

# Dalle farine alternative alle bacche di goji, le novità dei creativi del pane

Per i nostri nonni il pane era un alimento importante, la michetta soffiata era immancabile sulle tavole. Oggi di pane se ne consuma molto meno e la clientela è diventata più esigente, chiede prodotti nuovi, dal gusto particolare, con un occhio alla salute e limitato nel contenuto calorico. Anche i panettieri della Bassa Bergamasca stanno rispondendo alle nuove esigenze del mercato proponendo pani con ingredienti originali e farine alternative. Ecco qualche esempio.

## Treviglio

### Amaranto e quinoa, ecco il mix vincente del Panificio Testa



Il Panificio Testa, in via Zara, a Treviglio produce un nuovo tipo di pane a base di quinoa e amaranto. I due componenti, chiamati impropriamente grano, sono in realtà due piante. La quinoa contiene acido linoleico ed è una buona fonte di minerali e vitamine, è molto consumata dalle popolazioni andine in Perù e il suo nome significa “madre di tutti i semi”. L’amaranto è invece una pianta del centro America, ricca di proteine (ne possiede fino al 16 per cento). I due

vegetali, simili a cereali, sono difficili da panificare poiché lievitano a fatica, ma in macinazione si comportano come il frumento. Ad avere l’intuizione sul nuovo prodotto è stato **Matteo Testa**, artigiano con la voglia di sperimentare, contitolare del laboratorio di famiglia insieme al fratello

Andrea e a mamma Lucia.

Il risultato finale si ottiene mescolando le due farine a lupino e soia spezzati, semi di lino, semi di girasole, farina di segale tostata, semola di grano duro, sale marino e lievito madre. Il trevigliese attinge a un mulino di Merano, in Alto Adige, che macina farine scure come segale, kamut in purezza e frumento della Val Venosta. La peculiarità è un pane molto digeribile, che evita gonfiori dovuti a sfarinati di grano tenero e ha una durata – se ben conservato nel suo sacchetto senza metterlo nel frigorifero né nel freezer – di tre/quattro giorni. Il contenuto calorico limitato, gli zuccheri praticamente inesistenti, la ricchezza di fibra, rendono il pane di quinoa e amaranto molto richiesto da chi è attento alla linea. Il costo è di 8,5 euro al chilogrammo e il panificio trevigliese ne sforna ogni giorno quaranta pagnotte da mezzo chilo ciascuna, per un fabbisogno di 20 chili quotidiani.

## **Caravaggio**

**Al Forno di Nino il grano è coltivato in proprio.  
Ma il segreto sono le patate**



Silvia Stuari

Al Forno di Nino, a Caravaggio, in via Bietti, di proprietà della famiglia Stuari fin dagli anni Sessanta, si prepara un pane integrale che arriva direttamente dal campo. A farlo è Luca Anderloni, che macina il grano che ha seminato nei suoi

terreni a Vedeseta, a mille metri d'altezza, nella Val Taleggio. Il procedimento consente di mantenere intatto il germe, l'elemento nutritivo più prezioso del chicco che di solito viene separato, nella produzione, perché farebbe andare a male la farina. Al fornaio bergamasco non accade poiché macina ogni settimana. Prima avviene la semina, poi la raccolta del frumento tenero. Il sabato si ritira in montagna, dove pulisce e immagazzina fino a quaranta chilogrammi di grano che viene frantumato nei suoi tre mulini. Uno di questo, piccolino, dietro il negozio, serve per le dimostrazioni ai bambini.

Il fornaio agricoltore coltiva anche goji, frumento, segale e patate e si è informato studiando i ricettari di una volta. Libri e farina sono una peculiarità della panetteria che ospita anche un'area adibita a biblioteca, dove si può sfogliare un romanzo gustando il pane. Leggendo, Anderloni ha scoperto che proprio il tubero si presta a essere l'ingrediente che sostituisce lo strutto, come accadeva nella tradizione contadina che imponeva di usare per fare il pane in casa le verdure avanzate come zucca e patata. La quantità di patata da aggiungere è da condimento, il 3 per cento. Il procedimento è la biga, che si usa per le preparazioni casalinghe: si parte dall'impasto omogeneo preparato con farina, acqua e lievito, si lascia riposare per 18 ore e si riprende aggiungendo lievito e acqua man mano che cresce la forma.

Il costo è contenuto, 3,90 euro al chilo, per una produzione di 15 chili al giorno su un totale di due quintali. Anche il sapore è più genuino e l'aroma è quello del pane fatto in casa. Il contenuto elevato di fibre lo rende, invece, più salutare. L'abbinamento è con ogni piatto, anche se l'integrale si presta alla preparazione di bruschette a base di pancetta e grana, pomodoro e mozzarella di bufala, gorgonzola e miele, meglio se accompagnato da un bicchiere di buon vino bianco.

