamponi, more, prugnolo, corniolo, crespino, sambuco e rabarbaro, ma anche, per chi ama i sapori forti, le gemme o la resina di pino mugo. La scelta dipenderà dal gusto o dai benefici che si vorranno ottenere.



BENEFICI DI ALCUNE TRA LE PIÙ DIFFUSE PIANTE SELVATICHE COMMESTIBILI DEL TERRITORIO:

SANTOREGGIA

Presenta un caratteristico sapore aromatico e piccante ed è un perfetto antimicrobico e antiradicalico. Grazie alla sua azione antisetica, eupeptica e vulneraria, viene spesso utilizzata in dispepsia, colite e malattie infettive urinarie e respiratorie. È uno stimolante e tonico generale e fluidifica le secrezioni dell'apparato respiratorio.

ZAFFERANO

Stimola le secrezioni salivari, gastriche e biliari, ma è anche un ottimo regolatore dell'appetito, digestivo, antispastico, e un potente battericida, usato fin dall'antichità per le sue proprietà balsamiche, aperitive, carminative, anticatarrali e antibiotiche. Favorisce inoltre il funzionamento del fegato ed è utile anche nella medicazione di ferite e affezioni cutanee.

TIMO SELVATICO

Contiene circa 150 sostanze aromatiche volatili ed è uno degli alimenti più ricchi di carotenoidi. Pur non essendo tipico trentino, sul Monte Baldo ha trovato un habitat ideale per esprimersi.

AGLIO ORSINO

Da utilizzare fresco, stimola l'appetito e favorisce la digestione; presenta proprietà cardioprotettive, ipotensive, depurative, antielmintiche, stimolanti, antisettiche.

ISSOPO

Facilita la digestione e svolge un'azione antibatterica e antifungina, ma anche espettorante, antisettica e vulneraria; utilizzato per la cura di raffreddori, forme catarrali e tosse, ma anche per detergere ferite e ulcere.

BENEFICI DI ALCUNI DEI CEREALI PIÙ UTILIZZATI:

GRANO

Sia esso duro o tenero, presenta un buon livello proteico e un alto contenuto di amido, oltre ad una buona quantità di vitamine del gruppo B ed E. È inoltre ricco di ferro, fosforo, magnesio e potassio.

SEGALE

Grazie all'alta quantità di fibre, facilita il transito intestinale. È ricca inoltre di fosforo e proteine e vanta un'azione antisclerotica che elasticizza i vasi sanguigni. Povera di amidi, il suo utilizzo è consigliato nelle diete dimagranti.

GRANO SARACENO

"Finto cereale" naturalmente privo di glutine, ha un basso indice glicemico ed è molto povero di proteine, mentre contiene un livello di amido superiore al frumento e lisina, amminoacido essenziale raro nei cereali.

MIGLIO

Naturalmente privo di glutine, è ricco di ferro, magnesio e vitamine del gruppo B.

AVENA

Ricca di proteine, lipidi, fibre e vitamine, è un ottimo ricostituente, con basso contenuto di zuccheri e buona presenza di minerali. L'avenina contenuta dona inoltre proprietà toniche e stimolanti naturali sostenendo l'attività tiroidea e il metabolismo energetico di chi fa sport.

ORZO

Povero di glutine, nella versione integrale è ricco di vitamine del gruppo B e di sali minerali. Molto digeribile, possiede proprietà antinfiammatorie e pare favorisca memoria e concentrazione.

FARRO

Vanta proprietà antiossidanti e facilita il transito intestinale, oltre ad avere un basso indice glicemico.

MAIS

Detto anche granturco, è naturalmente senza glutine. Svolge un'efficace azione disintossicante e drenante e tonifica i reni.

QUALITÀ DELL'OLIO

Fra gli ingredienti di qualità nel pane usati dai nostri panificatori c'è l'olio extravergine di oliva, oltre ad un suo derivato, "le molche", costituito dai residui di bucce e polpa della spremitura delle olive, alla base del "Pan di molche", ricetta originale di alcuni nostri territori.

Tornando all'olio, tra le centinaia di cultivar italiane, va sicuramente ricordata il Casaliva della zona dell'Alto Garda. Le olive vengono raccolte con la tecnica della brucatura a mano, ovvero direttamente dalla pianta, in uno stadio precoce di maturazione e portate alla molitura subito dopo mediante estrazione a freddo.

Ne risulta un olio di colore verde dorato, con un profumo fruttato medio-intenso e sapore delicatamente amaro seguito da nota piccante. Bello e buono, quindi, ma anche sano. L'olio extravergine di oliva del Garda è ricco di polifenoli e vitamina E: è perciò dotato di proprietà antiossidanti; ma composto anche di grassi omega 3 e 6, preziosi per la protezione contro l'aterosclerosi.

Importante sapere che non c'è qualità dell'olio se questo non è amabilmen-

te amaro e piccante!! Il primo sentore deriva dalla presenza di oleuropeina, mentre il secondo dalla presenza di oleocantale, che vanta proprietà anti-infiammatorie simili all'ibuprofene.

Tra gli alimenti simbolo della dieta mediterranea, il consumo quotidiano di olio è consigliato anche per la prevenzione dei tumori.

Se utilizzato crudo, mantiene intatti gli aromi, ma dà il meglio di sé anche in cottura. Perfetto, contrariamente a quanto solitamente si pensa, anche in frittura: grazie alla sua composizione e alla presenza di antiossidanti, infatti, le sostanze nocive causate dall'alta temperatura si formano in quantità molto basse.



OLIO D'OLIVA CONOSCIERLO PER DISTINGUERLO

* Componente essenziale della **Dieta mediterranea**, dichiarata da Unesco "patrimonio immateriale dell'Umanità"

Se **EXTRAVERGINE*** è ricavato dalla molitura delle olive attraverso metodi meccanici, senza l'utilizzo di alcun trattamento;

altrimenti è miscela tra olio vergine di oliva (in percentuali variabili) e altri olii raffinati, cioè trattati, per eliminarne difetti chimici ed organolettici.

OBBLIGATORIO INDICARE LA PROVENIENZA

PUÒ ESSERE:

- DOP Denominazione di Origine Protetta
- 100% italiano
- Da miscele di oli di oliva comunitari
- Da miscele di oli di oliva non comunitari
- Da miscele di oli di oliva comunitari e non

se proveniente da un determinato territorio di produzione. Esempio: Olio extravergine di oliva Garda DOP (il più a Nord del mondo*)

* Il 46° parallelo è il limite settentrionale mondiale dell'olicoltura. Particolarità: la zona del Garda gode di un clima mediterraneo incastonato tra le Alpi

ottenuto esclusivamente con olive di origine italiana

Paesi UE, come Spagna, Italia e Grecia

Paesi extra UE

CASALIVA*, cultivar caratteristico dell'alto-garda: **ricco di polifenoli e vitamina E**

* raccolta con brucatura a mano, cioè direttamente dalla pianta, conferito rapidamente per molitura

gusto **AMARO** e **PICCANTE** — presenza **oleocantale**: antiossidante ed antiinfiammatorio
— presenza **oleuropeina**: antiossidante

OLIO DI OLIVA DI QUALITÀ SE DI GUSTO AMABILMENTE AMARO E PICCANTE

CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE: Olio di colore verde dorato, di buona limpidezza, con un profumo fruttato medio-intenso e sapore delicatamente amaro seguito da nota piccante e finale minerale - bello, buono, sano. *Perfetto sia a freddo che in cucina, anche in frittura!*

L'ACQUA PER LA PANIFICAZIONE

Acqua per panificazione, acqua dolce, durezza dell'acqua, pH, grado di acidità, alcalinità, grado di durezza, vapore nel forno.

L'acqua è il costituente principale dell'organismo: il contenuto è massimo nel corpo del bambino, scende al 60% nell'età adulta e va poi diminuendo nell'anziano. Per mantenere un livello corretto di idratazione del nostro corpo ne assumiamo circa 1,5-2,5 litri ogni giorno. Si stima quindi che un importante flusso d'acqua, pari a circa 700 volte il nostro peso, passi attraverso il nostro corpo nel corso della nostra vita.

L'acqua deve la sua grande importanza nel mondo naturale, oltre che alla sua cospicua diffusione, alla capacità unica di sciogliere e trasportare molti di quei costituenti minerali e organici che rappresentano un alimento per gli esseri viventi. L'acqua in natura è, infatti, sempre mineralizzata dai sali estratti dai suoli che ha attraversato, così come i succhi acquosi di frutti e vegetali contengono quantità importanti anche di zuccheri, polifenoli, aminoa-

acidi, vitamine e molto altro. Quella che chiamiamo durezza dell'acqua è principalmente l'effetto della presenza di carbonato di calcio e minerali di magnesio ed è generalmente indicata come quantità in parti per milione (ppm) di carbonato di calcio. Strettamente correlato alla durezza è il pH dell'acqua, in genere inteso come il suo "grado di acidità". L'acqua definita dolce è spesso anche leggermente acida. L'acqua dura è talora alcalina.