## Urgnano

### Suardelli, qui la differenza la fanno le bacche di Goji



Ama innovare, cercare ingredienti inconsueti che scopre nei suoi viaggi **Andrea Suardelli**, titolare con i genitori dell'omonimo forno e negozio in via Locatelli, a Urgnano. Ad avviare il laboratorio è stato il nonno paterno fin dagli anni Sessanta, mentre dal ramo materno si è arrivati alla quinta generazione di panettieri. Andrea continua il mestiere di famiglia nel segno dell'innovazione che parte dalla colazione.

Sempre più spesso si consumano frutti rossi, ricchi di antiossidanti e vitamine, i più preziosi sono le bacche di Goji che il giovane panettiere ha deciso di sostituire al cioccolato dei panini dolci. L'immaginario attinge al sofficissimo pan gocciole, prodotto da una nota multinazionale, solo che a dare il sapore sono i frutti orientali dalla forma allungata che crescono in modo spontaneo nelle valli dell'Himalaya e oggi sono coltivati anche da noi. La tecnica è la biga, con l'impasto lasciato riposare per 24 ore. Solo verso la fine si aggiungono lo zucchero di canna e le bacche. Non mancano il burro e il sale per esaltare i sapori e rafforzare i legami dell'impasto. Le bacche rappresentano il 5 per cento del prodotto. Una parte viene amalgamata, altre rimangono intere come guarnizione. Essendo disidratate, sono lasciate a bagno tutta la notte per ammorbidirsi. La loro acqua è poi usata per realizzare il pane. Lo stesso pan gocciole si può produrre con ogni tipo di frutto, dall'uvetta ai mirtilli rossi del Canada, purché non fresco dal momento che in cottura si sgretolerebbe. Le tartine profumatissime sono perfette per spalmarci sopra miele o

marmellate. Il costo è di 60-70 centesimi a tartina (circa 7 euro al chilo).

## **Romano di Lombardia**

### **Finazzi Alcide & Giovanni, la baguette è reinterpretata alla moda pugliese**

Originalità anche a Romano di Lombardia, dove un panificio artigianale realizza una baguette francese, rivisitata secondo la tradizione contadina pugliese. La novità proviene dal laboratorio di Giovanni Finazzi, fondato insieme al fratello Alcide cinquant'anni fa in vicolo San Giorgio, che ha mantenuto una conduzione che si è tramandata di generazione in generazione. Il forno ha scelto di puntare sulla farina di grano duro, la stessa che si usa per produrre la pasta, ma anche per pizze, focacce e altri lievitati, perché meno raffinata e più genuina. A fornire la materia prima sono proprio i mulini dell'Italia meridionale, dove cresce la varietà che necessita di molto sole. Con la semola viene impastato il filoncino di pane e non la classica pagnotta rotondeggiante. La forma allungata e l'impasto, di colore giallognolo e più granuloso, permettono di avere una maggiore croccantezza all'esterno, mentre l'interno resta soffice.

La farina di grano duro, a differenza della 00, vanta una ricchezza nutritiva per la maggiore quantità di proteine contenuta ed è più facile da digerire. La baguette di grano duro si abbina a tutti i piatti, anche se è irresistibile da sola appena sfornata oppure, svuotata della mollica, farcita a piacere con dolce o salato. Il costo è 3 euro al chilo. Un pezzo, lungo circa 60 centimetri, pesa sui 250 grammi e il panificio romanese ne sforna due quintali al giorno su una produzione complessiva pari a 800 chilogrammi.

## **Canonica d'Adda**

## Ricuperati, a ruba il pane agli 8 cereali. E l'Albero della vita lo fa primeggiare



A Canonica d'Adda fare il pane è un'arte, come dimostra l'attività di **Gianni Ricuperati**, titolare dal 1990 di un laboratorio in via Matteotti e della rivendita in piazza del Comune. Le prime creazioni risalgono a quando aveva nove anni. La passione da allora non è cambiata. Basta dare uno sguardo alla vetrina della sua panetteria, con l'Albero della Vita, attrazione principale di Expo, ricostruito in pasta di pane e illuminato giorno e notte, per capire che non è un semplice artigiano. Grazie all'idea, ha vinto il concorso per la miglior vetrina. Le varietà di prodotto sono diverse decine, cambiate ogni giorno per non annoiare il palato. Il fiore all'occhiello è il pane scuro e integrale, in particolare agli otto cereali: per quest'ultimo la richiesta, ogni sabato, è di quindici chilogrammi.

Ricuperati, come facevano i panificatori una volta, compila un diario settimanale, dove sono annotate le preferenze della clientela e talvolta anche riguardo alla forma che varia dalle rose ai bastoncini, dalle baguette alle pagnotte. E l'otto cereali ha superato la classica michetta soffiata. L'impasto comprende farina integrale di grano tenero, farina di grano tenero, di segale, orzo, avena, granoturco, soia, semi interi di sesamo e lino. Il successo è dovuto alle sue proprietà, che lo elevano a "medicina naturale": il pane scuro è più digeribile, meno calorico, ha un buon sapore e si accompagna a qualunque piatto. Essendo grezzo, mantiene maggiormente l'umidità, rimanendo croccante all'esterno e morbido all'interno. Il prezzo è 5 euro al chilo.