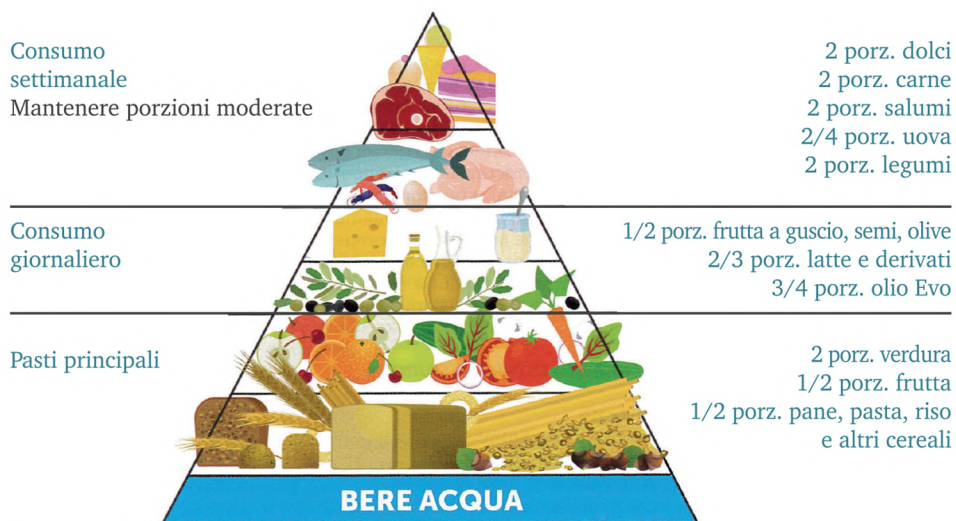
PAROLA
ALL'
ESPERTO



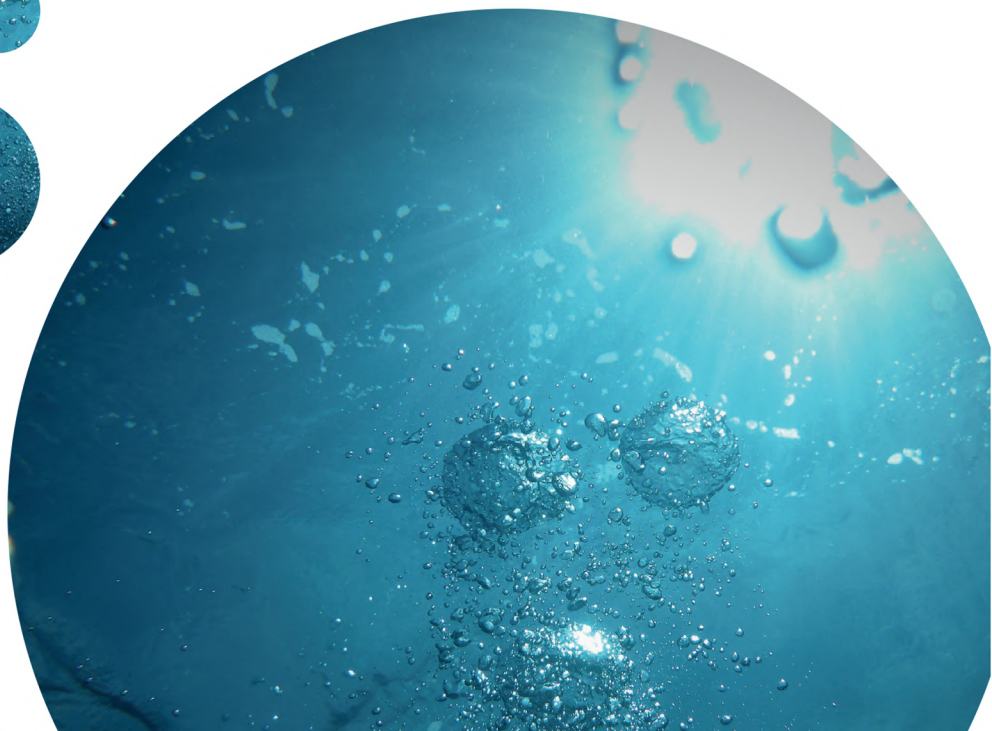
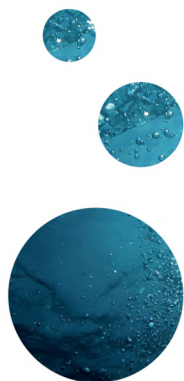
Il Dr Roberto Larcher, Responsabile Dipartimento Alimenti e Trasformazione della Fondazione Edmund Mach, spiega come molta acqua sia ricavata da alimenti che in genere indichiamo come solidi. Il pane, a dispetto della percezione comune, è un alimento molto idratato: solitamente 600 g di acqua in 1 kg di farina (60% d'idratazione), ma si sale anche a oltre il 70% per pani come ciabatte e baguette.

Sia il contenuto di minerali (grado di durezza) che l'acidità dell'acqua utilizzata nella preparazione del pane possono notevolmente influenzare la qualità organolettica e l'aspetto fisico del prodotto finito. Visto l'alto livello di aggiunta d'acqua nell'impasto, infatti, anche basse concentrazioni di minerali possono determinare importanti effetti sulle caratteristiche dell'impasto e sulla qualità finale del pane.

*Piramide dieta mediterranea - Popolazione adulta (15-65 anni)
su indicazione di Mario Cristofolini, Presidente Lilt Trento*



*Attività fisica - Convivialità
Stagionalità - Prodotti locali*



DAL CAMMINO DI CULTURA DEL CIBO LA PROPOSTA DI PATTO DI FILIERA PER IL PANE DI QUALITA' DELLE ALPI



Abbiamo conosciuto il valore del **CIBO DI CULTURA ALPINA**, abbiamo scoperto il **PATRIMONIO** delle qualità del cibo proveniente dalle **TERRE** di monte, libere da pesticidi e da tutelare per effetto serra, abbiamo percorso con **CAMMINO LENTO** le strade di filiere produttive del pane e nel contempo ammirato la **BELLEZZA** dei suoi **PAESAGGI**, piccoli e grandi.

Proponiamo quindi che venga prodotto non solo per pochi, ma reso fruibile a **TUTTI**, un cibo di identità delle terre montane fondata su salubrità nutrizionale, sostenibilità ambientale, oltre che piacevolezza sensoriale, col nome di **PANE DELLE ALPI**, dotato di **QUALITA'** quali:

- un'informazione trasparente
- cereali antichi
- farine integrali e biologiche
- lievitazione naturale
- meno sale più sapori di montagna
- aromi alpini
- acqua pura

Per ciò proponiamo ai consumatori, agricoltori, mugnai, panificatori, associazioni ed istituzioni interessate di promuovere una **CULTURA DI FILIERA TERRITORIALE** sulla **STRADA DEI GRANI E DEL PANE** che ne garantisca la produzione e la distribuzione nella **COMUNITA'** del Pane delle **ALPI**.

A cura di **Associazione AlpiBio**



ALPI - BIO

Un ringraziamento speciale per la collaborazione progettuale a:

prof. F. Mattivi, prof. M. Dal Rì , dott. E. Mescalchin, dott. R. Larcher,
prof. A. Alagna, G. Zadra, M. Piotto (FEM - Istituto Agrario San
Michele all'Adige); dott. M. Lanzinger e dott. C. Muse Trento; Prof. M.
Gobbetti (Università libera di Bolzano; Prof. G. Dinelli (Università di
Bologna) ; Dott. A. Gardini (Slow Medicine) ; Dott. M. Pramsohler
(Laimburg), Dott. G. Pasolini e Dott. C. Pedrolli (Istituto ospedaliero
Trento); Prof. E. Bertini, maestro d'arte bianca; Dott. N. Pederzoli,
Dott. S. Ferrari.

Autori: Angelo Giovanazzi, Stefania Casagrande

Direzione Creativa: Stefano Giovanazzi

Graphic Design: Leonardo Menegoni, Elisabetta Fagone

Illustrazioni: Ekoes Art

Fotografie: Luca Riviera

CON IL SOSTEGNO DI:

FONDAZIONE EDMUND MACH



ISTITUTO AGRARIO
DI SAN MICHELE ALL'ADIGE



FONDAZIONE
CARITRO
CASSA DI RISPARMIO DI TRENTO E ROVERETO



